

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора
з навчальної роботи

В. СОВА
Вікторія СОВА
«19» 02 2023 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань

12 Інформаційні технології

(шифр і назва галузі знань)

освітньо-професійна
програма

Комп'ютерна інженерія

(назва освітньої програми)

спеціальність

123 Комп'ютерна інженерія

відділення

Інформаційних технологій

(назва відділення)

2024 рік

Робоча програма

«Фізичне виховання»

(назва навчальної дисципліни)

для студентів

за галуззю знань

12 Інформаційні технології

спеціальністю

123 Комп'ютерна інженерія

освітньо-професійна

програма

Комп'ютерна інженерія

«16» серпня 2024 року, - 9 с.

Розробник:

Ірина СНІСАР, викладач вищої кваліфікаційної категорії

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін
Протокол від « 16 » серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії гуманітарних дисциплін


О. Куракіна

Схвалено методичною радою коледжу.

Протокол від « 16 » серпня 2024 року № 1

Голова


Д. Костюк

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 2	Галузь знань: 12 Інформаційні технології	Обов'язкова
Модулів – 1	Спеціальність: 123 Комп'ютерна інженерія Освітньо-професійна програма: 1 Комп'ютерна інженерія	Рік підготовки:
Загальна кількість годин – 60		4-й
		Семестр:
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 2 самостійної роботи – 2	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	7-й
		Практичні
		26
		Самостійна робота:
		34
		Вид контролю:
		Диференційований залік

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми здобуття освіти – 2/2

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватися здорового способу життя.

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» передбачає набуття студентами програмних компетентностей, а саме:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність до формування світогляду щодо розвитку людського буття, суспільства і природи, духовної культури.

ЗК 3. Здатність працювати з інформацією, у тому числі у глобальних комп'ютерних мережах.

ЗК 6. Уміння працювати у колективі та в команді.

ЗК 9. Здатність працювати самостійно та автономно.

ЗК 14. Розуміння необхідності дотримання норм здорового способу життя

3. Передумови вивчення навчальної дисципліни

Дана навчальна дисципліна базується на раніше здобутих результатах навчання таких навчальних дисциплін, як «Природничі науки» (м. Всесвіт, м. Людина), «Безпека життєдіяльності».

4. Очікувані результати навчання

Результати навчання (РН):

РН 1. Розуміння сутності та принципів розвитку суспільства, природи і мислення.

РН 5. Вміння усного та письмового спілкування державною мовою.

5. Критерії оцінювання

Критерії оцінювання знань студентів наведено в додатку до робочої програми навчальної дисципліни.

6. Засоби оцінювання

Контрольні заходи включають поточний, модульний та підсумковий контроль знань студента.

Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях у формі виконання вправ для перевірки необхідних знань, умінь та навичок у спортивно-технічній підготовленості. У процесі здійснення самостійної роботи у таких формах: експрес-опитування, тести, задачі, реферати, студентські презентації, робота в інтернеті.

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення модуля, проводиться у формі прийому контрольних нормативів, комплексної перевірки і оцінки методичних і практичних умінь, загальної фізичної підготовки.

Підсумковий контроль (семестрова атестація) - підсумкова кількість балів, за всі модулі, передбачені програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

7. Програма навчальної дисципліни

Тема. Легка атлетика

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовження оволодіння основ методики спортивного тренування з легкої атлетики, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Удосконалення умінь та навичок з техніки бігу на к/д, естафетного бігу, бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Розвиток головних життєво-важливих якостей: швидкості, спритності, швидкої та загальної витривалості.

Підвищення функціональних можливостей організму та фізичного розвитку.

