

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки)

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Кафедра «Фізична культура, олімпійські та неолімпійські види спорту»

(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о. ректора

С.Т. Яримбаш

09 2021 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 08 Фізичне виховання

(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 275 «Транспортні технології (за видами)»

спеціалізація 275.02 «Транспортні технології (на залізничному транспорті)»

освітня програма «Організація перевезень і логістичне управління на залізничному транспорті»

спеціалізація 275.03 «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»

освітня програма «Організація перевезень і логістичне управління на автомобільному транспорті»

інститут, факультет машинобудівний інститут, транспортний факультет

мова навчання українська

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальності 275 «Транспортні технології_(на автомобільному транспорті)» 275 «Транспортні технології (на залізничному транспорті)» освітня програма (спеціалізація) «Організація перевезень і логічне управління на автомобільному транспорті», «Організація перевезень і логічне управління на залізничному транспорті».

02 липня 2021 року. – 13 с.

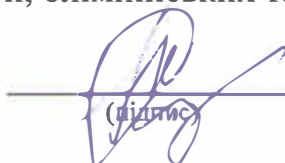
Розробники: Кубатко А.І., канд. пед. н., доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту; Кокарева С. М., старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту»

Протокол від «02» липня 2021 року № 12

Завідувач кафедри «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту»

«02» липня 2021 року

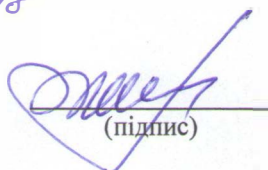

(підпис)

(Атаманюк С.І.)
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією транспортного факультету
(найменування факультету)

Протокол від «08» вересня 2021 року № 98

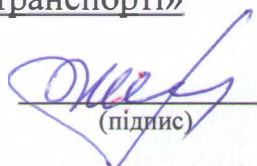
«08» вересня 2021 року Голова


(підпис)

(Кузькін О.Ф.)
(прізвище та ініціали)

Узгоджено групою забезпечення освітньої програми* «Організація перевезень і логістичне управління на автомобільному транспорті»

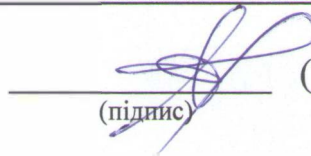
«08» вересня 2021 року Керівник групи


(підпис)

(Кузькін О.Ф.)
(прізвище та ініціали)

Узгоджено групою забезпечення освітньої програми* «Організація перевезень і логістичне управління на залізничному транспорті»

«08» вересня 2021 року Керівник групи


(підпис)

(Турпак С.М.)
(прізвище та ініціали)

*Якщо дисципліна викладається невипусковою кафедрою

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: <u>27 Транспорт</u>	Дисципліна обов'язкова	
Модулів – 1 Змістових модулів – 2	Спеціальність: <u>275 «Транспортні технології (за видами)»</u>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
		Семестри	
		1	1
		Лекції	
		-	-
		Практичні	
		45 год.	10 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		45 год.	80 год.
		Вид контролю	
		залік	залік
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних: 3 год.; самостійної роботи студента: 3,0 год.	Освітній ступінь: <u>бакалавр</u>		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання: 1:5.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - формування у здобувачів вищої освіти світогляду і культури особистості, що володіє громадянською позицією, моральними якостями, почуттям відповідальності, самостійністю в прийнятті рішень, ініціативою, толерантністю, здатністю успішної соціалізації в суспільстві, здатністю використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту в повсякденному житті для збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я своїх близьких, сім'ї та трудового колективу для якісного життя і ефективної професійної діяльності.

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути:

Загальні компетентності:

ЗК-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

Програмні результати навчання:

РН-1: брати відповідальність на себе, проявляти громадянську свідомість, соціальну активність та участь у житті громадянського суспільства, аналітично мислити, критично розуміти світ.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Легка атлетика

Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.

- Розкриття поняття «фізична культура».
- Місце фізичної культури в загальній культурі людства.
- Основні завдання, форми і засоби фізичної культури.

Тема 2. Вступна лекція з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.

- Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання з обраного виду спорту.
- Інструкції що до техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання з обраного виду спорту.

Тема 3. Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.

- Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд.
- Вивчення та практика шиккування та перешикування, видів пересувань.
- Оздоровчий біг та ходьба.

Тема 4. Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.

- Розвиток швидкісних якостей.
- Спеціальні бігові вправи, біг на короткі дистанції.
- Розвиток адаптації та дій в новій ситуації, швидкості рухової реакції.

Змістовий модуль 2

Початкова фізична підготовка у обраному виді спорту

Тема 5. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

- Загально-розвиваючі вправи в русі в обраному виді спорту.
- Загально-розвиваючі вправи на місці в обраному виді спорту.
- Розвиток командної взаємодії засобами ЗРВ у парах, групах.

