



Університет
сучасних
знань

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

Циклова комісія з загальноосвітніх та гуманітарних дисциплін



ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. ректора

«18» квітня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 7 Фізичне виховання

підготовка фахового молодшого бакалавра

освітньо-професійної програми Готельно-ресторанна справа

спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа

Київ – 2023

Робочу програму з дисципліни Фізичне виховання для підготовки фахових молодших бакалаврів за освітньо-професійною програмою

Готельно-ресторанна справа

спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа

Розробник: викладач - Безуглий Д.М.

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

Протокол № 1 від «17» квітня 2023 року

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

Розглянуто і рекомендовано до затвердження педагогічною радою коледжу

Протокол № 6 від «17» квітня 2023 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 плани лекційних занять	6
5	Теми і план семінарських занять	7
6	Теми і питання для самостійної роботи студентів	10 ⁹
7	Методи активізації навчального процесу	12
8	Системи поточного та підсумкового контролю знань	12
9	Критерії оцінювання результатів навчання студентів	13 ¹²
10	Література	14

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, розвиватись 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 Фізичне виховання 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 3 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 4 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 7 Здатність працювати в команді.

ЗК 8 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК 9. Здатність підтримувати загальний рівень фізичної активності й здоров'я для ведення активної соціальної та професійної діяльності.

ЗК 10 Здатність приймати обґрунтовані рішення.

б) спеціальні (фахові) компетентності (СК)

СК 1 Здатність розуміти предметну область і специфіку професійної діяльності.

СК 7 Здатність планувати, аналізувати і контролювати власну роботу і роботу обслуговуючого персоналу.

СК 8 Здатність знаходити творчі рішення визначених конкретних проблем у професійній діяльності.

Очікувані результати навчання

РН 2 Знати свої права як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

РН 3 Пояснювати соціально-економічні явища та суспільно-економічні процеси у сфері обслуговування.

РН 4 Спілкуватися державною та іноземною мовами у сфері професійної діяльності та міжособистісних комунікацій.

РН 7 Здійснювати пошук, оброблення та аналіз інформації з різних джерел для розв'язання професійних завдань.

РН 8 Дотримуватися вимог охорони праці та протипожежної безпеки у закладах готельного та ресторанного господарства.

РН 15 Професійно виконувати завдання у стандартних, нових та надзвичайних, екстремальних ситуаціях.

2. Навчально-тематичний план дисципліни

№	Назва розділу	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семінарські	Самостійні
1	Розділ 1. Легка атлетика, гімнастика.	98	2	44	52
2	Розділ 2. Волейбол, баскетбол.	112	2	52	58
Всього:		210	4	96	110

3. Календарно-тематичний план дисципліни

№	Назва розділів і тем	Кількість годин			
		Усього	Лекції	Семінарські	Самостійні
1	2	3	4	5	6
Розділ 1. Легка атлетика, гімнастика					
1	Техніка бігу на короткі дистанції.	10	2	2	6
2	Техніка стрибків у довжину.	10		6	4
3	Техніка метання м'яча.	12		6	6
4	Техніка естафетного бігу.	12		6	6
5	Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	10		4	6
6	Тренажерна зала.	10		4	6
7	Вправи у рівновазі, на гнучкість.	10		4	6

8	Вправи корегуючої гімнастики, координаційні.	12		6	6
9	Комплекси ЗРВ з предметами. Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Комплекси ЗРВ з предметами.	12		6	6
Розділ 2 Волейбол, баскетбол.					
10	Техніка стійок та пересувань у волейболі.	12		6	6
11	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.	12		6	6
12	Нижня пряма та верхня пряма Подачі у волейболі.	10		6	4
13	Правила та суддівство у волейболі.	10		4	6
14	Двостороння гра з волейболу.	10	2	2	6
15	Способи пересування у баскетболі.	10		4	6
16	Техніка ведення м'яча у баскетболі. Штрафний кидок.	12		6	6
17	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками у баскетболі.	12		6	6
18	Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі у баскетболі.	12		6	6
19	Правила та суддівство. Двостороння 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	12		6	6
Всього по дисципліні		210	4	96	110

4. Теми і плани лекційних занять

Розділ 1. Легка атлетика, гімнастика

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції

План:

1. Шиккування в шеренгу, перелік присутніх. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж з техніки безпеки.
2. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої.
3. *Стройові вправи*: повороти на місці, ходьба стройовим кроком на місці.
4. *Ходьба*: на носках, на п'ятках, на внутрішній та зовнішній стороні стопи.
5. *Спеціальні бігові вправи*: біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, біг на прямих ногах, оленячий біг, випади, біг з

підскоком на одній нозі, біг дрібними кроками, стрибки на двох ногах. Стрибки на правій (лівій) нозі, схресний крок правим (лівим) боком, біг з прискоренням.

