МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ФАКУЛЬТЕТ ЕЛЕКТРОМЕХАНІКИ ТА ЕЛЕКТРОМЕТАЛУРГІЇ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Т.в.о. Першого проректора УДУНТ
професор _____ Олександр ЗАЙЧУК
"03" 09 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

Спеціальність: **076 – Підприємництво та торгівля**

Освітня програма: **Підприємництво та торгівля**

Статус дисципліни: **обов'язкова**

Обсяг дисципліни: **4 кредити ЄКТС**

Код освітньої компоненти: **ОК1.5**

Мова викладання: **українська**

Дніпро - 2024

Розробники:
доцент, к.н. з фіз.вих. та спорту, доцент _____ Наталя ЧЕКМАРЬОВА

к.пед.наук, в.о. доцента _____ Олена ЧЕРНЯВСЬКА

Робоча програма схвалена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту (Протокол № 7 від 29 серпня 2024 р.)

Завідувач кафедри: _____ Валерій ХАДЖИНОВ

Робоча програма ухвалена групою забезпечення якості освітньої програми «Підприємництво та торгівля»
(Протокол № 3 від « 30 » ~~вересня~~ серпня 2024 р.)

Гарант
освітньої програми: _____ Тетяна ІГНАШКІНА

Погоджено:
Керівник навчального відділу _____ Світлана БОРИЧЕВА

« 2 » 09 2024 р.

Директор ННЦ Заочної освіти _____ Володимир ЧИСТЯКОВ

« 2 » 09 2024 р.

Реєстраційний номер 076.1.02.ОК1.5-24

1 МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ

1.1 Мета навчальної дисципліни

Забезпечити розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього фахівця у процесі його становлення методами і засобами фізичної культури.

1.2 Компетентності, формування яких забезпечується

Навчальна дисципліна забезпечує набуття таких передбачених освітньою програмою компетентностей:

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. 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.

1.3 Програмні результати навчання, що забезпечуються

Відповідно до освітньої програми дисципліна спільно з іншими освітніми компонентами має забезпечити досягнення таких програмних результатів навчання:

ПРН 6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей.

ПРН 10. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально на основі етичних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства.

1.4 Зв'язок з іншими навчальними дисциплінами

Навчальна дисципліна є обов'язковою для вивчення студентами, які здобувають освітній ступінь бакалавра за освітньою програмою «Підприємництво та торгівля».

Передумови вивчення дисципліни відсутні.

2 ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ДИСЦИПЛІНОЮ

Код	Очікуваний результат навчання	Рівень
ОРН1	Визначати роль фізичної культури у різносторонньому фізичному розвитку особистості, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, установленні на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення та самовиховання.	I
ОРН2	Застосовувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, придбання спортивної працездатності. Готувати себе до оволодіння важливими прикладними навичками.	III
ОРН3	Використовувати основні фізичні якості, швидкісно-силові можливості організму, рухливість у суглобах для подальшого фізичного вдосконалення розвитку людини. Вибирати необхідні методи, щодо розвитку фізичних здібностей.	III
ОРН4	Підвищувати та удосконалювати фізичний розвиток, головні життєво важливі рухові якості (витривалість, швидкість, спритність). Розширювати засоби вдосконалення фізичного стану та функціональних можливостей. Вибирати правильну (необхідну) методику розвитку сили, гнучкості та витривалості.	II

Соціальні навички (soft skills),
розвитку яких сприяє навчальна дисципліна

Код	Соціальна навичка (*soft skill*)
ОН1	Розвиток здатності керувати власним часом
ОН2	Здатність самостійно приймати рішення
ОН3	Здатність формулювати цілі
ОН4	Прихильність до позитивного мислення
КН1	Здатність зрозуміло формулювати думки
КН3	Здатність надавати аргументовані відповіді
УН1	Здатність працювати у команді
УН2	Спроможність мотивувати команду