Тема 6. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

- Розвиток силових здібностей необхідних у обраному виді спорту.
- Стрибкові вправи.
- Розвиток координаційних здібностей необхідних у обраному виді спорту.

Тема 7. Практика в обраному виді спорту.

- Ознайомлення з базовими рухами, елементами у обраному виді спорту.
- Вивчення базових рухів, елементів у обраному виді спорту.
- Застосування на практиці отриманих знань у виконанні базових рухів та елементів у обраному виді спорту.

Тема 8. Підготовка до участі в змаганнях.

- Вдосконалення виконання основних елементів обраного виду спорту.
- Складання тестів фізичної підготовки з обраного виду спорту.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лек.	пр.	с. р.		лек.	пр.	с. р.
Змістовий модуль 1. Легка атлетика								
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.	10	-	2	8	10	-	-	4
Тема 2. Огляд обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту	8	-	2	6	8	-	2	10
Тема 3. Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи	19	-	14	5	19	-	2	12
Тема 4. Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту	8	-	6	2	8	-	2	14
Разом за змістовим модулем 1	45	-	24	21	45	-	6	40
Змістовий модуль 2. Початкова підготовка в обраному виді спорту								
Тема 5. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту	13	-	4	9	13	-	-	12
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту	14	-	6	8	14	-	2	12
Тема 7. Практика в обраному виді спорту	9	-	7	2	9	-	2	12
Тема 8. Підготовка до участі в змаганнях	9	-	4	5	9	-	-	4
Разом за змістовим модулем 2	45	-	21	24	45	-	4	40
Всього годин	90	-	45	45	90	-	10	80

4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	-	-

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична культура як навчальна дисципліна	2
2.	Огляд обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту	2
3.	Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи	14
4.	Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту	6
5.	Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту	4
6.	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту	6
7.	Практика в обраному виді спорту	7
8.	Підготовка до участі у змаганнях в обраному виді спорту	4
	Разом	45

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	-	-

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична культура як основа для активного відпочинку та ведення здорового способу життя	8
2.	Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту під час активного відпочинку	6
3.	Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи вдома	5
4.	Спеціальна бігова підготовка	2
5.	Загальна фізична підготовка	9
6.	Спеціальна фізична підготовка	8
7.	Практика в різних видах спорту	2
8.	Підготовка до участі в змаганнях вдома	5
	Разом	45

8. Індивідуальні завдання

За темами, вказаними в тематичному плані дисципліни та у методичних рекомендаціях до самостійної роботи, пропонуються наступні види індивідуальних завдань:

- виступ на наукових конференціях (друковані тези);
- участь у Інтернет-конференціях;
- реферат з теми (модуля) або вузької проблематики;
- написання есе, творчих завдань тощо.

Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

Участь у змаганнях на першість факультету, університету в різних видах спорту, участь у спортивно-масових заходах університету та міста також можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

9. Методи навчання

Викладання курсу «Фізичне виховання» передбачає використання наступних груп методів навчання:

1) словесні методи:

- розповідь – цей метод передбачає оповідну, описову форми розкриття навчального матеріалу з метою спонукання здобувачів вищої освіти до створення в уяві певного образу;

- пояснення – метод, який передбачає розкриття сутності певного явища, процесу, закону;

- бесіда, як метод, передбачає використання попереднього досвіду здобувачів вищої освіти з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже наявних знань;

- використовується для забезпечення закінченості і цілісності сприйняття здобувачами вищої освіти навчального матеріалу в його логічних опосередкуваннях і взаємозв'язках за темою в цілому;

2) наочні методи (джерелом знань яких є спостережувані предмети, явища, наочні посібники):

- ілюстрація – передбачає розкриття сутності предметів і процесів через їх символічне зображення; використовується для показу здобувачам вищої освіти відеоматеріалів, ілюстративних посібників, плакатів, таблиць, графіків, схем, зарисовок на дошці, моделей і т.п.;

- демонстрація – метод, який характеризується рухомістю засобу демонстрування; використовується для показу здобувачам вищої освіти предметів і процесів в натурі і динаміці (наприклад, перегляд навчального відеофільму, презентації);

3) практичні методи (здобувачі вищої освіти отримують знання і виробляють вміння, виконуючи практичні дії, які сприяють формуванню та закріпленню практичних умінь при застосуванні раніше набутих знань):

- навчання вправ по частинах; методи вдосконалення та закріплення рухових дій;

- змагальний метод;
- ігровий метод;
- метод комбінованої вправи;
- колове тренування та інші.

