

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
для студентів

спеціальності 072 Фінанси, банківська справа та страхування
освітнього рівня молодший спеціаліст
освітньої програми «Фінанси і кредит»



Київ – 2020

Розробник: Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладач:

Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від 31.08.2020 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА
(підпис)

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	Обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	Українська
Загальний обсяг кредитів/годин	1/30
Курс	3
Семестр	7
Кількість змістових модулів за розподілом	1
Обсяг кредитів	1
Обсяг годин, в тому числі	30
Аудиторні	16
Модульний контроль	2
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	14
Форма семестрового контролю	Залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – поглибити теоретичні та практичні знання студентів із фізичної культури, покращення фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості, привити необхідність самостійних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

Завданнями дисципліни є:

- 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.

3. Результати навчання за дисципліною

В результаті вивчення дисципліни студент демонструє здатність вільно застосовувати знання щодо:

- особливостей підбору вправ та методик для побудови самостійних занять фізичною культурою;
- закономірностей рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- особливостей впливу фізичного навантаження на організм людини;
- техніки виконання фізичних вправ;
- методик, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- особливостей підбору фізичних вправ у відповідності до повсякденної і подальшої професійної діяльності.

Студент демонструє здатність:

- технічно виконувати фізичні вправи, внесені у навчальну програму;
- самостійно будувати та підбирати вправи для самостійних занять фізичною культурою;
- використовувати застосовувати новітні технології в процесі фізичного виховання (рухові тести, пульсометр, мобільні додатки для вимірювання дистанції, тощо);
- самостійно підбирати вправи та методики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА							
Техніка бігу на короткі дистанції	4			4			
Техніка стрибків у довжину	9			4			5
Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	8			4			4
Техніка бігу на середні та довгі дистанції	7			2			5
Модульний контроль	2						
Разом	30			14			14

*з урахуванням МКР 2 год.

5. Програма навчальної дисципліни IV курс

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

№ з/п	Назва теми практичного заняття	Кількість годин
1	Техніка бігу на короткі дистанції	4
2	Техніка стрибків у довжину	4
4	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	4
6	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2
	Всього	14

Рекомендовані літературні джерела:

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилки, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр „Академия”, 2003. – 464 с. 2.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування занять	1	7	7
Робота на практичному занятті	10	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25
Максимальна кількість балів на 4 курсі - 117 балів			
Розрахунок коефіцієнта –1,17			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Зміст самостійної роботи студентів має таку структуру :

1. Опрацювати зміст тем за літературою та іншими джерелами інформації.
2. Відповісти на питання.
3. Виконати завдання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Здоровий спосіб життя, як основа довголіття.	5	5
2	Легка атлетика, історичні відомості	4	5
3	Участь українських легкоатлетів в Олімпійських іграх	5	5
	Разом	14	15

6.3 Форма проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться в тестовій формі та оцінки техніки виконання фізичних вправ.

6.4.Шкала відповідності оцінок.

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	90-100
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59
Незадовільно з можливістю повторного прослуховування	0-34

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання», семестр 7

Разом: 30 год., практичні заняття – 12 год., самостійна робота – 14 год., індивідуальна робота – 2 год., модульна контрольна робота – 2 год.

№	1	2	3	4	5	6
Модулі	Змістовий модуль					
Назва модуля	ЛЕГКА АТЛЕТИКА					
Максимальна кількість балів	106					
Теми практичних занять	Техніка бігу на короткі дистанції	Техніка стрибків у довжину	Техніка стрибків у довжину	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	Техніка метання м'яча на відстань та у ціль	Техніка бігу на середні та довгі дистанції
Робота на практич. зан.+відвід	10+1	1+10	1+10	1+10	1+10	1+10
Самостійна робота	3x5					
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)					
Підсумковий контроль	залік					

8. Рекомендована література

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб./Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук.- К.: Олімп. л - ра, 2010. – 144с.
2. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2010. – 128с.
3. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
4. Легкая атлетика, правила соревнований М.: Terra спорт, 2000. – 72 с.
5. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
7. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ.Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
8. Корзенков В.М., Овчиннікова С.В. Стратегія наукового дослідження зі здоров'я збереження у вузі / В.М. Корзенков, С.В. Овчиннікова , Т.В. Тюмменьева//Олімпійський спорт та спорт для всіх.-2007.-С. 163. Осадчая Т. Ю., Максименко І. Г. Фізичне виховання школярів у США. : К.: Олімпійська література, 2008., 144с.
9. Футорний С.М., Кашуба В.О.До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання/ С.М. Футорний , В.О. Кашуба.-2011.№1.-С.-126-129.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. www.dnpb.gov.ua
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. mon.gov.ua