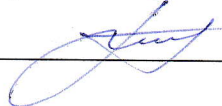


Міністерство освіти і науки України
Черкаський художньо-технічний фаховий коледж
Механіко-технологічне відділення

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з НР

 С.А. Рубанік

«31» серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“Фізичне виховання”

Освітньо-професійної програми: «Обслуговування програмних систем і комплексів»

Спеціальність: 122 «Комп'ютерні науки»

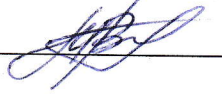
Галузь знань: 12 Інформаційні технології

Освітній рівень: фаховий молодший бакалавр

Розробники програми: Зізіменко С.В., викладач вищої категорії

Робочу програму розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії комп'ютерних та землепорядних дисциплін

Протокол № 1 від «29» серпня 2022 року

Голова циклової комісії комп'ютерних та землепорядних дисциплін  Мадюдя В.В.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	галузь знань «Виробництво та технології» Спеціальність 122 «Комп'ютерні науки» Освітньо-кваліфікаційний рівень: фаховий молодший бакалавр	Нормативна	
		Рік підготовки:	
		2,3,4-й	
		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		III - VIII	
		Лекції	
		2 год	-
		Практичні, семінарські	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 год.		118 год	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
самостійної роботи студента – 1-2 год		60 год	-
		Індивідуальні завдання:	
		-	
		Вид контролю: залік	

ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток суспільства, цифровізація та зростання інтелектуальних навантажень у галузі інформаційних технологій висувають нові вимоги до фізичної підготовленості фахівців. Робота майбутнього спеціаліста з комп'ютерних наук пов'язана з тривалим перебуванням за комп'ютером, високою концентрацією уваги, необхідністю швидкого прийняття рішень і збереження працездатності в умовах інтенсивного розумового навантаження. У таких умовах фізична активність стає важливою складовою професійної компетентності.

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування у студентів усвідомленої потреби в руховій активності, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і формування навичок здорового способу життя. Систематичні фізичні вправи підвищують витривалість, стресостійкість, покращують когнітивні функції та сприяють ефективній професійній діяльності в ІТ-сфері.

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення гармонійного фізичного розвитку студентів, формування стійкої мотивації до занять спортом, удосконалення фізичних якостей, необхідних для підтримання високої працездатності, а також розвиток навичок самоконтролю та підтримки власного здоров'я.

У процесі вивчення дисципліни студенти повинні:

Знати:

- основи фізичного розвитку людини та принципи тренувального процесу;
- значення фізичної активності для профілактики професійних захворювань, пов'язаних із сидячою роботою;
- правила виконання фізичних вправ і техніку безпеки під час занять;
- вплив фізичного навантаження на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи;
- основи здорового способу життя, раціонального харчування та самоконтролю.

Уміти:

- виконувати комплекси вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації;
- застосовувати дихальні та розслаблювальні техніки для зниження стресу;
- організовувати власний тренувальний процес, добирати оптимальні навантаження;
- проводити розминку, стретчинг та вправи для профілактики м'язових перенапружень;
- оцінювати власний фізичний стан і визначати рівень фізичної підготовленості.

Розв'язувати практичні завдання:

- здійснювати самоконтроль за показниками фізичного розвитку (частота пульсу, витривалість, рухливість суглобів тощо);
- використовувати фізичні вправи для підвищення працездатності та профілактики перевтоми;
- правильно розподіляти навантаження протягом навчального дня.

Набути компетентностей:

- усвідомленої потреби у систематичній фізичній активності;
- здатності підтримувати оптимальний рівень фізичного та психоемоційного стану;
- навичок організації здорового способу життя;
- вміння формувати та реалізовувати індивідуальну стратегію фізичного розвитку;
- здатності до самодисципліни, витривалості та стресостійкості, необхідних у професійній діяльності.

Відповідність компетентностей та програмних результатів навчання дисципліни «Фізичне виховання»

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність реалізувати навички здорового способу життя для забезпечення професійної працездатності.

ЗК2. Здатність до саморозвитку й самовдосконалення.

ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК3. Здатність розробляти, аналізувати та застосовувати ефективні алгоритми для розв'язання конкретних професійних задач залежно від предметного середовища.

Міждисциплінарні зв'язки

Дисципліна «Фізичне виховання» пов'язана з курсами:

- «Основи охорони праці» — дотримання вимог безпеки під час фізичної активності;
- «Безпека життєдіяльності» — формування навичок здорового способу життя;
- «Фізика» та «Біологія» (за попереднім навчанням) — розуміння роботи організму, механіки рухів, енергетики фізичних процесів;
- «Екологія» — формування культури здоров'я та гармонійного розвитку.

Місце дисципліни в освітньо-професійній програмі

1. «Фізичне виховання» спрямоване на забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів.
2. Дисципліна створює основу для підтримання працездатності під час вивчення фахових предметів, сприяє профілактиці професійних ризиків і зниженню впливу малорухливого способу життя.
3. Регулярні заняття фізичною культурою покращують увагу, пам'ять, стресостійкість, що є важливими складовими для ефективного навчання та засвоєння дисциплін професійного циклу.

