

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний автомобільно-дорожній університет
Факультет управління та бізнесу
Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-
педагогічної роботи

професор _____ А.Г. Батракова

«____» _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни	<u>фізичне виховання</u> (шифр за освітньою програмою і назва навчальної дисципліни)
статус дисципліни	<u>факультатив</u> (обов'язкова / вибіркова)
рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u> (перший (бакалаврський) / другий (магістерський) / третій (освітньо-науковий))
галузь знань	<u>з усіх галузей знань</u> (шифр і назва галузі знань)
спеціальність	<u>з усіх спеціальностей</u> (шифр і назва спеціальності)
освітня програма	<u>з усіх освітніх програм</u> (назва освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми)
мова навчання	<u>державна</u>

1. Мета вивчення навчальної дисципліни полягає у послідовному формуванні фізичної культури у студентів, як системної якості особистості, невід'ємного компоненту загальної культури майбутнього фахівця, який здатний реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї.

(Пояснення: коротке пояснення можливостей та переваг, які надає вивчення дисципліни)

2. Передумови для вивчення дисципліни.

Попередніми дисциплінами можна рахувати типові уроки фізичної культури у середній школі або коледжі, які визначають той середній рівень фізичної підготовленості випускників, з яким абітурієнти вступають до I курсу університету. Щорічний досвід прийому викладачами кафедри фізичного виховання та спорту загальнофізичних нормативів у першокурсників показує, що більшість випускників середніх та середніх професійних навчальних закладів за станом здоров'я не відповідають значенням середніх вікових нормативів. Такий стан визначається, мабуть, тим, що заняття фізичною культурою у школах, коледжах та середніх професійних навчальних закладах сприяє в основному тільки розвитку рухової активності тих, хто навчається на рівні навичок без поглибленого фізіологічного розуміння значення фізичних вправ у формуванні тіла, розвитку сили та витривалості, принципів побудови тренувального процесу, появи справжнього здоров'я та багато чого іншого. Тому такий стан є підставою для зазначених мети і задач, які реалізуються програмою з дисципліни «Фізичне виховання» в університеті.

(Пояснення: для обов'язкових дисциплін зазначаються ті обов'язкові дисципліни, які передують їх вивченню згідно зі структурно-логічною схемою освітньої програми, та / або базові курси, необхідні для їх вивчення. Для вибіркокових дисциплін зазначаються базові курси та дисципліни, необхідні для їх вивчення)

3. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів / год.	-/128	
Семестр викладання дисципліни	1,2,3,4 (порядковий номер семестру)	_____ (порядковий номер семестру)
Розподіл часу за навчальним планом:		
– лекції, год.		
– практичні (семінарські) заняття, год.	1 семестр – 32 2 семестр – 32 3 семестр – 32 4 семестр - 32	
– лабораторні заняття, год.		
– самостійна робота, год.	1 семестр – 32 2 семестр – 32 3 семестр – 32 4 семестр - 32	

– курсовий проєкт, год.		
– курсова робота, год.		
– розрахунково-графічна робота (контрольна робота), год.		
– підготовка та складання екзамену, год.		
Підсумковий контроль (залік або екзамен)		

4. Компетентності.

Дисципліна передбачає оволодіння студентами знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Знання набуваються у формі систематичних бесід на практичних заняттях, а також шляхом самостійного навчання студентами навчальної і спеціальної літератури.

(Пояснення: для обов'язкових дисциплін зазначаються фахові (загальні) компетентності згідно з матрицею відповідності програмних компетентностей компонентам ОП (перелік може бути ширше, ніж в ОП). Для вибіркового дисциплін перелік компетентностей узгоджується з гарантом ОП)

