**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ**

**«ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**ЛУЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**Циклова комісія фізичної культури та захисту України**

 **Затверджую**

 Заступник директора з

 навчально-виробничої роботи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І. АНДРОЩУК

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**з дисципліни «Фізична культура»**

Код та назва професії: 7231 «Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів», 7435, 8263 «Кравець. Вишивальник», 7241 «Майстер з діагностики та налагодження ЕУАЗ», 7212 «Електрозварник ручного зварювання»

Статус навчальної дисципліни: Обов‘язкова

Мова навчання: Українська

2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» для освітньо-кваліфікаційного рівня кваліфікований робітник професій слюсар з ремонту колісних транспортних засобів, кравець. Вишивальник, майстер з діагностики та налагодження ЕУАЗ, електрозварник ручного зварювання денної форми навчання складена на основі освітньої програми.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ року.

Розробники: І. ЄВЧЕНКО, К. ЧОС

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичної культури та «Захисту України»

Протокол від «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ року № \_\_

Голова циклової комісії фізичної культури та «Захисту України» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І. ЄВЧЕНКО

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ року № \_\_

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичної культури та «Захисту України»

Протокол від «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ року № \_\_

Голова циклової комісії фізичної культури та «Захисту України» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І. ЄВЧЕНКО
Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ року № \_\_

**Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **Форма навчання** |
| Тем – 4. | Галузь знань | Денна  |
| Спеціальність 7231 «Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів» | **Рік підготовки:** |
| I-й |
| **Семестр** |
| Загальна кількість годин – 97.  | І-ІІ-й |
| Для денної форми навчання:практичних – 97. | Освітньо-кваліфікаційний рівень: кваліфікований робітник | **Лекції** |
| - |
| **Практичні** |
| 97 год. |
| Вид контролю: річна |

\

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **Форма навчання** |
| Тем – 4. | Галузь знань | Денна  |
| Спеціальність 7435, 8263 «Кравець. Вишивальник» | **Рік підготовки:** |
| I-й |
| **Семестр** |
| Загальна кількість годин – 109.  | І-ІІ-й |
| Для денної форми навчання:практичних – 109. | Освітньо-кваліфікаційний рівень: кваліфікований робітник | **Лекції** |
| - |
| **Практичні** |
| 109 год. |
| Вид контролю: річна |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **Форма навчання** |
| Тем – 4. | Галузь знань | Денна  |
| Спеціальність 7241 «Майстер з діагностики та налагодження ЕУАЗ» | **Рік підготовки:** |
| I-й |
| **Семестр** |
| Загальна кількість годин – 83.  | І-ІІ-й |
| Для денної форми навчання:практичних – 83. | Освітньо-кваліфікаційний рівень: кваліфікований робітник | **Лекції** |
| - |
| **Практичні** |
| 83 год. |
| Вид контролю: річна |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **Форма навчання** |
| Тем – 4. | Галузь знань | Денна  |
| Спеціальність 7212 «Електрозварник ручного зварювання» | **Рік підготовки:** |
| I-й |
| **Семестр** |
| Загальна кількість годин – 80.  | І-ІІ-й |
| Для денної форми навчання:практичних – 80. | Освітньо-кваліфікаційний рівень: кваліфікований робітник | **Лекції** |
| - |
| **Практичні** |
| 80 год. |
| Вид контролю: річна |

|  |
| --- |
| **1. Мета дисципліни, передумови її вивчення та заплановані результати навчання** |
| Місце дисципліни в освітній програмі: | Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров’я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізична культура», сформована на державному рівні і є однаковою для всіх закладів освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.Навчання в закладах освіти фізичній культурі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Адже *метою повної загальної середньої освіти є:*  розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу.Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.Фізична культура – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.**Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:**— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;— розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;* формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

— формування високих моральних якостей особистості.Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей студентів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон тощо), кадрового забезпечення. На удосконалення кожного варіативного модуля відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого їх збільшення чи зменшення кількістю годин на вивчення цих окремих модулів. ***Зміст навчальної дисципліни*** передбачає вивчення таких розділів: «Легка атлетика»; «Волейбол»; «Баскетбол». Вивчення навчальної дисципліни фізична культура здійснюється у формах: практичних занять, самостійної роботи студентів, яка виконується під час секційних занять, виконання контрольних нормативів.Практичні заняття передбачають удосконалення техніки спеціальних навичок і вмінь, які у свою чергу призводять до подальшої інтенсифікації фізичних зусиль та поступового психічного навантаження, таким чином - створюють умови практичної реалізації оздоровчого впливу фізичної культури та фізичного виховання: підвищення розумової й фізичної працездатності, нервово-психічної стійкості організму до факторів зовнішнього середовища.У навчальній програмі виокремлено такі наскрізні змістові лінії:«Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання студентів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій студентів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.Відповідно до Інструкції про розподіл студентів на групи для занять на заняттях фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 студенти розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. |
| Компетентності загальні або фахові: | 1. **Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.**