Результати навчання з дисципліни «Фізичне виховання»

У результаті вивчення курсу студент повинен продемонструвати:

- здатність виконувати основні фізичні вправи та комплекси тренувань;
- навички самоконтролю фізичного стану та оцінювання власної підготовленості;
- уміння застосовувати фізичну активність для підтримання працездатності та здоров'я;
- здатність дотримуватися правил безпеки під час занять;
- сформовану мотивацію до регулярних фізичних вправ і здорового способу життя.

**1. Тематичний план з предмету
«Фізичне виховання»**

№ теми	Назва теми	Загальна кількість годин для вивчення теми	Лекційні	Практичні	Самостійна робота	III курс	IV курс
1	Легка атлетика	43	2	26	15	14	14
2	Волейбол	47	-	32	15	16	16
3	Гімнастика	43	-	28	15	14	14
4	ППФП	47	-	32	15	16	16
	Всього:	180	2	118	60	60	60

2. Погодинно-тематичне планування

№ навчального заняття	Назва розділу, теми предмету. Тема заняття та її короткий зміст	Кількість годин	Вид заняття
Тема №1 «Легка атлетика»		28 (15 с.)	
1	Правила ТБ та ОП на заняттях з легкої атлетики. Вплив фізичних вправ на здоров'я. Комплекс ЗРВ.	4	ПЗ
2	Біг по прямій. Біг по повороту. Біг на 60 та 100 м. Розвиток рухових якостей – швидкості, координації.	4	ПЗ
3	Стрибки у довжину способом «зігнувши ноги». Метання гранати з місця на дальність(500 гр.). вправи на розвиток сили.	4	ПЗ
4	Метання гранати з розбігу на дальність (500 гр.). Розвиток рухових якостей: сили та швидкісно-силових.	4	ПЗ
5	Спеціальні та підготовчі вправи бігуна. Човниковий біг 4*9 м. Вправи на розвиток спритності.	4	ПЗ
6	Рівномірний, повільний біг. Рухливі ігри з елементами бігу та стрибків. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності.	4	ПЗ
7	Естафетний біг. Передача естафетної палички. Біг по віражу. Вправи на швидкість.	4	ПЗ
Тема №2 «Волейбол»		32 (15 с.)	
8	Правила ТБ та ОП на заняттях з волейболу. Історія розвитку українського волейболу. Комплекс ЗРВ.	4	ПЗ
9	Правила гри. Розміщення гравців на майданчику. Стійки та переміщення волейболіста.	4	ПЗ
10	Передачі м'яча двома руками зверху в парах. Нижня пряма подача. Рухлива гра з елементами волейболу.	4	ПЗ
11	Передачі м'яча двома руками зверху від стіни. Верхня пряма подача. Навчальна гра 3*3 у триметрові зоні.	4	ПЗ
12	Прийом м'яча двома руками знизу в парах. Спеціальні вправи волейболіста. Вправи на розвиток спритності.	4	ПЗ

13	Передачі м'яча двома руками зверху над собою. Прямий нападаючий удар. Вправи на стрибучість.	4	ПЗ
14	Передачі м'яча двома руками зверху та знизу в русі. Техніка блокування. Навчальна двостороння гра.	4	ПЗ
15	Тактика гри в нападі та захисті. Естафети з елементами волейболу. Розвиток рухових якостей: стрибучості, витривалості.	4	ПЗ
Тема №3 «Гімнастика»		28 (15 с.)	
16	Правила ТБ та ОП на заняттях з гімнастики. Історія розвитку української гімнастики. Комплекс ЗРВ.	4	ПЗ
17	Добір і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності та прискорення відновлення організму. Акробатика: перекид вперед, назад.	4	ПЗ
18	Стройові вправи на місці і в русі. Акробатика: перекид вперед, назад. Стійка на лопатках.	4	ПЗ
19	Опорний стрибок через козла ноги нарізно. Рухливі ігри з елементами гімнастики.	4	ПЗ
20	Перешикування з колони по одному в колону по два, три, чотири. Юнаки – виконання вправ з обтяженнями (гирі, гантелі), дівчата – вправи з предметами (обручі, скакалки, м'ячі)	4	ПЗ
21	Технічні елементи на перекладині (виси, упори, підйом переворотом). Вправи на розвиток сили.	4	ПЗ
22	Опорний стрибок через козла зігнув ноги. Наскок на підкидний місток. Елементи акробатики.	4	ПЗ
Тема №4 «Професійно-прикладна фізична підготовка»		32 (15 с.)	
23	Правила ТБ та ОП на заняттях з ППФП. Вправи на розвиток рівноваги та координації.	4	ПЗ
24	Технічні елементи баскетболу. Вправи на гімнастичних приладах.	4	ПЗ
25	Човниковий біг 10*10 м. Вправи з обтяженням. Рухливі ігри з бігом та стрибками.	4	ПЗ
26	ЗРВ в парах з предметами. Вправи на тренажерах на розвиток фізичних якостей.	4	ПЗ
27	Рухлива гра «Довгий стрибок». Естафетний біг 4*20 м. «Зустрічна естафета».	4	ПЗ
28	Техніка елементів волейболу. Навчальна двостороння гра.	4	ПЗ

