

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ

« ___ » _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

для студентів

Спеціальності	Предметної спеціальності
012 Дошкільна освіта	Дошкільна освіта
013 Початкова освіта	Початкова освіта
014 Середня освіта	014.11 Фізична культура
014 Середня освіта	014.13 Музичне мистецтво
014 Середня освіта	014.12 Образотворче мистецтво
022 Дизайн	Дизайн
024 Хореографія	Хореографія
061 Журналістика	Видавнича справа та редагування
072 Фінанси, банківська справа та страхування	Фінанси і кредит
073 Менеджмент	Організація виробництва
081 Право	Право
231 Соціальна робота	Соціальна педагогіка

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02156554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 1956/20
Жець
(підпис) (прізвище, ініціали)
« ___ » _____ 2020 р.

Освітнього рівня молодший спеціаліст

Київ – 2020

Розробник:

Лобачев Г.О., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі: Колоскова Н.О., Лобачев Г.О., Осипенко О.В., Удовський В.М., Черненко Г.І., викладачі циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 31 серпня 2020 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

Робочу програму перевірено

01 09 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	загальноосвітній	
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	114	
Курс	2	
Семестр	3	4
Кількість змістових модулів з розподілом:	5	
Обсяг кредитів	-	-
Обсяг годин, в тому числі:	50	64
Аудиторні	48	60
Модульний контроль	2	4
Самостійна робота	-	-
Форма семестрового контролю	Семестрова оцінка	Семестрова оцінка

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета : формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання предмета:

- 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 студента 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.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування у студентів таких предметних **компетентностей**:

- формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя,;
- формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;
- здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

Легка атлетика

Теоретичні відомості

Студент: характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних занять, називає правила надання першої медичної допомоги при різних травмах, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;

Спеціальна фізична підготовка

Студент: виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;
виконує біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м., спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв;
виконує стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; виконує метання малого м'яча на відстань.

Гімнастика

Теоретичні відомості

Студент:

дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

Спеціальна фізична підготовка

в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів

в и к о н у є вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; вправи з гантелями, з набивними м'ячами (1–3 кг), вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;

в и к о н у є багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елемента; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень);

дотримується правил техніки безпеки під час занять загальною і спеціальною фізичною підготовкою;

Стрибки

в и к о н у є опорні стрибки через гімнастичного козла:

стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см);

стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

юнаки та дівчата — зі скакалкою (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв у повільному темпі);

Лазіння

Юнаки - в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

Рівновага

Дівчата - в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;

Акробатика

в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою;

«міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою);

зв'язки вивчених акробатичних елементів;

Виси та упори

в и к о н у є вправи у висах та упорах:

підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;

згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;

підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави

Смуга перешкод

виконує подолання гімнастичної смуги перешкод,

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

Колове тренування

Виконує комплекс вправ для колового тренування;

Волейбол

Теоретичні відомості

Студент: характеризує та аналізує волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки.

Виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки життєдіяльності.

Спеціальна фізична підготовка

в и к о н у є повторне пробігання відрізків 5 – 10 – 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;

Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.

Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.

Виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика.

Володіє технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.

Виконує передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах.

Застосовує уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця.

Володіє технікою блокування.

Здійснює чергування подач в праву та ліву частини майданчика; розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові

“кутом вперед”;

Вміє обирати місця для другої передачі; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; здійснення індивідуального блокування.

Баскетбол

Теоретичні відомості

Студент:

характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; проведення та суддівство змагань;

Спеціальна фізична підготовка

виконує прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; “човниковий” біг 4x10м; серійні стрибки і з діставанням високо підвішених предметів та с зістрибуванням у глибину.