5. Очікувані результати навчання з дисципліни

Університетська освіта покликана формувати у студентів світогляд на рівні методологічного мислення, тому навчальна дисципліна «Фізичне виховання» поряд з іншими гуманітарними дисциплінами сприяє формуванню у студентів системи цінностей здоров'я і здорового способу життя, як частини їх світогляду. Студентів ознайомлюють з основами фізіологічної діяльності органів і систем організму при будь-якому фізичному навантаженні, потім вони оволодівають навичками і вміннями з виконання різноманітних фізичних вправ, визначенню індивідуальних критеріїв навантажень. У результаті грамотної побудови навчально-тренувальних занять студенти відчують благотворний вплив фізичних вправ на свій організм і виконують такі вправи не тільки на заняттях за розкладом, але і самостійно, а що найголовніше – і після закінчення університету. У подальшому студенти зможуть самостійно грамотно будувати тренувальні процеси як з підвищення своїх фізичних можливостей, так й для підтримки свого здоров'я та форм. Таким чином у студентів майбутніх фахівців формується потреба у здоровому образі життя.

(Пояснення: формулювання результатів навчання для обов'язкових дисциплін має базуватися на результатах навчання, визначених відповідною освітньою програмою (програмних результатах навчання) та деталізувати їх)

6. Методи навчання

1) Методи використання слова:

- розповідь – застосовується при ознайомленні з вправою, організації ігрової діяльності, повідомленні завдань.
- опис – використовується для ознайомлення з технікою вправ.
- пояснення – це прийом передачі інформації про техніку виконання вправи.
- інструкції і вказівки – використовується для передачі інформації про допущені помилки, правила техніки безпеки та ін.

- бесіда – використовується з метою поглиблення і розширення знань, виявлення інтересів і бажань, оцінки виконаної роботи.
- словесні оцінки – відіграють роль мовного схвалення або осуду діяльності.
- команда – служить сигналом для спільних дій, використовується для швидкого виконання дій або зміни характеру діяльності.
- підрахунок – допомагає визначити необхідний темп і ритм дій.

2) Методи демонстрації:

- демонстрація поз і рухів
- використання ілюстративних матеріалів

3) Практичні методи:

- метод навчання вправ загалом;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ;
- метод імітаційних вправ.

Пояснення: при визначенні методів навчання можна використовувати їх класифікацію за джерелом передачі та сприймання навчальної інформації: словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, дискусія, робота з книгою тощо), наочні (метод ілюстрацій та демонстрацій), практичні (практичні, лабораторні завдання, ділові та рольові ігри, тренінги, семінари, «круглий стіл», метод мозкової атаки, кейс-метод тощо)

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Студенти, які відносяться до основної групи здоров'я отримують залік після здачі нормативів з легкої атлетики та загальної фізичної підготовки в осінньому семестрі, а з функціонального тренінгу та спортивних ігор у весняному семестрі. Студенти, які відносяться до спеціальної медичної групи здоров'я отримують залік за відвідування практичних занять з обмеженим фізичним навантаженням.

1) Легка атлетика.

№	Бал	90	75	60	40	20
	Назва вправ	ю/д	ю/д	ю/д	ю/д	ю/д
	Біг на 30 м, с	4.2/4.8	4.4/5.0	4.6/5.2	4.8/5.4	5.0/5.6
	Біг на 60 м, с	8.2/9.6	8.6/9.8	9.0/10.0	9.4/10.2	9.8/10.4
	Біг на 100 м, с	13.2/14.8	13.9/15.6	14.4/16.4	14.9/17.3	15.5/18.2
4	Біг на 200 м, с	27.5/35.0	29.0/37.0	30.5/40.0	32.0/42.5	33.5/44.0
5	Біг на 400 м, с	1.05/1.15	1.10/1.20	1.15/1.25	1.20/1.30	1.25/1.35
6	Стрибок у довжину з місця, см	2.60/2.10	2.41/1.96	2.24/1.84	2.10/1.72	1.90/1.60

7	Стрибки у довжину з розбігу, см	5.00/3.80	4.80/3.65	4.60/3.5	4.40/3.35	4.20/3.20
8	Біг на 1000 м чол., 500 м жін., с	3.15/2.00	3.30/2.10	3.45/2.20	4.00/2.30	4.15/2.40

2) Загальна фізична підготовка .