29	Комбінована естафета з елементами акробатики, бігу, стрибків та метання. Спортивна гра у волейбол.	4	ПЗ
30	Вправи на гімнастичних приладах. Вправи на розвиток рівноваги та координації рухів. Гімнастична естафета.	4	ПЗ
Всього:		180	

3. Методичне забезпечення дисципліни «Фізичне виховання»

Методичне забезпечення дисципліни «Фізичне виховання» спрямоване на створення умов для ефективного формування рухових умінь, розвитку фізичних якостей та формування у студентів стійкої мотивації до систематичних занять спортом і здорового способу життя. Комплекс навчально-методичних матеріалів забезпечує реалізацію освітніх цілей дисципліни, підтримує самостійну роботу студентів та сприяє підвищенню їх фізичної активності й культури здоров'я.

До методичного забезпечення дисципліни входять:

1). Навчально-методична документація

- Робоча програма навчальної дисципліни;
- Календарно-тематичний план проведення занять;
- Методичні рекомендації для студентів щодо виконання навчальних нормативів і самостійної роботи;
- Критерії оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- Інструкції з техніки безпеки під час занять у спортивних залах та на відкритих майданчиках.

2). Матеріально-технічне забезпечення

- Спортивний зал, тренажерний зал, майданчики для ігрових видів спорту;
- Інвентар: м'ячі, скакалки, килимки, гімнастичні лави, обтяження, тренажери;
- Обладнання для контролю фізичного стану (тонометри, секундоміри, засоби для вимірювання ЧСС);
- Мультимедійні засоби для демонстрації відеоматеріалів: техніка виконання вправ, правила ігор, навчальні відеоуроки.

3). Навчально-інформаційні матеріали

- Конспекти лекцій (у разі теоретичних занять);
- Роздаткові матеріали з описом комплексів вправ, техніки їх виконання та вимог безпеки;
- Презентації з тем дисципліни (будова тіла, вплив фізичних навантажень, правила тренувань);
- Таблиці й схеми: комплекси розминки, вправи для різних груп м'язів, коригувальні та профілактичні програми.

4). Електронні ресурси

- Відеоуроки з техніки виконання вправ;
- Онлайн-матеріали для самостійних тренувань (вправи для спини, зміцнення опорно-рухового апарату, кардіокомплекси);

- Тести для самоконтролю рівня фізичної підготовленості;
 - Інформаційні матеріали щодо здорового способу життя, раціонального харчування, профілактики захворювань, пов'язаних із сидячим способом життя.
- 5). Методичні рекомендації до організації самостійної роботи
- Рекомендації щодо складання індивідуальної тренувальної програми;
 - Комплекси вправ для щоденного виконання (ранкова гімнастика, вправи для профілактики сколіозу, вправи для очей та розслаблення м'язів);
 - Порадник щодо організації активного відпочинку та підвищення рухової активності;
 - Правила самоконтролю: вимірювання пульсу, дихальної частоти, визначення рівня втоми.

4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніка виконання та нормативний показник.

При тематичній атестації оцінка виставляється за виконання контрольних навчальних нормативів та вимог з даної теми. Поточні оцінки студентам можуть виставлятися за виконання окремих елементів вправ. При виставленні оцінки враховуються результати складання комплексного тесту стану фізичної підготовленості.

Семестрова оцінка виставляється за підсумками пройдених тем протягом півріччя.

Залікова оцінка виставляється з урахуванням результатів вивчених тем, виконання контрольних нормативів і вимог за цими темами та комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості.

Відповідно до ступеня оволодіння руховими діями, навиками та станом фізичної підготовленості виокремлюються такі рівні навчальних досягнень студентів з фізичної культури:

I - початковий рівень, коли студент:

- ☐ намагається виконати нормативний показник низького рівня з контрольних нормативів і вимог, повторення і домашніх завдань;
- ☐ з допомогою викладача виконує елементарні вправи.

II - середній рівень, коли студент здатен виконати контрольні навчальні показники і вимоги, вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості.

III - достатній рівень, коли студент виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вправи навчальної програми на результат.

IV - високий рівень, коли студент здатен застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ, виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, домашні завдання і вправи для обов'язкового повторення, може самостійно виконувати вправи навчальної програми.

Рівні навчальних досягнень	Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I. Початковий		Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу на елементарному рівні розпізнання.
	2	Студент виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.
		Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.
II. Середній		Уміння та навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	3	Студент володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.
		Студент за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
III. Достатній		Студент виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	4	Студент володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання студента достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.

		Студент виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.
IV. Високий		Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, студент вміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.
	5	Студент виконує фізичні вправи та контрольні-навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.
		Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольні-нормативних показників, визначених навчальною програмою.

5. Рекомендована література

- 1) Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
- 2) Балбенко, С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х. : Скорпіон, 2004. — 96 с.
- 3) М. Бело. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок . — К. : Генеза, 2005. — 77 с.
- 4) Неведомська, Є. Формула здоров'я : сторінка методиста / Є. Неведомська // Основи здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 5. — С. 20-23.