

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

“ 01 ” 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ **Фізичне виховання**

Для студентів

Спеціальності: 125 Кібербезпека

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 125.00.01 Кібербезпека інформаційних і комунікаційних систем

Київ - 2020

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти
Програма <u>10.06/20</u>
<u>Жильцов</u> (підпис)
(прізвище, ініціали)
« <u>01</u> » <u>10</u> 20 <u>20</u> р.

Розробники:

Зубко Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі:

Зубко Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Клименко Ганна Валеріївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)
(підпис)

Робочу програму перевірено *

30.08.2018 р.

Заступник декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 2019/2020 н.р. _____ (Білецька ВВ). «29»08 2019 р., протокол № 1
(підпис) (ПІБ)

На 2020/2021 н.р. _____ (Білецька ВВ). «31»08 2020 р., протокол № 1
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____. «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____. «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____. «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	2/60	
Курс	1	
Семестр	1	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	
Практичні	28	
Модульний контроль	4	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	28	
Форма семестрового контролю	-	

Мета дисципліни – формування загальних компетентностей бакалаврів. Формування здоров'язберігальної компетентності забезпечує зміцнення здоров'я студентів, сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та працездатності засобами фізичного виховання.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність до зміцнення та збереження власного здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей в процесі занять фізичним вихованням.
2. Здатність до формування стійких звичок до щоденних занять фізичними вправами.
3. Здатність проводити систематичні фізичні тренування з різних видів рухової активності з оздоровчою або спортивною спрямованістю з метою забезпечення належного рівня підготовленості та працездатності протягом всього періоду навчання.
4. Здатність використовувати засоби фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

3. Результати навчання за дисципліною.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти **набувають умінь та навички:**

Здатен: виконувати спеціальні вправи легкоатлета, біг на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін), стрибки у довжину з місця, загально розвиваючі вправи та спеціально підготовчі вправи для метання м'яча,

естафетний біг (біг по дистанції, фінішування), вправи на тренажерах та спортивному обладнанні, силові вправи, вправи у рівновазі, вправи на розвиток гнучкості, вправи корегуючої гімнастики і вправи на координацію, комплекси загально розвиваючих вправ з предметами. Здатен виконувати у волейболі: спеціально-підготовчі вправи волейболіста, стійки та пересування, прийом та передачу м'яча двома руками зверху, знизу, нижню пряму та верхню пряму подачу у волейболі, здійснювати двосторонню гру. Здатен виконувати у баскетболі: пересування, ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення, штрафний кидок прийом та передачу м'яча двома руками на місці та в русі, обманні дії під час гри у баскетбол.

Для проведення практичних занять студенти розподіляються на підгрупи, для занять необхідна спортивна форма, заняття відбуваються у центрах компетенцій (ігрова зала, гімнастична зала, тренажерна зала, стадіон).

Розподіл студентів у навчальні відділення для занять фізичним вихованням

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ВНЗ. Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою спортивної підготовки з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1 Легка атлетика, гімнастика							
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції	2			2			
Тема 2. Техніка стрибків у довжину.	2			2			
Тема 3. Техніка метання м'яча.	2			2			
Тема 4. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Техніка естафетного бігу.	2			2			
Тема 5. Тренажерна зала	2			2			
Тема 6. Вправи у рівновазі, на гнучкість, координаційні.	2			2			
Тема 7. Комплекси ЗРВ з предметами, вправи корегуючої гімнастики	2			2			
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Комплекси ЗРВ з предметами	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	16			14			
Змістовий модуль 2 Волейбол, баскетбол							
Тема 8. Техніка стійок та пересувань у волейболі.	2			2			
Тема 9. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.	2			2			
Тема 10. Нижня пряма та верхня пряма подачі у волейболі.	2			2			
Тема 11. Правила та суддівство у волейболі. Двохстороння гра з волейболу.	2			2			
Тема 12. Способи пересування у баскетболі. Техніка ведення м'яча у баскетболі. Штрафний кидок.	2			2			
Тема 13. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками у баскетболі. Гра на одне кільце.	2			2			
Тема 14. Тактичні взаємодії гравців у захисті	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
та нападі у баскетболі. Двохстороння гра.							
Волейбол:техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Правила гри. Баскетбол:техніка передачі та ведення м'яча. Штрафний кидок. Правила гри	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	42			14			28
Усього	60			28			28

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика, гімнастика.

Практичне заняття 1.

Основні питання / ключові слова: Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін,)

Практичне заняття 2.

Основні питання / ключові слова: Техніка стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення).

Практичне заняття 3.