6. Ходьба.

Розділ 2 Волейбол, баскетбол.

Тема 14. Техніка бігу на короткі дистанції

План:

1. Шиккування в шеренгу, перелік присутніх. Повідомлення завдань уроку. Інструктаж з техніки безпеки.
2. Прямий нападаючий удар: показ, пояснення; імітація розбігу; імітація розбігу і стрибка; імітація розбігу з підкиданням м'яча і ловлею його в стрибку; виконання прямого нападаючого удару з підкиданням м'яча.
3. Двостороння гра (волейбол): перешикування до гри; проведення гри; підбиття підсумків гри.

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

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції. (2 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. (6 год.)

План:

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

Тема 3. Техніка метання м'яча. (6 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. (6 год.)

План:

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

Тема 5. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. (4 год.)

План:

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

Тема 6. Тренажерна зала. (4 год.)

План:

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

Тема 7. Вправи у рівновазі, на гнучкість. (4 год.)

План:

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

Тема 8. Вправи корегуючої гімнастики, координаційні. (6 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. (6 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. (6 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. (6 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. (6 год.)

План:

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

Тема 13. Правила та суддівство у волейболі. (4 год.)

План:

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

Тема 14. Двостороння гра з волейболу. (2 год.)

План:

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

Тема 15. Способи пересування у баскетболі. (4 год.)

План:

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

Тема 16. Техніка ведення м'яча у баскетболі. Штрафний кидок(6 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. (6 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. (6 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. Двостороння 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. (6 год.)

План:

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

6. Теми і завдання/питання для самостійної роботи студентів.

Тема Техніка бігу на короткі дистанції

План:

1. Спеціальні вправи легкоатлета.
2. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін,).

Тема Техніка стрибків у довжину

План:

1. Техніка стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення).

Тема Техніка метання м'яча

План:

1. Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ для техніки метання м'яча.

Тема Техніка естафетного бігу

План:

1. Естафетний біг (біг по дистанції, фінішування).

Тема Техніка оздоровчої ходьби та бігу

План:

1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.
2. Дихання.
3. Навантаження.

Тема Тренажерна зала

План:

1. Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні.
2. Силові вправи.

Тема Вправи у рівновазі, на гнучкість

План:

1. Вправи у рівновазі, розвиток гнучкості.

Тема Вправи корегуючої гімнастики, координаційні

План:

1. Вправи корегуючої гімнастики і на координацію.

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

План:

1. Комплекси загально розвиваючих вправ з предметами.

Тема Техніка стійок та пересувань у волейболі

План:

1. Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста. Навчання техніки стійок та пересувань.

Тема Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.

План:

1. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.

Тема Нижня пряма та верхня пряма. Подачі у волейболі

План:

1. Нижня пряма та верхня пряма подачі у волейболі.

Тема Правила та суддівство у волейболі

План:

1. Правила гри волейбол.
2. Суддівство.

Тема Двостороння гра з волейболу

План:

1. Двостороння навчальна гра з волейболу.

Тема Способи пересування у баскетболі

План:

1. Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста.
2. Навчання техніки пересування у баскетболі.

Тема Техніка ведення м'яча у баскетболі. Штрафний кидок

План:

1. 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 Техніка прийому та передачі м'яча двома руками у баскетболі

План:

1. Навчання техніки прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі.

Тема Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі у баскетболі

План:

1. Навчання техніки прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі. Оволодіння технікою обманних дій під час гри у баскетбол.

Тема Правила та суддівство. Двостороння 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.

План:

1. Правила та суддівство.
2. Двостороння гра.
3. Гра на одне кільце.

7. Методи активізації навчального процесу

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

8. 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).

9. 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

	<p>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.</p>
<p>«Добре» / Достатній</p>	<p>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 вміння 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.</p>
<p>«Задовільно» / Середній</p>	<p>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.</p>
<p>«Незадовільно» / Початковий</p>	<p>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.</p>

10. Література

Основні рекомендовані джерела

1. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Ареф'єв, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОШОМ», 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.
6. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.

Додаткова

7. 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.
8. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.
9. 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.
10. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дибба, 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. Оленєв. – 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: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ : Кондор, 2011. - 163 с.