8. Структура навчальної дисципліни

Назви модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		сем	п	с.р.	
Модуль 1.					
Тема 1. Легка атлетика	30			26	34
Разом за модулем	60			26	34
Усього годин	60			26	34

9. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми та зміст семінарських занять	Кількість годин
1.	Не передбачено навчальним планом	

10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та зміст практичних занять	Кількість годин
	Модуль 1. Тема 1. Легка атлетика	
1	Практичне заняття №1-2. Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу під час змішаного навчання, створення дистанційного навчання в платформі discord, вимогами та навчальними нормативами, набуття елементарних знань з техніки безпеки та	4

	гігієнічних вимог під час змішанного навчання та виконання санітарних вимог в період гострої респіраторної хвороби Covid- 19. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	
2	Практичне заняття №3-4. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	4
3	Практичне заняття №5-6. Удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	4
4	Практичне заняття №7-8. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили. Прийом контрольних нормативів з бігу на короткі дистанції.	4
5	Практичне заняття №9-10. Формування вмінь та навичок з техніки бігу на середні дистанції та довгі дистанції. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості.	4
6	Практичне заняття №11-12. Удосконалення вмінь та навичок з техніки бігу на короткі та середні дистанції, стрибкам у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості. Прийом контрольних нормативів з бігу на середні дистанції та стрибків у довжину з місця.	4
7	Практичне заняття №13. Формування вмінь та навичок бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості. Прийом тематичного контролю.	2
	Разом	26

11. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми і зміст лабораторних занять	Кількість годин
1.	Не передбачено навчальним планом.	

12. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми і зміст самостійної роботи	Кількість годин
	Модуль І.	
1	Скласти та щоденно виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики на протязі семестру.	10
2	Ведення «Щоденника самоконтролю та фізичного самовдосконалення».	4
3	Продовжити самостійно оволодіння знаннями основ методики	12

	спортивного тренування з легкої атлетики.	
5	Оволодіння прийомами самомасажу та необхідними методиками використання їх у фізичній реабілітації і ЛФК,	2
6	Самовдосконалення фізичних якостей та технічних навиків	6
	Усього годин	34

13. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

14. Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Презентації в PowerPoint, відеоролики, мультимедійний проектор та екран. Навчально-методичне забезпечення з навчальної дисципліни, розміщене у навчально-інформаційному середовищі Moodle.

15. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1										Загальна сума балів
Тема 1										
ПЗ № 1 - 2	ПЗ № 3-4	ПЗ № 5 -6	ПЗ № 7-8	ПЗ № 9	ПЗ № 10	ПЗ № 11-	ПЗ №12	ПЗ № 13	КН	
9	9	9	8	8	8	8	5	6	30	100 балів

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результатами складання екзамену (диференційованого заліку)
90-100	Відмінно
74-89	Добре
60-73	Задовільно
0-59	Незадовільно

16. Рекомендовані джерела інформації

ОСНОВНА

Законодавчі та нормативні документи

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» № 1148/2008 від 28.09.2004 р.
3. «Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах». ДНАОП 9.2.30-1.08-99.
4. Наказ МОН «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів» № 1008 від 06.11.2008 р.

Підручники (навчальні посібники)

5. Савченко О.В. "Теорія і методика фізичного виховання". – Київ: Освіта України, 2021.
6. Лях В.І., Зданевич Л.М. "Фізичне виховання студентів". – Львів: Світ, 2020.
7. Бальсевич В.К. "Основи фізичної підготовки і здорового способу життя". – Харків: Фоліо, 2022.

8. Куц О.М. "Методика викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах". – Одеса: Видавництво Одеського національного університету, 2019.
9. Дубогай О.Д. "Фізичне виховання і спорт: теорія та методика". – Київ: Знання, 2023.

