

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

Циклова комісія гуманітарних дисциплін



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»*

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки 07 Управління та адміністрування
	(шифр і назва галузі знань)
освітньо-професійна програма	Економіка Облік і оподаткування Фінанси, банківська справа та страхування Маркетинг Підприємництво, торгівля та біржова діяльність
спеціальність	051 Економіка 071 Облік і оподаткування 072 Фінанси, банківська справа та страхування 075 Маркетинг 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність
відділення	Економічне Підприємництва
	(назва відділення)

2024 рік

Робоча програма

«Фізичне виховання»
(назва навчальної дисципліни)

для студентів
за галуззю знань

05 Соціальні та поведінкові науки
07 Управління та адміністрування

спеціальністю

051 Економіка
071 Облік і оподаткування
072 Фінанси, банківська справа та страхування
075 Маркетинг
076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

освітньо-професійна
програма


Економіка
Облік і оподаткування
Фінанси, банківська справа та страхування
Маркетинг
Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

«16» серпня 2024 року, - 11 с.

Розробник(и): Світлана ІВАНОВА, викладач вищої кваліфікаційної категорії
Юрій ХАРЧЕНКО, викладач 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 – позакредитна	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки 07 Управління та адміністрування	Обов'язкова
Модулів –	Спеціальність: 051 Економіка 071 Облік і оподаткування, 072 Фінанси, банківська справа та страхування 075 Маркетинг 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність Освітньо-професійна програма: Економіка Облік і оподаткування Фінанси, банківська справа та страхування Маркетинг Підприємництво, торгівля та біржова діяльність	Рік підготовки:
Загальна кількість годин – 30		3(2)-й
		Семестр:
		5(3)-й
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних- 2	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Практичні
		30 год.
		Самостійна робота:
		-
		Вид контролю: Диференційований залік

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - 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):

ОПІ «Економіка»

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ОПІ «Облік і оподаткування»

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 8. Здатність використовувати інформаційні системи та комунікаційні технології.

ОПШ «Фінанси, банківська справа та страхування»

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ОПШ «Маркетинг»

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 8. Здатність працювати в команді.

ОПШ «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

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):

ОПШ «Економіка»

РН 2. Зберігати та примножувати досягнення, моральні та культурні цінності суспільства, пропагувати ведення здорового способу життя.

ОПШ «Облік і оподаткування»

PH 15. Володіти державною та іноземною мовами у професійній діяльності

PH 18. Дотримуватися безпеки життєдіяльності та вживати заходів щодо збереження навколишнього середовища.

ОПП «Фінанси, банківська справа та страхування»

PH 06. Застосовувати набуті теоретичні знання у практичній діяльності для розв'язання професійних завдань .

PH 15. Виявляти навички самостійної роботи та роботи в команді, демонструвати гнучке мислення, відкритість до нових знань.

PH 16. Демонструвати належний рівень знань та постійно підвищувати рівень особистого професійного розвитку.

ОПП «Маркетинг»

PH 13. Проявляти ініціативу та підприємливість для досягнення професійної мети.

PH 16. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних мотивів, поваги до різноманіття думок, індивідуальних та міжкультурних відмінностей людей та використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ОПП «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

PH20. Формувати і відстоювати власну думку та громадянську позицію, діяти соціально відповідально та свідомо.

PH21. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

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

Тема1. Легка атлетика

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Оволодіння основ методики спортивного тренування з легкої атлетики, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Формування 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 витривалості. Підвищення функціональних можливостей організму та фізичного розвитку.

Тема2. Спортивні ігри. Баскетбол

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжити навчання виконувати спеціально підготовчі вправи баскетболіста, основ техніки гри, тактичних дій, правил гри та суддівства. Оволодіння основ

спортивного тренування з баскетболу. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.

8. Структура навчальної дисципліни

Назви модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		сем	п	с.р.
Тема 1. Легка атлетика			14	
Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол			16	
Усього годин			30	

* Примітка. Враховуючи обсяг аудиторної роботи з предмета «Фізична культура» на 2 курсі за освітньою програмою загальної профільної середньої освіти (84 год), зарахувати обсяг самостійної роботи у кількості 2,5 кредити.

9. Теми семінарських занять

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

10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та зміст практичних занять	Кількість годин
	Тема 1. Легка атлетика	
1	Практичне заняття №1. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Розвиток витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
2	Практичне заняття №2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяння розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
3	Практичне заняття №3. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяння розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
4	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяння розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
5	Практичне заняття №5. Формування вмінь та навичок з техніки бігу на середні дистанції та довгі дистанції. Сприяння розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості.	2

6	Практичне заняття №6. Удосконалення вмій та навичок з техніки бігу на короткі та середні дистанції, стрибкам у довжину з місця. Сприяння розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості. Прийом контрольних нормативів з бігу на середні дистанції та стрибків у довжину з місця.	2
7	Практичне заняття №7. Формування вмій та навичок бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Сприяння розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості.	2
Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол		
8	Практичне заняття №8. Ознайомлення студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу. Історія гри баскетбол. Правила та тактичні дії. Сприяння розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, координації рухів.	2
9	Практичне заняття №9. Продовження навчання спеціальним підготовчим вправам, удосконаленню техніки передачі м'яча, ведення, кидки, штрафний кидок. Сприяння розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.	2
10	Практичне заняття №10. Удосконаливати техніку передачі м'яча, ведення. Кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Захисні дії. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили, швидкості та координації рухів.	2
11	Практичне заняття №11. Удосконаливати техніку ведення, передачі м'яча на місті та під час руху, кидку м'яча у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Навчити тактичним взаємодіям у захисті. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили, швидкості та координації рухів.	2
12	Практичне заняття №12. Продовжити удосконалення техніки передачі, ведення м'яча на місті та під час руху, кидки м'яча у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Тактичних взаємодій гравців у нападі. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили, швидкості та координації рухів.	2
13	Практичне заняття №13. Удосконаливати техніку виконання передачі, ведення, кидка з різних точок. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, спритності, координації рухів, швидкості.	2
14	Практичне заняття №14. Удосконаливати техніку передачі, ведення, кидка м'яча, елементи техніки тактичних взаємодій гравців у захисті та нападі 2х2, 2х3. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості.	2
15	Практичне заняття № 15. Продовжити удосконаливати групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі, елементи техніки гри у навчальних двох сторонніх іграх 5х5. Тематичний контроль: виконання вправ .	2

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
1.	Не передбачено навчальним планом	

13. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

14. Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Презентації в PowerPoint, відеоролики, мультимедійний проектор та екран, спортивний інвентар. 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 35				Тема 2 35					КН	
ПЗ № 1-2	ПЗ № 3-4	ПЗ № 5-6	ПЗ №7	ПЗ №8-9	ПЗ №10-11	ПЗ №12-13	ПЗ №14	ПЗ №15		100 балів
9	9	9	8	8	8	8	5	6	30	

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 безпеки 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.