3 РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Денна форма освіти

Види навчальної діяльності	Усього	Семестри / Чверті			
		1		2	
		1	2	3	4
Усього годин за навчальним планом	120	30	30	30	30
у тому числі: Аудиторні заняття	64	16	16	16	16
– лекції	–	–	–	–	–
– лабораторні роботи	–	–	–	–	–
– практичні заняття	64	16	16	16	16
– семінарські заняття	–	–	–	–	–
Самостійна робота	56	14	14	14	14
– підготовка до аудиторних занять	32	8	8	8	8
– виконання та захист індивідуальних завдань	–	–	–	–	–
– підготовка та складання екзаменів	–	–	–	–	–
– підготовка та складання інших контрольних заходів	24	6	6	6	6
– опрацювання розділів, які не викладаються на лекціях	–	–	–	–	–
Форма семестрового контролю			Диф. залік		Диф. залік

Заочна форма освіти

Види навчальної діяльності	Усього	Семестри	
		1	2
Усього годин за навчальним планом	120	60	60
у тому числі: Аудиторні заняття	8	4	4
– лекції	–	–	–
– лабораторні роботи	–	–	–
– практичні заняття	8	4	4
– семінарські заняття	–	–	–
Самостійна робота	112	56	56
– підготовка до аудиторних занять	4	4	4
– виконання та захист курсової роботи	–	–	–
– виконання та захист індивідуальних завдань	24	12	12
– опрацювання навчального матеріалу	60	60	60
– підготовка та складання екзаменів	–	–	–
– підготовка та складання інших контрольних заходів	24	12	12
Форма семестрового контролю		Диф. залік	Диф. залік

4 ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Роз-діл	Тема лекції (заняття)	Обсяг, годин		ОРН	Soft skills
		Денна форма	Заочна форма		
I	**Розділ 1. Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи для легкоатлетичної підготовки**			ОРН1	ОН1 КН1
	Практичні заняття: **Загальна фізична підготовка (ЗФП)** Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; надбання навичок і вмінь засобами легкої атлетики. Оздоровче прикладне значення легкої атлетики. Профілактика спортивного травматизму. **Спеціальна фізична підготовка (СФП)** Стрибки; стрибкові вправи (з партнером, без партнера, з навантаженням). Бігові вправи (біг з високим підійманням стегна, підскакування, біг зі старту, прискорення, біг з ходу). Застосування повторного та інтервального методів.	16	2		
	Самостійна робота: Підготовка до аудиторних занять	8	1		
	Виконання та захист індивідуальних завдань	-	6		
	Опрацювання навчального матеріалу (для заочного навчання)	-	15		
	Підготовка та складання контрольних заходів	6	6		
	Усього:	30	30		
II	**Розділ 2. Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів. Загальна силова підготовка**			ОРН2	ОН2 КН1
	Практичні заняття: **Загальна фізична підготовка (ЗФП)** Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму. **Спеціальна фізична підготовка (СФП)** Спеціальні вправи з м'ячем: пересування, ходьба, біг звичайним та приставними шагами, зі зміною швидкості та напряму; стрибки; зупинки; повороти; старти. Розвиток абсолютної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості.	16	2		
	Самостійна робота: Підготовка до аудиторних занять	8	1		
	Виконання та захист індивідуальних завдань	-	6		
	Опрацювання навчального матеріалу (для заочного навчання)	-	15		
	Підготовка та складання контрольних заходів	6	6		
	Усього:	30	30		