4) інтерактивні методи навчання (навчання, побудоване на активній взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти): ділова гра – метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації, що застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них навичок прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

10. Очікувані результати навчання з дисципліни

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен бути здатним співпрацювати з органами державної влади та місцевого самоврядування, керівними органами фізкультурно-спортивної діяльності: федераціями та асоціаціями з видів спорту, фізкультурно-спортивними товариствами, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивними та спортивно-оздоровчими клубами, тощо. Розвивати та підтримувати програми соціокультурного спрямування у кооперації зі спортивним суспільством регіону; використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності; використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку; використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

11. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів з дисципліни «Фізичне виховання», згідно Рекомендації з навчально-методичного забезпечення у НУ «Запорізька політехніка» є:

- відео-звіти виконання вивчених вправ або розроблених з них комплексів, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- тестування з теорії;
- контрольні нормативи загальної фізичної підготовки;
- контрольні нормативи з обраного виду спорту;
- студентські презентації та виступи на спортивних заходах.

12. Критерії оцінювання

Засвоєння програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Вхідний контроль проводиться на початку вивчення нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс. Контроль проводиться на першому занятті за завданнями, які відповідають програмі попередньої дисципліни. Для дисципліни «Фізичне виховання» такою дисципліною є шкільний курс фізичної культури. За результатами вхідного контролю розробляються заходи з надання індивідуальної допомоги здобувачам вищої освіти, коригування освітнього процесу.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, практичного виконання модульного контролю й інші.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється за кожним модульним рубіжним контролем (РК-1, РК-2) під час контрольних тижнів за підсумками основних модулів. Кожен основний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між величинами РК-1 и РК-2.

В узагальненому вигляді, розподіл балів під час формування рубіжної оцінки представлено у таблиці.

**Розподіл балів під час формування рубіжної оцінки
(модульного контролю)**

Вид роботи	Загальна кількість балів
Відвідування практичних занять	40
Складання тестових нормативів	20
Захист індивідуального завдання здобувача вищої освіти, участь у конференції	20
Самостійна робота (участь в організації та проведенні змагань тощо)	20
Разом	100

Якщо здобувач вищої освіти відвідував всі заняття, проявив активність під час практичних занять, виконав індивідуальні завдання та склав обидва рубіжних контролю, він має право отримати оцінку за залік, як середню за два модуля.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при поточному оцінюванні знань (залік)

Поточне тестування та самостійна робота								Залік (PK1+PK2)/2
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2				
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	(100+100) / 2
25	25	30	20	30	30	20	20	
100				100				

Т 1, Т 2, ..., Т 8 – теми змістових модулів

Якщо здобувач вищої освіти не погоджується з середньою оцінкою, він має право скласти письмовий залік з дисципліни «Фізичне виховання». Тоді, у відповідності до Положення НУ «Запорізька політехніка» «Про організацію навчального процесу», його оцінка буде встановлена під час складання заліку, попередні бали, отримані під час навчання протягом семестру враховані не будуть.

Оцінка за залік виставляється у відповідності до існуючих шкал оцінювання: ECTS та за шкалою ЗВО.

Шкала оцінювання: ECTS та ЗВО

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за шкалою ЗВО	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85 – 89	B	добре	
75 – 84	C		
70 – 74	D	задовільно	
60 – 69	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Гавриленко В. В., Кириченко О. В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання до занять рукопашним боєм, звільнення від обхватів та захватів. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2018. – 42 с.

2. Журавльов Ю.Г. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: Конспект лекції для студентів кафедри фізичного виховання, олімпійських та неолімпійських видів спорту за напрямком підготовки: «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Ю.Г. Журавльов, О.В. Ремешевський. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 14 с.

3. Луценко С. Г., Мілкіна О. В., Мотуз С. О., Напалкова Т. В. Баскетбол: методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 22 с.

4. Луценко С. Г., Мілкіна О. В., Мотуз С. О., Напалкова Т. В. Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» Волейбол для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 17 с.

5. Луценко С. Г., Мілкіна О. В., Мотуз С. О., Напалкова Т. В. Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» Здоровий спосіб життя студента для студентів всіх спеціальностей. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2019. – 17 с.

14. Рекомендована література

Базова

1. Атаманюк С. І., Івахненко А. А., Кемкіна В. І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 100 с.

2. Атаманюк С. І., Голева Н. П., Кемкіна В. І., Кириченко О. В. Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах : навч. Посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 120 с.

3. Кемкіна В. І., Ванюк О. І., Бесорабова О. В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 92 с.

4. Ванюк О. І. Навчання та удосконалення техніки спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. 30 с.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 248 с.

Допоміжна

1. Атаманюк С. І., Голева Н. П., Пасічна Т. В. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посібник. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 138 с.

2. Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія: авт.кол. Е. Л. Брухно, О. І. Верітов, Н. В. Глущенко та ін. / ред. Н. В. Чухланцевої, Л. В. Шуби. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 169 с.

3. Римарь Ю. И. Повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов в академической гребле на этапе начальной подготовки: монография. Запорожье: ЗНТУ, 2019. 195 с.

4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. Вип. 1. Київ: Кондор, 2019. 163 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. 2016. № 1. 92 с.

6. Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. 2020. Т. 20, № 2. 124 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>

2. Указ Президента України Про Національну стратегію з рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>

3. Наказ про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту, про результати його проведення. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.