*Уміння:* правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв’язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.*Ставлення:*усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.*Навчальні ресурси:* інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.1. **Спілкування іноземними мовами.**

*Уміння:* за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.*Ставлення:*усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.*Навчальні ресурси:*спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.1. **Математична компетентність.**

*Уміння:* використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.*Ставлення:*усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.*Навчальні ресурси***:** завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.1. **Основні компетентності у природничих науках і технологіях.**

*Уміння:*організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров’я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.*Ставлення:*розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров’я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.*Навчальні ресурси:*туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.1. **Інформаційно-цифрова компетентність.**

*Уміння:* використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.*Ставлення:* усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров’я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.*Навчальні ресурси:*комп’ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.**6. Уміння вчитися впродовж життя.***Уміння:*розв’язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.*Ставлення:*розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.*Навчальні ресурси:*приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.**7. Ініціативність і підприємливість.***Уміння:*боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).*Ставлення:*ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.*Навчальні ресурси:*спортивні змагання з різних видів спорту.**8. Соціальна та громадянська компетентності.***Уміння:* організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності;спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам’ятати, що головна перемога – це перемога над собою; *Ставлення:* поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;розуміння зв’язку між руховою активністю та здоров’ям, свідоме ставлення до власного здоров’я та здоров’я інших.*Навчальні ресурси:* командні види спорту.**9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.***Уміння:*виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність;удосконалювати культуру рухів.*Ставлення:*усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.*Навчальні ресурси:*форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.**10. Екологічна грамотність і здорове життя.***Уміння:* свідомо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, *Ставлення:* усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров’я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час навчальних занять, змагань та інших форм фізичного виховання.*Навчальні ресурси:* форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.**Призначення змістових ліній.**Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток»** націлена на формування в студентів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь. Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров’я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природнім середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв’язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати студента/студентку як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров’я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час навчальних занять, змагань та інших форм фізичного виховання.Змістова лінія «**Підприємливість та фінансова грамотність»** націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між групами, та укладати кошторис запланованих змагань. |
| Програмні результати навчання: | * ***знати*** значення фізичної культури для студентів, аспекти фізичної культури;
* роль і значення спорту в забезпеченні здоров`я та дієздатності;
* олімпійську філософію та поняття про здоровий спосіб життя, та основні його компоненти;
* форми активного відпочинку;

основи виховання та розвитку фізичних якостей які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; * ***вміти*** виконувати комплекси загально розвиваючих та спеціально розвиваючих вправ;
* виконувати специфічні легкоатлетичні прийоми та дії у процесі змагальної інтенсивності;
* володіти навиками стройових прийомів на місті та в русі;
* володіти основними технічними прийомами індивідуальних та групових дій у спортивних іграх, а саме: волейбол, баскетбол.
 |
| Передумови для вивчення дисципліни: |
| При вивченні навчальної дисципліни «Фізична культура» використовуються матеріали із різних джерел, одним з яких є ТіМФВ. Вона має зв’язок з іншими дисциплінами, які можна поділити на дві групи: 1. дисципліни гуманітарного характеру: соціологія, історія і організація фізичної культури, психологія і педагогіка, філософія; 2. біологічні дисципліни: анатомія, фізіологія, біохімія, медицина і гігієна, біомеханіка, лікарський контроль та інші.Також ця дисципліна забезпечує подальше використання знань студентів на навчальній дисципліні «Фізичне виховання». |

|  |
| --- |
| **2. Обсяг програми навчальної дисципліни** |
| **форма навчання** | Кредити ЄКТС | **денна (очна)** | **денна (очна)** |
| **ФОРМА Контролю** | **Семестрова та підсумкова оцінки**  | **-** |
| № модуля (теми) | Назва змістового модуля (теми) | Кількість годин: | Кількість годин: |
| Разом | Факультатив | Навчальні заняття: | Разом | Факультатив | Навчальні заняття: |
| Всього | з них: | Всього | з них: |
| Лекційні заняття | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Індивідуальні заняття | Лекційні заняття | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Індивідуальні заняття |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
|  | **1 курс (11 група)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Легка атлетика |  | 30 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Баскетбол |  | 21 |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом:**  |  | **51** |  |  |  |  | **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гімнастика |  | 14 |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Легка атлетика |  | 32 |  |  |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом:**  |  | **46** |  |  |  |  | **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом з дисципліни:** |  | **97** |  |  |  |  | **97** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
|  | **1 курс (14 група)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Легка атлетика |  | 30 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Баскетбол |  | 21 |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Разом:**  |  | **51** |  |  |  |  | **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гімнастика |  | 21 |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Легка атлетика |  | 37 |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Разом:**  |  | **58** |  |  |  |  | **58** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом з дисципліни:** |  | **109** |  |  |  |  | **109** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 курс (15 група)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Легка атлетика |  | 30 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Баскетбол |  | 14 |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом:**  |  | **44** |  |  |  |  | **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гімнастика |  | 14 |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Легка атлетика |  | 25 |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом:**  |  | **39** |  |  |  |  | **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом з дисципліни:** |  | **83** |  |  |  |  | **83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
|  | **1 курс (16 група)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Легка атлетика |  | 30 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Баскетбол |  | 14 |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом:**  |  | **44** |  |  |  |  | **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гімнастика |  | 14 |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Легка атлетика |  | 22 |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом:**  |  | **36** |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом з дисципліни:** |  | **80** |  |  |  |  | **80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3. Засоби діагностики результатів навчання, інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