Роз-діл	Тема лекції (заняття)	Обсяг, годин		ОРН	Soft skills
		Денна форма	Заочна форма		
III	**Розділ 3. Технічна підготовка у баскетболі. Загальна атлетична підготовка**			ОРН3	ОН1 УН1
	Практичні заняття: **Загальна фізична підготовка (ЗФП).** Вправи з м'ячем: - Ведення м'яча. Передачі м'яча. Передачі з атакою на кільце. - Кидки м'яча; кидки з подвійного кроку; кидки з права від кільця; зліва від кільця; штрафні кидки; кидки у стрибках; кидки з різних точок штрафної площадки; 3-х очкові кидки. **Двобічна учбова гра.** Засоби вдосконалення постави і статури. Методика розвитку сили, гнучкості та витривалості. Правила страховки та контролю під час занять атлетичною гімнастикою. Підготовчий комплекс вправ без обтяження.	16	2		
	Самостійна робота: Підготовка до аудиторних занять	8	1		
	Виконання та захист індивідуальних завдань	-	6		
	Опрацювання навчального матеріалу (для заочного навчання)	-	15		
	Підготовка та складання контрольних заходів	6	6		
	Усього:	30	30		
IV	**Розділ 4. Основні легкоатлетичні вправи для розвитку та вдосконалення фізичної підготовленості**			ОРН4	ОН3 ОН4
	Практичні заняття: **Загальна фізична підготовка (ЗФП)** Розвиток та удосконалення фізичного стану, функціональних можливостей, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, швидкість, спритність). **Спеціальна фізична підготовка (СФП)** Спеціальні вправи бігуна. Старти, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Стрибки у довжину з місця. Човниковий біг.	16	2		
	Самостійна робота: Підготовка до аудиторних занять	8	1		
	Виконання та захист індивідуальних завдань	-	6		
	Опрацювання навчального матеріалу (для заочного навчання)	-	15		
	Підготовка та складання контрольних заходів	6	6		
	Усього:	30	30		

5 МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Дисципліна передбачає навчання через:

- вербальний метод навчання (МН1);
- репродуктивне навчання (МН2);
- частково-пошуковий метод (МН3);
- практичне навчання (МН4);
- модульне навчання (МН5);
- контекстне навчання (МН6);
- проблемне навчання (МН7);
- навчання на основі досвіду (МН8).

Вербальний метод навчання застосовується на практичних заняттях, де викладач розповідає завдання заняття, пояснює техніку виконання вправ, акцентує увагу на техніці безпеки під час виконання практичних вправ та здачі контрольних тестових вправ.

Репродуктивне навчання застосовується на практичних заняттях, де викладач формулює завдання, сам їх виконує, а здобувачі стежать за ходом дій і повторюють їх.

Частково-пошуковий метод застосовується на практичних заняттях, де викладач формулює завдання (рухові дії), а здобувачі під його керівництвом поетапно виконують рухові (складнокоординаційні) завдання.

Практичний метод застосовується на заняттях, де здобувачі виконують різні рухові завдання (дії).

Модульне навчання полягає у представленні навчального матеріалу у вигляді окремих змістовно завершених розділів (модулів) на основі критеріїв оцінювання рівня розвитку рухових здібностей (контрольних тестів), що виховувалися та вдосконалювалися на практичних заняттях кожного розділу програми.

Контекстне навчання полягає у мотивації здобувачів до засвоєння знань, вмінь та навичок шляхом зв'язків між конкретними знаннями, вміннями та навичками щодо їх застосування.

Проблемне навчання стимулює здобувачів до самостійного набуття знань та навичок, що необхідні для вирішення конкретного завдання або задачі.

Навчання на основі досвіду – активізація пізнавальної діяльності здобувачів за рахунок асоціації їх власного досвіду з предметом навчання.

Заходи, що використовуються для розвитку соціальних навичок:

1) Розвитку здатності керувати власним часом (ОН1) сприяє виконання різних тестових фізичних вправ та самостійних індивідуальних завдань відповідно до встановлених контрольних результатів та термінів.

2) Здатність самостійно приймати рішення (ОН2) розвивається та реалізується студентами на практичних заняттях, під час виконання ігрових тактичних завдань у видах спорту, в яких пропонуються різні варіанти виконання рухових дій, для досягнення успішного результату та студенти обов'язково аргументують свій вибір.

3) Здатність формулювати цілі (ОН3) розвивається у студентів під час виконання практичних тестових завдань.

4) Прихильності до позитивного мислення (ОН4) сприяють практичні заняття, на яких викладач проявляє доброзичливе ставлення до студентів, наводить приклади успішних практик для збереження та вдосконалення рівня фізичної підготовленості та активності, збереження соматичного здоров'я, ведення здорового способу життя.

5) Здатність зрозуміло усно формулювати думки (КН1) формується у процесі виконання рухових дій у командних ігрових видах спорту, при виконанні тестових складно-координаційних завдань.

6) Здатність надавати аргументовані відповіді (КН3) розвивається у студентів під час проведення аналізу та розбору складних практичних рухових тестових завдань.