	Бал Назва вправ	90 ю/д	75 ю/д	60 ю/д	40 ю/д	20 ю/д
1.	Віджимання - 1 хв.	50/25	40/20	30/16	25/12	20/8
2.	Підйом ніг до перекладині (юнаки); до < 90° (дівчата) -1 хв.	14/12	12/10	10/8	8/6	6/4
3.	Підтягування на перекладині (юнаки); на низькій перекладині (дівчата)	16/14	14/12	12/10	10/8	8/6
4.	Присідання на одній нозі (сума ніг) – 30 сек.	16/12	14/10	10/8	8/6	6/4
5.	Джампінг – джек – 1хв.	65/60	55/50	48/40	40/32	34/26
6.	Вис на зігнутих руках (сек.)	60/25	45/20	35/15	25/10	15/6
7.	Прес-setup – 1 хв.	50/42	42/36	36/30	30/24	24/18
8.	Вистрибування із положення присіду – 30 сек.	28/22	24/18	20/14	16/10	10/6

3) Функціональний тренінг.

	Бал Назва вправ	90 ю/д	75 ю/д	60 ю/д	40 ю/д	20 ю/д
1.	«Планка» - хв.	2,30/2, 00	2,00/1, 30	1,30/1, 10	1,10/0, 50	0,50/0, 30
2.	«Бурпі» - 1 хв.	22/18	18/14	14/10	10/7	8/5
3.	«Трастери» - 1 хв.	25/23	20/18	15/13	12/10	10/8
4.	«Протяжка» - 1 хв.	27/25	22/20	17/15	14/12	12/10
5.	Повітряні присідання – 1 хв.	50/40	45/35	40/30	35/25	30/20
6.	КСУ 1 – 1 хв.:віджимання – 30 сек.,прес-setup - 30 сек	60/40	55/35	50/30	45/25	40/20

7.	КСУ 2 – 1 хв: віджимання 10раз., випади - 10 раз..	45/35	40/30	35/25	30/20	25/15
8.	КСУ 3– 1.30 хв.:віджимання гирі (бутля) із зміною рук – 0,45хв., «кубкові присідання» із гирею (бутлем)- 0,45 хв.	40/35	35/30	30/25	25/20	20/15

4.) Спортивні ігри.

№	Бал Назва вправ	90	75	60	40	20
		ю/д	ю/д	ю/д	ю/д	ю/д
1	Волейбол, тест “Ялинка”, сек.	22/23	23/24	25/26	26/27	27/28
2	Волейбол, виконання подачі у задану зону (з 10 разів)	10/8	8/6	6/4	4/2	2/0
3	Баскетбол, передача м'яча від грудей з відскоком від стіни на відстані 3 м за 1 хв., раз	30/25	25/20	20/15	15/10	10/5
4	Баскетбол, кидки у русі та кількість попадань (з 10 кидків), раз	6/5	5/4	4/3	3/2	2/1
5	Баскетбол, штрафні кидки баскетбольного м'яча у кошик (з 10 кидків на відстані 5.20 м) раз	6/5	5/4	4/3	3/2	2/1
6	Футбол, жонглювання м'яча (хв.)	20/15	18/12	15/9	10/6	7/3
7	Футбол, удар з місця по м'ячу з 16,5 м. по воротам (кільк. разів)	5/4	4/3	3/2	2/1	1/-
8	Футбол, «човниковий біг» 10x10 м,с	25/32	27/34	29/36	31/37	33/40

(Пояснення: зазначаються форми поточного контролю та принцип нарахування балів за дисципліною)

Розподіл балів, які отримують здобувачі

Підсумкова оцінка рівня сформованих знань, вмінь та уявлень за дисципліну у цілому підраховується як середньо зважена оцінка за всіма видами випробувань.

$$Q = a_1\beta_1 + a_2\beta_2$$

Так, як $a_1 = a_2$, то знаходимо

$$Q = \frac{\sum_{i=1}^2 V_i}{2} = \frac{80+60}{2} = 70 \text{ (балів)}$$

Шкала оцінювання: національна та ЕСТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕСТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
66-74	D	задовільно	
60-65	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

8. Засоби діагностики результатів навчання тести на нормативи під час практичних занять, підсумковий залік, тести та нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів.

(Пояснення: засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути: екзамени; комплексні іспити; стандартизовані тести; наскрізні проекти; командні проекти; аналітичні звіти, реферати, есе; розрахункові та розрахунково-графічні роботи; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; презентації та виступи здобувачів на наукових заходах; розрахункові роботи; завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо; інші види індивідуальних та групових завдань)

9. Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назва теми лекційного матеріалу	Назва тем ЛР, ПР, СЗ, СРС	Кількість годин		Література
		очна	заочн	
1	4	5	6	7
Семестр 1				
	ПР1 Легка атлетика	16		
	СРС1 Легка атлетика	16		
	ПР2 Загальна фізична підготовка	16		
	СРС2 Загальна фізична підготовка	16		
Усього за семестр		64		
Семестр 2				
	ПР3 Функціональний тренінг	16		
	СРС3 Функціональний тренінг	16		
	ПР 4 Спортивні ігри	16		
	СРС4 Спортивні ігри	16		
Усього за семестр		64		
Семестр 3				
	ПР 5 Легка атлетика	16		
	СРС5 Легка атлетика	16		
	ПР 6 Загальна фізична підготовка	16		
	СРС6 Загальна фізична підготовка	16		
Усього за семестр		64		
Семестр 4				
	ПР 7 Функціональний тренінг	16		
	СРС7 Функціональний тренінг	16		
	ПР 8 Спортивні ігри	16		
	СРС 8 Спортивні ігри	16		
Усього за семестр		64		
УСЬОГО за дисципліну	ПР	128		
	СРС	128		
		256		

10. Орієнтовна тематика індивідуальних та/або групових занять

(Пояснення: вказується орієнтовна тематика КП, КР, ргр, якщо вони передбачені навчальною програмою)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення : спортивний інвентар, тренажери, спортивне знаряддя.

12. Рекомендовані джерела інформації

1. Базова література

- 1.1** Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/М. М. Булатова. К. : Олімпійська література, 2009. 400 с.
- 1.2** Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія/ Ж.Л.Козіна.Х.,2009.396с .
- 1.3** Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ЗНЗ України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, В. П. Краснов, А. Г. Рибковський, С. І. Присяжнюк, Н. О. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2018. – No1.–С.139-145.
- 1.4** Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання навч. посібн. / О. М. Худолій. 2-е вид., випр. Х. : ОВС, 2008. 406 с.
- 1.5** Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 384 с.

(Пояснення: бажано зазначити власні напрацювання викладача за дисципліною)

2. Допоміжна література

- 2.1.** Кирпенко В. М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри : посібник / В. М. Кирпенко.К.: Інститут психології, 2004. 86 с. .
- 2.2** Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. Слово, 2011. 261с. .
- 2.3.** Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. Т. 1. Х. : 2010, вид. «Точка», 2010. 200 с.
- 2.4.** Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. Т. 2. Х. : 2010, вид. «Точка», 2010. 228 с.

(інші друковані матеріали)

3. Інформаційні ресурси

- 3.1** Бібліотека ім. В.І. Вернадського <http://www.nbuiv.gov.ua/>
- 3.2** Бібліотека ім. В.Г. Короленко. <http://korolenko.kharkov.com/>
- 3.3** Електронна бібліотека <http://lib.meta.ua/>
- 3.4** Студентська електронна бібліотека <http://www.lib.ua-ru.net/>

4.Додаткові джерела:

дистанційний курс: <https://dl.khadi.kharkov.ua/course/view.php?id=1283>

Розробник (и):

Ст. викладач

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

Безніс Олена

(прізвище та ініціали)

«26» січня 2022 року

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри
Протокол № 6 від «26 » січня 2022 р.

Завідувач кафедри

Доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

Курилко Микола

(прізвище та ініціали)

«26» січня 2022 року

Декан ФУБу

Професор, д.е.н.

Шевченко Інна

Декан АФ

Професор, д.т.н.

Сараєв Олексій

Декан МФ

Професор, д.т.н.

Кириченко Ігор

Декан ФТС

Професор, к.е.н.

Бекетов Юрій

Декан ДБФ

Доцент, к.т.н.

Маляр Володимир