Техніко-тактична підготовка

виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлю і передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;

застосовує серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам;

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт			
		Разом	Аудиторних		
			Лекції	Практичні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6
КУРС II					
Змістовий модуль I. Легка атлетика (3 семестр)					
1.	Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	2	2		
2.	Техніка спортивної ходьби на 1000 м. Спеціальні бігові вправи	4		4	
3.	Техніка високого та низького старту, спеціальні бігові вправи	4		4	
4.	Техніка бігу на короткі дистанції	2		2	
5.	Техніка стрибка у довжину з місця	4		4	
6.	Техніка метання м'яча в ціль	4		4	
7.	Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги»	2		2	
8.	Техніка метання м'яча на відстань	4		4	
9.	Техніка естафетного бігу	2		2	
10.	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	4		4	
	Разом	32	2	30	
Змістовий модуль II. Гімнастика					
1.	Правила техніки безпеки на заняттях гімнастикою . Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	4		4	
2.	Акробатичні вправи	4		4	
3.	Лазіння по гімнастичному канату	4		4	
4.	Вправи на колоді	4		4	
	МК	2			
	Разом:	18		16	
Змістовий модуль III. Волейбол (4 семестр)					
1.	Правила гри	2	2		

2.	Передачі м'яча у волейболі	6		6	
3.	Подачі м'яча у волейболі	6		6	
4.	Двохстороння гра у волейбол	6		6	
	Разом	20	2	18	
Змістовий модуль IV. Баскетбол					
1.	Правила гри, пересування гравця Передачі м'яча та ведення	4		4	
2	Кидок м'яча у кошик з близької відстані	4		4	
3	Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку	4		4	
4.	Взаємодії в нападі	2		2	
5.	Взаємодії в захисті.	2		2	
6.	МК.	2			
	Разом	18		16	
Змістовий модуль V. Легка атлетика					
1	Техніка бігу на короткі дистанції	4		4	
2	Стрибок у висоту з розбігу	2		2	
3	Човниковий біг	2		2	
4	Стрибки в довжину з розбігу	2		2	
5	Біг на середні дистанції	8		8	
6	Біг на довгі дистанції	6		6	
	Разом	24		24	
		114	4	104	

*з урахуванням МКР 6 год.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль I. Легка атлетика

Лекція 1. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

Основні питання / ключові слова: біг, ходьба, серцево-судинна система, фізичні вправи.

Рекомендована література:

1. 5. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Фізичне виховання школярів у США. :Київ.: :Олімпійська література, 2008., 144с.
2. 6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.
3. mon.gov.ua/images/education/average/prog12/f_k_pr.doc

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка спортивної ходьби на 1000 м. Спеціальні бігові вправи	4
2.	Техніка високого та низького старту, спеціальні бігові вправи	4
3.	Техніка бігу на короткі дистанції	2
4.	Техніка стрибка у довжину з місця	4
5.	Техніка метання м'яча в ціль	4
6.	Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги»	2
7.	Техніка метання м'яча на відстань	4
8.	Техніка естафетного бігу	2
9.	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	4
	Разом	30

Змістовний модуль II. Гімнастика

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Правила техніки безпеки на заняттях гімнастикою . Стрйові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	4
2	Акробатичні вправи	4
3	Лазіння по гімнастичному канату	2
4	Вправи на колоді	4
	Разом	16

Змістовний модуль III. Волейбол

Лекція 1. Техніко-тактичні прийоми, правила гри.

Основні питання / ключові слова: техніка безпеки, техніко тактичні прийоми гри у нападі та захисті, правила гри.

Рекомендована література:

1. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.
2. 7. Фізична культура в школі: навч. програма для 5-9х класів загально освіт. навч.закл. – Київ.: Літера ЛТД,2013.-352с.
3. <http://www.nbu.gov.ua/>
4. <http://pidpuchniki.ws/>

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Передачі м'яча у волейболі	6
2	Подачі м'яча у волейболі	6
3	Двохстороння гра у волейбол	6
	Разом	18

Змістовий модуль IV. Баскетбол

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Правила гри, пересування гравця Передачі м'яча та ведення	4
2.	Кидок м'яча у кошик з близької відстані	4
3.	Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку	4
4.	Взаємодії в нападі	2
5.	Взаємодії в захисті.	2
	Разом	16

