

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання та здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор інституту права та сучасних
технологій

Тетяна ВЛАСЮК
« 18 » серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА

Навчальної дисципліни **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**
Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**
Спеціальність для **усіх спеціальностей**

Київ 2024-2025 н. р.

РОЗРОБЛЕНО: Київський національний університет технологій та дизайну

РОЗРОБНИКИ: Зеленюк О.В., канд. наук з фіз. вих, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, Черновський С.М., доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, Томіч Л.М., канд. мед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я.

Схвалено Вченою Радою Інституту права та сучасних технологій

Протокол від «08» серпня 2024 року № 1

Директор інституту  Тетяна ВЛАСЮК

Обговорено та рекомендовано на засіданні кафедри фізичного виховання та здоров'я

Протокол від «08» 08 20 24 року № 1

Завідувачка кафедри  Лілія ТОМІЧ

1 ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань –	Обов’язкова	
	Усі спеціальності		
Змістові модулі – 1	Усі освітні програми	Рік підготовки:	
Розділи –		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -		Семестр	
Загальна кількість годин –60.		1/2	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми здобуття вищої освіти: аудиторних – 2, самостійної роботи– 3	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)		
		Практичні	
		24 год.	4
		Самостійна робота	
		36 год.	56
		Індивідуальне науково-дослідне завдання: -	
		Види контролю: Залік (семестр 1/2)	

2. АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни складається зі змістового модуля:
ЗМ 1 «Фізичне виховання».

Мета курсу - комплексне формування у здобувача вищої освіти власної культури здоров'я та здоров'язбережувальної життєвої поведінки засобами фізичної культури і спорту й підготовки до професійної діяльності.

Результати навчання:

знати: соціально-біологічні засади здорового способу життя; механізми адаптації організму до фізичних навантажень; загальні закономірності комплексного впливу фізичних навантажень на організм людини у цілому, на його окремі органи та системи; технології тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму та контролю під впливом занять фізичними вправами; різні методики самостійних занять, контролю та самоконтролю при виконанні фізичних вправ; систему практичних вмінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості; загальні основи систематичних фізичних тренувань оздоровчого спрямування.

вміти: орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі та термінології; популяризувати здоровий спосіб у суспільстві та своєму оточенні; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; використовувати фізичні вправи для підвищення розумового й психофізичного потенціалу, розвитку та вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей, а також для профілактики захворювань.

здатен продемонструвати: лідерські та комунікативні якості; знання правил техніки безпеки і гігієнічних основ занять фізичною культурою та різними видами спорту; виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста; вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; розуміння і виконання своєї частини роботи в команді.

володіти навичками: складання комплексів фізичних вправ відповідно своєї фізичної підготовки; використання засобів фізичного виховання для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я; використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості; здатність працювати в команді.

самостійно вирішувати питання: зміцнення власного здоров'я; правильного формування та всебічного розвитку організму; профілактики захворювань; забезпечення високого рівня фізичної підготовленості; мотиваційно-ціннісного ставлення щодо фізичної культури та ведення здорового способу життя; оцінювання та контролю результатів фізичної підготовки або спортивної діяльності.

Програмні результати навчання: ПРН 22.

Види навчальних занять: практичне заняття, консультація.

Методи навчання: словесний, пояснювально-демонстраційний, репродуктивний, дослідницький, метод проблемного викладання.

Методи контролю: тестовий.

Форма підсумкового контролю: залік (семестр 1/2).

Засоби діагностики успішності навчання: складання контрольних тестів і нормативів модульного контролю, індивідуальне завдання.

Мова навчання: українська.

3. ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

СЕМЕСТР 1/2.

Змістовий модуль 1. Фізичне виховання.

Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в КНУТД.

Мета, завдання, предмет фізичного виховання студентів. Техніка безпеки на заняттях фізичним вихованням. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами.

Тема 2. Фізична культура та засади здорового способу життя.

Основи здорового способу життя. Фізична культура і спорт у формуванні засад здорового способу життя.

Тема 3. Фізична підготовка в системі фізичного виховання студентів.

Фізична підготовка студентів. Загальнорозвиваючі фізичні вправи. Стройові фізичні вправи. Гімнастичні вправи. Ігрові вправи. Основи методики виконання вправ загальної фізичної підготовки.

Тема 4. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичним вихованням.

Основи контролю студентів на заняттях фізичним вихованням. Основи самоконтролю студентів на заняттях фізичним вихованням. Тести і нормативи загальної фізичної підготовки.

Тема 5. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка. Значення ППФП для навчання та кар'єри.

Тема 6. Розвиток швидкісних якостей.

Швидкісні якості. Розвиток швидкості. Тестування швидкісних якостей.

Тема 7. Розвиток витривалості.

Види витривалості. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. Тестування витривалості.

Тема 8. Розвиток гнучкості.

Гнучкість. Розвиток активної та пасивної гнучкості. Тестування гнучкості.

Тема 9. Розвиток силових якостей.

Сила та її види. Розвиток силових якостей. Тестування силових якостей.

Тема 10. Розвиток координаційних якостей.

Координація та її види. Розвиток координаційних якостей. Тестування координаційних якостей.

Тема 11. Системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Традиційні системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Тема 12. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Працездатність. Відновлення та посилення працездатності засобами фізичної культури і спорту.