ДОПОМІЖНА

10. Іваненко О.М., Коваленко П.І. "Сучасні методики оздоровчого тренування студентів". – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2022. – 65 с.
11. Сидоренко О.В., Лях В.І. "Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів". – Харків: Видавництво ХНУ ім. Каразіна, 2023. – 58 с.
12. Данилюк О.В., Ткачук С.В. "Методичні рекомендації з організації фізичного виховання для студентів з особливими освітніми потребами". – Львів: Видавництво ЛНУ, 2021. – 47 с.
13. Мельник В.О., Приходько І.М. "Організація і проведення змагань з командних видів спорту серед студентів". – Київ: Видавничий центр НУФВСУ, 2020. – 52 с.
14. Заболотна Т.М., Кравець М.В. "Система самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення студентів". – Вінниця: ВДПУ, 2023. – 60 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. Міністерство молоді та спорту України. URL.: <https://mms.gov.ua>
2. Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL.: <http://uni-sport.edu.ua>
3. Державна служба України з питань спорту. URL.: <https://sport.gov.ua>
4. Науково-методичний центр вищої та фахової передвищої освіти МОН України. URL.: <https://nmc-vfpo.com>
5. Федерація легкої атлетики України. URL.: <https://uaf.org.ua>

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Для денної форми здобуття освіти

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою (поточний, модульний та підсумковий контроль (диференційований залік).

Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено вивчення 2-х модулів обсягом (кредитів ЄКТС):

1 модуль - (30 год.) – 100 балів;

Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено застосування 3-х форм контролю знань студентів: поточного, модульного, підсумкового.

1. Поточний контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять. На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студента за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

За кожним елементом модуля, передбаченого робочою програмою, обов'язкова певна форма поточного оцінювання знань, а саме - виконання на практичних заняттях контрольних нормативів.

На практичному занятті оцінюються:

- рівень розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації;
- виконання нормативів у різних видах фізичних вправ (біг, стрибки, підтягування, вправи на гнучкість тощо);
- засвоєння та виконання техніки рухів у різних видах спорту (волейбол, баскетбол, легка атлетика тощо);
- правильне виконання вправ за стандартами безпечності та ефективності;
- регулярна участь у заняттях, активність на занятті;
- дотримання інструкцій викладача та старанність у виконанні завдань;
- вміння контролювати свій фізичний стан під час і після виконання вправ;
- адекватне реагування на навантаження і здатність виконувати вправи в заданому режимі;
- вміння працювати у команді, дотримуватися правил спортивної гри.

Оцінювання самостійної роботи студента.

Контроль самостійної роботи студентів здійснюється як під час практичних занять так і у позааудиторний час.

Контроль самостійної роботи передбачає:

- самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя; визначення ступеня засвоєння матеріалу;
- визначення якості виконання завдань;
- своєчасне виконання і здача контрольних нормативів;
- оцінку знань, здобутих у результаті самостійної навчальної роботи.

2. Модульний контроль.

Кожен модуль завершується виконанням студентом контрольних нормативів. Модульний контроль є підсумком певного етапу вивчення навчальної дисципліни. Його мета – виявлення проміжних результатів засвоєння студентами змісту навчальної дисципліни. На модульний контроль передбачено 30% від суми балів, виділених на модуль. Модульний контроль проводиться у формі прийому контрольних нормативів. Критерії оцінювання знань за модульну контрольну роботу наводиться у пояснювальній записці до неї.

Оцінка за модуль визначається як сума набраних балів за поточну роботу та за виконання контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студента.

3. Підсумковий контроль.

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є диференційований залік, який виставляється виключно за результатами поточного та модульного контролю (сума набраних балів за всі модулі). Залік виставляється під час останнього практичного заняття.

Залежно від балів, отриманих за кожний вид навчальної роботи, студент одержує суму балів, яка переводиться в національну оцінку за відповідною шкалою згідно з табл.1:

Таблиця 1. Переведення рейтингу студента за 100-бальною шкалою в оцінку за національною шкалою

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна
90-100	Відмінно
74-89	Добре
60-73	Задовільно
0-59	Незадовільно

Оцінка **«Відмінно»** виставляється студенту, який систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів навчальної дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.

Оцінка **«Добре»** виставляється студенту, який виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з навчальної дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поповнення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.

Оцінка **«Задовільно»** виставляється студенту, який виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі похибки при виконанні нормативних вимог, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених похибок під керівництвом педагогічного працівника.

Оцінка **«Незадовільно»** виставляється студенту, який не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.