

**ФАХОВИЙ КОЛЛЕЖ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАВИДА»**

**Центр навчання та досліджень історії, мистецтва
та духовних цінностей Європи**



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Галузь знань: **02 Культура і мистецтво**
Спеціальність: **025 Мистецтво мистецтва**
Навчально-професійна програма: **«Історичний курс»**

Навчально-професійний рівень: **фінансово-економічний бакалавр**
Ступінь навчання: **«Високий рівень»**
Місце викладання, навчання та дослідження: **університет**

Розроблено:

Юрій ПІЩО – викладач спеціальної освіти із спеціальністю «педагогіка та психологія спеціальної освіти»

Створено методичними розробками

Викладач спеціальної освіти

НДО «Університет Народної Демократії»

Примітка № 1 від 27.08.2023 р.

Голова методичної ради



Олег КИШ

Розроблено та схвалено на засіданні спеціальної комісії

із спеціальності «педагогіка та психологія спеціальної освіти»

Примітка № 1 від 27.08.2023 р.

Голова спеціальної комісії



Любов ОСТАЙКОВА

ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕКЛАДОВАННЯ
робочої програми спеціальної освіти

Навчальний рік	Дата затвердження спеціальної освіти	Номер програми	Голова спеціальної комісії	
			Примітка за змістом	Підпис
2023-2024 н. р.	29.08.2023 р.	№1	Сторінка 1.21	
2023-2024 н. р.	29.08.2023 р.	№1	Сторінка 1.22	

ВСТУП

Мета: розвиток і соціалізація особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Предметом вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами

Завдання дисципліни:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; — формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості;
- формування фізичної готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

В результаті засвоєння матеріалів курсу студент повинен **знати:**

- основи техніки легкоатлетичних вправ;
- основи техніки у баскетболі;
- основи техніки у волейболі;
- характеристику та режим дихання під час виконання фізичних вправ та фізичних навантажень;
- вправи для виховання правильної постави;
- методику використання корегуючих вправ;
- основи здорового способу життя та правила загартування (сонячне опромінювання, аерація, водні процедури).

Вміти:

- володіти засобами гімнастики, легкої атлетики, кросової підготовки, спортивних і рухливих ігор та естафет;
- володіти ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності, прискорення відновлення при фізичній і розумовій праці.
- складати і виконувати комплекси ЗРВ (в русі і на місці без предметів, з предметами, біля опори);
- здійснювати суддівство змагань з окремих видів спорту.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	3-4	
Семестр	5-7	
Кількість годин	120 год.	
Кількість кредитів ЄКТС	4	
Аудиторні навчальні заняття	лекції	-
	практичні	84 год
Самостійна робота		6
Форма підсумкового контролю	залік (7 семестр)	

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Попередні дисципліни	Наступні дисципліни
Фізична культура	

ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ,
яких набувають студенти внаслідок вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з освітньо-професійною програмою «Естрадний спів»

Код компетентності	Назва компетентності	Результати навчання
ЗК 8.	Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.	РН 10 Володіти методикою роботи з учнем, учнівським та/або аматорським колективом з урахуванням вікових особливостей учасників (відповідно до освітньо-професійної програми).

ПОЛІТИКА КУРСУ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Упродовж вивчення курсу «Фізичне виховання» студенти зобов'язані в повному обсязі оволодіти знаннями, вміннями, практичними навичками та компетентностями.

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Усі пропущені практичні заняття мають бути відпрацьовані. Якщо студент відсутній на занятті з поважної причини, то він/вона відпрацьовує це заняття протягом трьох тижнів. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений

термін. Під час виконання письмових тестових завдань недопустимо порушення академічної доброчесності.

ПОВЕДІНКА В АВДИТОРІЇ

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Статуту Університету, Положення про Фаховий коледж та Положення про організацію освітнього процесу. Кожен студент має виявляти наполегливість, старанність, зацікавлення, дискувати, ставити запитання викладачеві і під час лекцій, і під час семінарських занять. Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися одне до одного, бути зваженими, уважними та дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

ДОТРИМАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Студенти повинні діяти на основі Положення про академічну доброчесність, що діє в коледжі.

Будь-які прояви академічної недоброчесності врегульовуються відповідно до чинних в університеті та коледжі правил і положень.

ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРОПУЩЕНИХ ЗАНЯТЬ

Усі пропущені заняття повинні відпрацюватися впродовж трьох наступних тижнів після отримання пропуску, або після того, як студент повернувся до навчання. Відпрацювання відбувається у вигляді опитування, в ході якого викладач з'ясовує чи оволодів студент відповідною темою. Графік відпрацювань викладач повідомляє додатково та розміщує на сторінці курсу в системі дистанційного навчання УКД.

У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль) балів, без права перездачі.

ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ (ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ)

Оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів відбувається відповідно до «Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила»

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ДІАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
РН 10 Володіти методикою роботи з учнем, учнівським та/або аматорським колективом з урахуванням вікових особливостей учасників (відповідно до освітньо-професійної програми).	Практичні, Вдосконалення фізичних якостей, Колове тренування, Використання слова, Демонстрація.	Залік, поточний контроль, усний контроль, нормативи.

ДІАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Система оцінювання результатів навчання студентів здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університету Короля Данила». Кожен вид контролю передбачений з урахуванням результатів навчання.

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі 4-бальної шкали. У разі відсутності студента на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (нуль) балів, без права перездачі.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на заняттях може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 бали і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі диференційованого заліку у 7 семестрі, у разі успішної здачі якого виставляється «зараховано». За результатами підсумкового контролю студент може отримати 40 балів.

Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не склали залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно зі Шкалою оцінювання знань за ЄКТС) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Під час вивчення дисципліни результати навчання оцінюються за 4-бальною шкалою.

Усереднена оцінка переводиться в 100-бальну шкалу згідно з наведеною нижче таблицею відповідності.

Бални діапазон	Оцінка за шкалою ECTS	Назва оцінки
90-100 балів	A	5 (- відмінно)
83-89 балів	B	4 (- дуже добре)
75-82 балів	C	3 (- добре)
67-74 балів	D	2 (- задовільно)
60-66 балів	E	2 (- достатньо)
55-59 балів	FX	2 (- незадовільно)
0-54 балів	F	1 (- несприятливо)

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ п/п	Підготовча частина	Основна та заключна частина	Кількість год.
ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
1.	1. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальні вправи.	1. Повторний біг 3x30м. 2. Техніка відштовхування у стрибку місця. 3. Метання малого м'яча з трьох кроків.	6
2.	1. Комплекс ЗРВ у русі. 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Човниковий біг 2x4x9 м 2. Рівномірний біг 1000 м 3. Спортивні ігри за вибором	6
3.	1. Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальні бігові вправи.	1. Повторний біг 6x30 2. Спортивна ходьба 600 м 3. Стрибок у довжину з місця 4. Ігри за вибором	6
4.	1. Комплекс ЗРВ. 2. Спеціальні вправи для метань.	1. Метання малого м'яча на дальність. 2. Стрибок у довжину з місця. 3. Рівномірний біг 1500 м.	6
5.	1. Ключові компетентності: ведення рахунку при проведенні змагань. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальні вправи для стрибків.	1. Стрибок у довжину з розбігу. 2. Різновиди човникового бігу 3. Спортивна ходьба 1000 м.. 4. Ігри за вибором.	6

6.	1. Організовуючі вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Розвиток швидкісно-силових якостей	1. Стрибок у довжину з місця – складання навчального нормативу. 2. Різновиди човникового бігу. 3. Повільний біг 10 хв. 4. Ігри за вибором.	6
ГІМНАСТИКА			
7.	1. Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою. 2. Стройові вправи. 3. Комплекс ЗРВ 4. Спеціальна фізична підготовка.	1. Повторити вправи з акробатики. 2. Лазіння по канату в два прийоми. 3. Колове тренування. 4. Смуга перешкод.	6
8.	1. Теоретико-методичні знання: значення методик і їх визначення. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Загальна фізична підготовка.	1. Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (дівч.). 2. Стрибки через скакалку 3х30. 3. Смуга перешкод.	6
9.	1. Теоретичні відомості: Методика розвитку силових якостей. 2. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Комплекс вправ з ритмічної гімнастики (дів.), підготовчий комплекс вправ з атлетизму (юн.) 2. Підтягування у висі на високій перекладині (юн.), у висі лежачи (дів.) 3. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (юн.), способом «зігнувши ноги» (дів.)	6
10.	1. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами. 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Піднімання тулуба за 60 с.– складання навчального нормативу. 2. Рівновага (дів.), атлетична гімнастика (юн.). 3. Колове тренування.	6
БАСКЕТБОЛ			
11.	1. Теоретичні відомості: Правила змагань 2. Комплекс ЗРВ	1. Ведення м'яча з обведенням перешкод.	6

	3. Спеціальна фізична підготовка.	2. Передача м'яча однією зверху на середню відстань. 3. Виконання фінів при опорі захисника. 4. Навчальна гра.	
12.	1. Ключові компетентності: Виконання фізичних вправ в умовах природного середовища. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди пересувань, зупинок, поворотів, гри у нападі. 2. Штрафні кидки. 3. Дистанційні кидки. 4. Організація позиційного нападу.	6
13.	1. Теоретико-методичні знання: роль вмінь, навичок та навиків в процесі самовдосконалення. 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	1. 10 штрафних кидків на точність – складання навчального нормативу. 2. Накривання кидка. 3. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. 4. Навчальна гра.	6
14.	1. Організовуючі вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди подач і передач. 2. Двостороння гра.	6
Усього			84 год.

САМОСТІЙНА РОБОТА

Назва теми	Кількість годин	Рекомендовані джерела інформації
Розвиток гнучкості. Ранкова гігієнічна гімнастика	3	1,3,7
Розвиток сили. Колове тренування.	3	1,4,10

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
2. Комплекс ЗРВ.
3. Повторний біг 3x30м.
4. Техніка відштовхування у стрибку місця.
5. Метання малого м'яча з трьох кроків.
6. Комплекс ЗРВ у русі.
7. Спеціальна фізична підготовка.

8. Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні.
9. Стрибок у довжину з місця.
10. Спортивна ходьба

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 2017. 36 с.
2. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей). Івано-Франківськ, 2020. 50 с.
3. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с.
4. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270 с.
5. Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.

Додаткова

6. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник / С. М. Кисилевська. Київ : Принт-Експрес, 2018. 304 с.
7. Платонов В. Н., Гуськов С. І. Олімпійський спорт. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
8. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. Київ: Олімпійська література, 2019. 123 с.
9. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
10. Савченко М.І. Волейбол. Навчально-методичний посібник студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кіровоград.: 2008. 287 с.
11. Івайолова А.В., Титаря В.А. Спортивні ігри. Підручник для вузів. Харків: Вид-во «Основа» 1993.

Електронні інформаційні ресурси

Національний олімпійський комітет. URL: <https://noc-ukr.org/>