***Оцінювання навчальних досягнень***

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на заняттях фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають здобувачі освіти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Здобувачі освіти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.

5. Викладач зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення студентів протягом навчального року; ступінь активності здобувачів освіти на заняттях; залучення здобувачів освіти до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо здобувач освіти виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Здобувачі освіти, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації здобувачів освіти до навантажень на заняттях фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

**Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» з 2017 року проводиться щорічне оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти.**

|  |
| --- |
| **4. Порядок та критерії оцінювання результатів навчання** |
| **4.1. Порядок оцінювання результатів навчання** |
| Форма контролю | Порядок проведення контролю |
| Поточний контроль | Усне опитування, домашні завдання, виступи на практичних заняттях, письмові роботи. |
| Тестовий контроль | Тестові завдання, робота з роздатковим матеріалом. |
| Рубіжний контроль | Оцінка за тему визначається за дванадцятибальною шкалою з врахуванням усіх поточних оцінок та обчислюється як середня арифметична. |
| Підсумковий контроль | Підсумкова оцінка визначається за дванадцятибальною шкалою на основі тематичних оцінок та обчислюється як середня арифметична |
| **4.2. Критерії оцінювання результатів навчання** |
| Оцінювання за національною шкалою: | Оцінювання за шкалою ECTS: | Критерії та визначення оцінювання |
| рівень компетентності | оцінка: | відсотки (бали) оцінки | оцінка |
| 12-бальна | 4-бальна | 2-бальна |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Високий(творчий) | 12 | 5(відмінно) | зараховано | 90-100 | A(відмінно) | Здобувач освіти володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам |
| 11 |
| 10 |
| Достатній(конструктивно-варіативний) | 9 | 4(добре) | 82-89 | B(дуже добре) | Здобувач освіти виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача |
| 8 | 75-81 | C(добре) |
| 7 |
| Середній(репродуктивний) | 6 | 3(задовільно) | 67-74 | D(задовільно) | Здобувач освіти має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ |
| 5 | 60-66 | E(достатньо) |
| 4 |
| Початковий(рецептивно-продуктивний) | 3 | 2(не задо-вільно) | Не зарахо-вано | 35-59 | FX(незадовільно) |
| 2 | 1-34 | F(неприйнятно) |
| 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **5. Рекомендована література** |
| № з/п | Автор та назва літературного джерела (інформаційного ресурсу в Інтернет) |
| **5.1. Основна література:** |
| 1. | Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII - ВР, із змінами та доповненнями. |
| 2. | Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями. |
| 3. | Ареф’єв В.Г. та ін. Фізична культура (підручник) Просвіта Наказ МОН від 02.02.2009 № 56 |
| 4. | Волков Л.М. Спортивная подготовка детей и подростков. К.: Вежа, 1998. – 190 с. 23. |
| 5. | Гоменский А.Я. Управление командой в баскетболе. М., ФиС, 2006.-211с. |
| 6. | Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. М., ФиС, 2007.-256 с. |
| 7. | Грасис А.М. Специальные упражнения в волейболе. М., ФиС, 2006.-251с |
| 8. | Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Фізична культура (підручник) ВД «Слово» Наказ МОН від 02.02.2009 № 56 61. |
| 9. | Коробченко В.В. Легка атлетика. – К.: «Вища школа», 1979 – 127 с. |
| 10. | «Легка атлетика» для закладів освіти України (навчальний посібник) Квасниця О.М., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А. Лист ІІТЗО від 01.07.2014 № 14.1/12 - Г - 1011 |
| 11. | Лікувальна фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах (методичний посібник) Пустолякова Л.М. Лист ІІТЗО від 02.07.2014 № 14.1/12-Г1042 |
| 12. | Матвєєв Л.П. Теорія й методика фізичної культури. — М.: ФиС, 1991.-155 с. |
| 13. | Осінчук В.Г. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. / Осінчук В.Г. – К. 1995. – 127 с. |
| 14. | Холодов Ж.К., Кузнєцов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навч. посібник для студ. ВНЗ.-М.: Физкультура и спорт, 2001.-110 с. |
| 15. | Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с. |
| **5.2. Допоміжна література:** |
| 16. | Вацеба О.М. