



Університет  
сучасних  
знань

**КИЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ПРИВАТНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«УНІВЕРСИТЕТ СУЧАСНИХ ЗНАНЬ»**

Циклова комісія з загальноосвітніх та гуманітарних дисциплін



**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
В.о. ректора

«30» серпня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 7 Фізична культура**

**підготовка фахового молодшого бакалавра**

освітньо-професійної програми **Журналістика**

спеціальність **061 Журналістика**


**Київ – 2022**

Робочу програму з дисципліни Фізична культура для підготовки фахових молодших бакалаврів за освітньо-професійною програмою Журналістика спеціальності 061 Журналістика

Розробник: викладач - Безуглий Д.М.

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії з загальноосвітніх та гуманітарних дисциплін

Протокол від «30» серпня 2022 року № 1

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_  Дяченко-Лисенко Л.М.  
(підпис)

Розглянуто і рекомендовано до затвердження педагогічною радою коледжу

Протокол № 1 від «30» серпня 2022 р.

Директор коледжу \_\_\_\_\_  Світлана ШВИДЧЕНКО

## ЗМІСТ

1	Пояснювальна записка	4
2	Навчально-тематичний план дисципліни	5
3	Календарно-тематичний план дисципліни	5
4	Теми і план семінарських занять	6
5	Теми і питання для самостійної роботи студентів	9
6	Методи активізації навчального процесу	9
7	Системи поточного та підсумкового контролю знань	9
8	Критерії оцінювання результатів навчання студентів	10
9	Література	11

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична активність є однією з необхідних умов життя і має не тільки велике біологічне, а соціальне значення.

Відвідуючи заняття з фізичного виховання, студенти мають отримати міцні знання з культури рухів, виховання пози та формування правильної постави, профілактики плоскостопості, загальної і фізичної культури людини, сформувати рухові вміння і навички, розвинути фізично і посилити турботу про своє здоров'я.

**Метою** є забезпеченням зміцнення здоров'я студентів, сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та працездатності засобами фізичного виховання.

**Завдання вивчення навчальної дисципліни:**

- здатність до зміцнення та збереження власного здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей в процесі занять фізичним вихованням;

- здатність до формування стійких звичок до щоденних занять фізичними вправами;

- 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;

- здатність використовувати засоби фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;

Процес вивчення дисципліни ОК 5 Фізична культура спрямована на формування елементів наступних компетентностей:

**а) загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 5 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК 6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 8 Здатність планувати час та управляти ним.

ЗК 9 Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 13. Здатність до когнітивної гнучкості та креативності

**б) спеціальні (фахові) компетентності (СК)**

СК 8 Здатність здійснювати міжособистісну, соціальну та професійну комунікацію в процесі виконання професійних завдань.

СК 20. Здатність працювати в команді, редакційному колективі, застосовувати розвинені соціальні навички, відповідально виконувати професійні завдання.

**Очікувані результати навчання**

РН 16 Знаходити оптимальні рішення проблеми відповідно до професійних



вимог, ділових ситуацій та інтересів учасників комунікації.

РН 19 Демонструвати навички командної роботи, міжособистісної, соціальної та переговорної взаємодії з іншими.

РН 21 Самостійно ставити цілі, організувати робочий час та простір, дотримуватися строків виконання завдань.

## 2. Навчально-тематичний план дисципліни

№	Назва розділу	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семінарські	Самостійні
1	Розділ 1. Легка атлетика, гімнастика.	114	-	72	42
2	Розділ 2. Волейбол, баскетбол.	126	-	76	50
<b>Всього:</b>		<b>240</b>	<b>-</b>	<b>148</b>	<b>92</b>

## 3. Календарно-тематичний план дисципліни

№	Назва розділів і тем	Кількість годин			
		Усього	Лекції	Семінарські	Самостійні
1	2	3	4	5	6
<b>Розділ 1. Легка атлетика, гімнастика</b>					
1	Техніка бігу на короткі дистанції.	12	-	8	4
2	Техніка стрибків у довжину.	12	-	8	4
3	Техніка метання м'яча.	12	-	8	4
4	Техніка естафетного бігу.	12	-	8	4
5	Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	12	-	8	4
6	Тренажерна зала.	12	-	8	4
7	Вправи у рівновазі, на гнучкість.	14	-	8	6
8	Вправи корегуючої гімнастики, координаційні.	14	-	8	6
9	Комплекси ЗРВ з предметами. Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Комплекси ЗРВ з предметами.	14	-	8	6
<b>Розділ 2 Волейбол, баскетбол.</b>					
10	Техніка стійок та пересувань у волейболі.	12	-	8	4

11	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.	14	-	8	6
12	Нижня пряма та верхня пряма Подачі у волейболі.	14	-	8	6
13	Правила та суддівство у волейболі.	10	-	6	4
14	Двохстороння гра з волейболу.	10	-	6	4
15	Способи пересування у баскетболі.	12	-	8	4
16	Техніка ведення м'яча у баскетболі. Штрафний кидок.	14	-	8	6
17	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками у баскетболі.	14	-	8	6
18	Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі у баскетболі.	12	-	8	4
19	Правила та суддівство. Двохстороння гра. Гра на одне кільце. Волейбол:техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Правила гри. Баскетбол:техніка передачі та ведення м'яча. Штрафний кидок. Правила гри	14	-	8	6
<b>Всього по дисципліні</b>		<b>240</b>	<b>-</b>	<b>148</b>	<b>92</b>

#### 4. Теми і плани семінарських занять Розділ 1. Легка атлетика, гімнастика

*Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції. ( 8 год.)*

План:

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

*Тема 2. Техніка стрибків у довжину. ( 8 год.)*

План:

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

*Тема 3. Техніка метання м'яча. ( 8 год.)*

План:

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

*Тема 4. Техніка естафетного бігу. ( 8 год.)*

План:

1. Основні питання / ключові слова: Естафетний біг (біг по дистанції, фінішування).

*Тема 5. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. ( 8 год.)*

План:

1. Основні питання / ключові слова: Техніка оздоровчої ходьби та бігу.
2. Дихання.
3. Навантаження.

*Тема 6. Тренажерна зала. ( 8 год.)*

План:

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

*Тема 7. Вправи у рівновазі, на гнучкість. ( 8 год.)*

План:

1. Основні питання /ключові слова: Вправи у рівновазі, розвиток гнучкості.

*Тема 8. Вправи корегуючої гімнастики, координаційні. ( 8 год.)*

План:

1. Основні питання /ключові слова: Вправи корегуючої гімнастики і на координацію.

*Тема 9. Комплекси ЗРВ з предметами. Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Комплекси ЗРВ з предметами. ( 8 год.)*

План:

1. Основні питання /ключові слова: Комплекси загально розвиваючих вправ з предметами.

## **Розділ 2. Волейбол, баскетбол**

*Тема 10. Техніка стійок та пересувань у волейболі. ( 8 год.)*

План:

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



*Тема 11. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. ( 8 год.)*

План:

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

*Тема 12. Нижня пряма та верхня пряма. Подачі у волейболі. ( 8 год.)*

План:

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

*Тема 13. Правила та суддівство у волейболі. ( 6 год.)*

План:

1. Основні питання / ключові слова: Правила гри волейбол.
2. Суддівство.

*Тема 14. Двохстороння гра з волейболу. ( 6 год.)*

План:

1. Основні питання / ключові слова: Двохстороння навчальна гра з волейболу.

*Тема 15. Способи пересування у баскетболі. ( 8 год.)*

План:

1. Основні питання / ключові слова: Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста.
2. Навчання техніки пересування у баскетболі. ( 8 год.)

*Тема 16. Техніка ведення м'яча у баскетболі. Штрафний кидок( 8 год.)*

План:

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

*Тема 17. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками у баскетболі. ( 8 год.)*

План:

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

*Тема 18. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі у баскетболі. ( 8 год.)*

План:

1. 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.

*Тема 19. Правила та суддівство. Двохстороння гра. Гра на одне кільце. Волейбол:техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Правила гри. Баскетбол:техніка передачі та ведення м'яча. Штрафний кидок. Правила гри. (8 год.)*

План:

1. Основні питання / ключові слова: Правила та суддівство.
2. Двохстороння гра.
3. Гра на одне кільце.

## **5. Теми і завдання/питання для самостійної роботи студентів.**

*Тема. Легка атлетика, гімнастика.*

План:

1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції.
2. Комплекси ЗРВ з предметами.

*Тема. Волейбол, баскетбол*

План:

1. Волейбол:техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Правила гри.
2. Баскетбол:техніка передачі та ведення м'яча. Штрафний кидок. Правила гри.

## **6. Методи активізації навчального процесу**

Класичні лекції, лекції проблемного характеру, лекції-бесіди, семінарські заняття, семінари-дискусії, реферування; повідомлення за темою (усна доповідь); розв'язування творчих завдань; виконання студентами завдань для самостійного опрацювання; індивідуальні консультації для студентів.

## **7. Система поточного та підсумкового контролю знань.**

Поточний контроль: письмове або усне опитування, тести, індивідуальна або колективна презентація (представлення виконаного завдання); підготовка доповіді; перевірка конспекту; захист виконаних завдань.

Підсумковий контроль: диф. залік.

## Завдання для підготовки до диференційованого заліку

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Оздоровчий 6 – хвилинний біг (м).
3. Піднімання тулуба в сід.
4. Передача м'яча у парах зверху, знизу.
5. Подача м'яча (з 6 спроб).
6. Штрафний кидок (з 10 спроб).

### 8. Критерії оцінювання знань, вмінь, компетентностей здобувачів освіти з навчальної дисципліни»:

Бали / Рівні навчальних досягнень	Критерії оцінювання
«Відмінно» / Високий	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Здобувач освіти активно працює протягом усього курсу і показує при цьому глибоке оволодіння лекційним матеріалом, здатний висловити власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Здобувач освіти здатний зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.
«Добре» / Достатній	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач освіти виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. Здобувач освіти активно працює протягом усього курсу, питання висвітлює повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене уміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.
«Задовільно» / Середній	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких відтворюються основні положення навчального матеріалу



	на рівні запам'ятовування без достатнього розуміння; здобувач освіти у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання лекційного матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Але на заняттях поводить себе пасивно, відповідає лише за викликом викладача, дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.
«Незадовільно»/ Початковий	Оцінюється завдання, що не виконане, або містить відповіді на рівні елементарного відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, фрагментів навчального матеріалу. Здобувач освіти виявив неспроможність висвітлити питання чи питання висвітлені неправильно, безсистемно, з грубими помилками, відсутні розуміння основної суті питань, висновки, узагальнення. У відповідях та практичному завданні припущені суттєві помилки.

## 9 Література

### Основні рекомендовані джерела

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гацко О.В., Дерека 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.

### Додаткова

6. 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.
7. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.



8. 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.
9. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
10. 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.
11. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
12. 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.