4 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів (розділів) і тем	Кількість годин													
	Денна форма здобуття вищої							Заочна форма здобуття вищої освіти						
	усього	у тому числі:						усього	у тому числі:					
		л	пр	ла б	се м	ін д	СР С		л	пр	ла б	се м	ін д	СР С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Семестр 1/2														
Змістовий модуль 1. Фізичне виховання.														
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в	5		2					5		2				3

КНУТД.														
Тема 2. Фізична культура та засади здорового способу життя.	5		2				3	5						5
Тема 3. Фізична підготовка в системі фізичного виховання студентів.	5		2				3	5						5
Тема 4. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичним вихованням.	5		2				3	5		2				3
Тема 5. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	5		2				3	5						5
Тема 6. Розвиток швидкісних якостей.	5		2				3	5						5
Тема 7. Розвиток витривалості.	5		2				3	5						5
Тема 8. Розвиток гнучкості.	5		2				3	5						5
Тема 9. Розвиток силових якостей.	5		2				3	5						5
Тема 10. Розвиток координаційних якостей.	5		2				3	5						5
Тема 11. Системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.	5		2				3	5						5
Тема 12. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	5		2				3	5						5
Всього годин за дисципліною	60		24				36	60		4				56

5. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання в КНУТД.	2
2	Фізична культура та засади здорового способу життя.	2
3	Фізична підготовка в системі фізичного виховання студентів.	2
4	Контроль та самоконтроль на заняттях фізичним вихованням.	2
5	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	2
6	Розвиток швидкісних якостей.	2
7	Розвиток витривалості.	2
8	Розвиток гнучкості.	2
9	Розвиток силових якостей.	2
10	Розвиток координаційних якостей.	2

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
11	Системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.	2
12	Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	2
	Всього	24

6 САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Види робіт	Кількість годин
1	Підготовка до тестового контролю	10
2	Самостійне опрацювання окремих тем	16
3	Підготовка до практичних занять	10
	Всього	36

7 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне оцінювання												Самостійна робота	МК	Участь у спорт. заходах	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	10	25	5	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				

Розподіл балів за видами робіт

Види оцінювання	T 1	T2	T 3	T4	T5	T6	T7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	Усього	
Робота на практичному занятті	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	
Виконання тестів і нормативів						5	5	5	5	5			25	
Самостійна робота	10												10	
Участь у спорт. заходах	5												5	
Залік														
Всього з дисципліни													100	

Критерії оцінювання видів робіт:

Робота на практичному занятті:

5 - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок

4 - вище середнього рівня з кількома помилками

3 - в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок

2 - непогано, але зі значною кількістю недоліків

1 - виконання відповідає мінімальним критеріям

Модульний контроль (виконання контрольних нормативів) – фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів.

Виконання тестів за нормативами:

5 - відмінне виконання

4 - виконання вище середнього рівня

3 - середнє виконання

2 - виконання нижче середнього

1 - виконання відповідає мінімальним критеріям

Самостійна робота студента – ведення щоденника самоконтролю.

10-9 - відмінне виконання

8-7 - вище середнього рівня

6-5 - у загальному вірно

4-3 - непогано, але зі значною кількістю недоліків

2-1 - відповідає мінімальним критеріям

№	Види випробувань (тестів)	Стать	бали				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	14	12	9 і менше
		Ж	20	17	15	13	9 і менше
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Ч	50	45	40	35	30 і менше
		Ж	47	42	37	33	28 і менше
3	Присідання на двох ногах	Ч	60	50	40	30	29 і менше
		Ж	60	50	40	30	29 і менше
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	Ч	44	40	36	30	29 і менше
		Ж	24	20	16	10	9 і менше
5	Стрибки на скакалці за 30 с, разів	Ч	75	70	65	60	59 і менше
		Ж	75	70	65	60	59 і менше

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР /заліку/	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
Відмінно/ зараховано	90-100	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Добре/ зараховано	82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	C	Добре (в загальному вірно виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
Задовільно/ зараховано	64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	E	Достатньо (виконання відповідає мінімальним критеріям)
Незадовільно/ незараховано	35-59	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
	0-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

8. ПОЛІТИКА КУРСУ

8.1 Обов'язкове дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);

8.2. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення. Отримання мінімальної оцінки з дисципліни можливе за умови виконання завдань самостійної роботи в обсязі, який дозволяє набрати 60 балів.

8.3. Перенесення терміну здачі тестів і нормативів / прездача: - з поважних причин (лікарняний, непередбачені обставини) за письмовою заявою завіреною куратором і деканатом. - без поважних причин оцінюється за шкалою у 75% від можливої максимальної кількості балів за певний вид діяльності.

8.4. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, непередбачені обставини) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

9 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Силабус навчальної дисципліни.
3. Методичні рекомендації до практичних занять.
4. Методичні рекомендації до СРС.
5. Методичні рекомендації для здобувачів заочної та дистанційної форм навчання.

10 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. – Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
2. Методичні основи кількісної оцінки рівня здоров'я, фізичного стану та ризику виникнення захворювань студентів 1-2 років навчання: метод. рек. для викладачів фізичного виховання./ Г.В. Таможанська. – Х.: НФаУ, 2019. 48 с.
3. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.
4. Олексієнко Я.І., Хоменко І.М., Субота В.В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей): навч. посіб.: Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. 372 с.

Додаткова

5. Постанова Кабінету Міністрів України «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». 2020. № 1089.
6. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
7. Гурєєва А.М. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник / А.М. Гурєєва, О.Є. Черненко, Е.Ю. Дорошенко. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с.

11 ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Модульне середовище навчального процесу КНУТД // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://msnp.knutd.edu.ua/>;
2. Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського // [Електронний ресурс] – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua;

3. Електронний каталог Журналу «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://eenu.edu.ua/uk/publishing/fizichne-vihovannya-sport-i-kultura-zdorovya-u-suchasnomususpilstvi>.
4. <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4516>
5. https://stud.com.ua/4068/meditsina/fizichna_kultura
6. <https://nmcbook.com.ua>