7) Здатність працювати у команді (УН1) розвивається під час проведення практичних командних ігор в ігрових видах спорту, де власні рухові дії впливають на командний результат.

8) Спроможність мотивувати команду (УН2) розвивається під час практичних групових завдань, спортивних естафет, які вважаються успішно завершеними у разі виконання студентом власної частини завдання, у встановлений термін часу або прояв власних лідерських якостей, що сприяє перемозі всієї команди на змаганнях.

6 МЕТОДИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

6.1 Методи поточного оцінювання

За дисципліною передбачені такі методи поточного оцінювання:

- усні коментарі викладача під час проведення практичних занять за результатами виконання вправ, рухових дій;
- перевірка рівня розвитку рухових здібностей студентів за фізичними, руховими (технічними) показниками;
- визначення обсягу навантаження та відпочинку під час виконання фізичних вправ та рухових дій;
- самооцінювання;
- обговорення та взаємне оцінювання студентами результатів виконання практичних завдань.

6.2 Методи оцінювання розділів та семестрового оцінювання

Оцінки розділів 1, 2, 3 та 4 (РО1, РО2, РО3 та РО4) визначаються за 12-бальною шкалою згідно із затвердженими критеріями за результатами виконання практичних завдань (КЗ1, КЗ2, КЗ3 та КЗ4).

6.3 Критерії семестрового та підсумкового оцінювання

Формою семестрового контролю з дисципліни у 1-му та 2-му семестрах є диференційовані заліки.

Семестрові оцінки визначаються як середнє арифметичне оцінок з відповідних розділів з подальшим переведенням до 100-бальної шкали за визначеною методикою.

Студент допускається до семестрового оцінювання за наявності позитивних оцінок (не нижче 4 балів за 12-бальною шкалою) з усіх розділів.

Необхідною умовою отримання позитивної оцінки кожного розділу є відпрацювання практичних занять.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне оцінок з усіх 4-х розділів (РО1, РО2, РО3, РО4) з подальшим переведенням до 100-бальної шкали за визначеною методикою.

7 РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

7.1 Засоби навчання

Навчальний процес передбачає використання спортивних споруд і приміщень (ЗН1), спортивного обладнання (ЗН2) та спортивного інвентарю (ЗН3).

7.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література:

1. Лазаренко М. Г. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 127 с.
3. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
4. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник. К. : Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
5. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
6. Кость М. М., Чичкан О. А., Червоношапка М. О. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 92 с.
7. Силові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Долбишева Н. Г., Гайдук І. В., Солодка О. В., Чернявська О . А., Алфьоров О А. Дніпропетровськ, 2013. 202 с.

Допоміжна література:

8. Мунтян В. С. Питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 3К (131) 21. С. 279–284.
9. Сова А., Тимчак Я. Іван Боберський – основоположник української тіловиховної і спортової традиції / за наук. ред. Є. Приступи. Львів: ЛДУФК; Апріорі, 2017. 232 с.
10. Лазаренко М. Г. Об'єктивні передумови вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до роботи в позашкільних навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 151 (1). С. 90-93.
11. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

12. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. К.: КНЕУ, 2007. 164 с.

8 УЗГОДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ З МЕТОДАМИ ВИКЛАДАННЯ, НАВЧАННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Очікуваний результат навчання за дисципліною	Програмні результати навчання	Види навчальних занять*)	Методи, викладання і навчання	Засоби навчання	Форми оцінювання
ОРН1	ПРН6, ПРН10	ПЗ	МН1, МН2, МН4, МН5, МН6, МН7	ЗН1, ЗН2, ЗН3	КЗ1
ОРН2	ПРН6, ПРН10	ПЗ	МН1, МН2, МН3 МН4, МН5, МН7	ЗН1, ЗН2, ЗН3	КЗ2
ОРН3	ПРН6, ПРН10	ПЗ	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН7	ЗН1, ЗН2, ЗН3	КЗ3
ОРН4	ПРН6, ПРН10	ПЗ	МН1, МН2, МН4, МН5, МН6, МН7, МН8	ЗН1, ЗН2, ЗН3	КЗ4

*) *Скорочення: ПЗ – практичне заняття*