Змістовий модуль V. Легка атлетика

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка бігу на короткі дистанції	4
2.	Стрибок у висоту з розбігу	2
3.	Човниковий біг	2
4.	Стрибки в довжину з розбігу	2
5.	Біг на середні дистанції	8
6.	Біг на довгі дистанції	6
	Разом	24

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

1.ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	5,7	5,3	4,7
	дівч.	6,6	5,9	5,5
Біг 100м (с)	юн.	15,9	15,3	14,5
	дівч.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500м (хв,с)	юн.	7,30	7,0	6,20
	дівч.	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця(см)	юн.	до 200	210	220
	дівч.	до 155	170	185
Стрибок у дожину з розбігу(см)	юн.	до 350	380	410
	дівч.	до 250	280	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	юн.	до 90	105	120
	дівч.	до 75	85	100
Метання малого м`яча на дальність (м)	юн.	до 35	45	50
	дівч.	до 16	20	25

2.ГІМНАСТИКА

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	4	8	11
	дівч. у висі лежачи	6	16	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	15	22	30
	дівч. від лави	7	13	15
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	3	6	10
	дівч.	11	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60с	хл.	20	40	55
	дівч.	18	38	48
Стрибки зі скакалкою за 30с		50	65	75

3.ВОЛЕЙБОЛ

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності		
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	Хл.	Середній 6	Достатній 8	Високий 9
	Дівч.	5	6	8
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	Хл.	3	5	6
	Дівч.	2	3	5

4.БАСКЕТБОЛ

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): хлопці дівчата	1	3	5
	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці дівчата	2	3	5
	1	2	4

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Виконання контрольних нормативів (техніка виконання фізичних вправ)

6.5. Шкала відповідності оцінок.

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	12-10
Дуже добре	9-8
Добре	7
Задовільно	6-4
Початковий рівень	3-1

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізична культура», 2 курс
(лекції – 4 год., практичні заняття – 104 год., МК -6 год.)

Модуль	1.ЛЕГКА АТЛЕТИКА	2. ГІМНАСТИКА	3.ВОЛЕЙБОЛ	4.БАСКЕТБОЛ	5.ЛЕГКА АТЛЕТИКА	
ТЕМИ ЛЕКЦІЙ	Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.		Правила техніки безпеки на заняттях волейболом			
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	Техніка спортивної ходьби на 1000 м. СБВ Техніка високого та низького старту, СБВ Техніка бігу на короткі дистанції Техніка стрибка у довжину з місця Техніка стрибка у довжину з розбігу «способом зігнувши ноги» ехніка метання м'яча на відстань. ехніка естафетного бігу. ехніка бігу на середні та довгі дистанції.		тройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок. кробатичні вправи. Вправи на колоді. азіння по гімнастичному канату.	ередачі м'яча у волейболі. одачі м'яча у волейболі. вохстороння гра у волейбол.	ередачі м'яча та ведення Кидок м'яча у кошик з близької відстані Кидок м'яча у кошик після подвійного кроку Взаємодії в нападі Взаємодії в захисті.	Техніка бігу на короткі дистанції Стрибок у висоту з розбігу Човниковий біг Стрибки в довжину з розбігу Біг на середні дистанції Біг на довгі дистанції
ПК	Тем. Контр.		Тем. Контр.	Тем. Контр.	Тем. Контр.	
	Річна оцінка					

8. Рекомендовані джерела

Базова

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. Київ.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , Київ.: Ранок, 2010., 272с.
3. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи: метод. посібник./за заг. Ред.. С.М. Дятленка.- Київ.: Літера ЛТД, 2011.-368с.
4. Лікувальна фізична культура Автор: Соколовський Валентин Степанович, Романова Ніна Олександрівна, Юшковська Ольга Геннадіївна Видавництво: Одеський медуніверситет 2005, 235с.
5. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Фізичне виховання школярів у США. :Київ.: Олімпійська література, 2008., 144с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.
7. Фізична культура в школі: навч. програма для 10-11х класів загально освіт. навч.закл. – Київ.: Літера ЛТД, 2013.-352с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuu.gov.ua/>
2. www.dnpu.gov.ua
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. mon.gov.ua/images/education/average/prog12/f_k_pr.doc