Основні питання / ключові слова: Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ для техніки метання м/м'яча.

Практичне заняття 4.

Основні питання / ключові слова:Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Естафетний біг (біг по дистанції, фінішування).

Практичне заняття 5.

Основні питання / ключові слова:Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні.Силові вправи.

Практичне заняття 6.

Основні питання /ключові слова: Вправи у рівновазі, розвиток гнучкості і на координацію.

Практичне заняття 7.

Основні питання /ключові слова: Комплекси загально розвиваючих вправ з предметами, вправи корегуючої гімнастики.

Змістовий модуль 2.Волейбол, баскетбол.

Практичне заняття 8.

Основні питання / ключові слова: Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста. Навчання техніки стійок та пересувань.

Практичне заняття 9.

Основні питання / ключові слова: Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.

Практичне заняття 10.

Основні питання / ключові слова: Нижня пряма та верхня пряма подачі у волейболі.

Практичне заняття 11.

Основні питання / ключові слова: Правила гри волейбол.

Суддівство.Двостороння навчальна гра з волейболу.

Практичне заняття 12.

Основні питання / ключові слова: Навчання техніки пересування у баскетболі,ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок.

Практичне заняття 13.

Основні питання / ключові слова: Навчання техніки прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі.Гра на одне кільце.

Практичне заняття 14.

Основні питання / ключові слова: Навчання техніки прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі.Оволодіння технікою обманних дій під час гри у баскетбол.Двохстороння гра.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій					
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	7	70	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної	5	1	5	1	5

роботи					
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом			107		107
Максимальна кількість балів : 214					
Розрахунок коефіцієнта : $214 / 100 = 2,14$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Легка атлетика, гімнастика. (8 год.)		
1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції (5 год.). 2. Комплекси ЗРВ з предметами .(3 год.)	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Волейбол, баскетбол (10 год.)		
1. Волейбол:техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Правила гри (5 год.). 2. Баскетбол:техніка передачі та ведення м'яча. Штрафний кидок. Правила гри (5 год.).	Поточний	5
Всього		10

За кожен самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — оцінка рівня фізичної підготовленості (рухові тести).

Критерії оцінювання модульного тестування:

Навчальні нормативи та вимоги

Модуль 1. Легка атлетика. Гімнастика.

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибок у довжину з місця	Ю	190	200	210	220	230
		Д	160	165	175	180	190
2	Оздоровчий б – хвилинний біг (м)	Ю	900	1000	1100	1200	1100
		Д	600	700	800	900	1000
№	Вид	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Піднімання тулуба в сід	Ю	16	18	20	22	24
		Д	15	17	19	21	23

Модуль 2. Волейбол. Баскетбол

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у парах зверху, знизу	Ю	14	16	18	20	22
		Д	12	14	16	18	20
2	Подача м'яча (з 6 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
№	Нормативи	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Штрафний кидок (з 10 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5

6.4. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81

Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-34

1. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

Разом: 60 год., практичні заняття – 28 год., модульний контроль - 4 год., самостійна робота – 28 год.

І курс

Модулі	Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2	
Назва модуля	Легка атлетика	Гімнастика Атлетична гімнастика	Волейбол	Баскетбол
Теми практичних занять	1.Техніка бігу на короткі дистанції. (2 год) 2.Техніка стрибків у довжину. (2 год) 3.Техніка метання м'яча. (2 год) 4.Техніка оздоровчої ходи та бігу. Техніка естафетного бігу. (2год)	1. Тренажерна зала.(2год) 2. Вправи у рівновазі, координаційні та на гнучкість (2год) 3.Комплекси ЗРВ з предметами,вправи корегуючої гімнастики(2год)	1. Техніка стійок та пересувань. (2год) 2. Техніка прийому м'яча (2год) 3. Техніка передачі м'яча двома руками зверху, знизу. (2год) 4. Нижня пряма та верхня пряма подачі. Навчальна гра (2год)	1. Способи пересування. Техніка ведення м'яча,штрафний кидок (2 год) 2. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. (2 год) 3. Тактичні взаємодії. Навчальна гра (2год.)
Відвідування практичних занять, бали	7		7	
Робота на практичному занятті, бали	70		70	
Самостійна робота, бали	5		5	
Модульний контроль	25		25	
Семестровий контроль	-			

8.Рекомендовані джерела

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри:Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків;2010; т1. 200 с.
- 4.Краснобаєва Т. М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк Вінниця : Едельвейс і К, 2016. – 49 с
5. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри,методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. - 194 с.

Додаткові:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді:Навчальний посібник /Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
4. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дибба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
5. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
6. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
7. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практич. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.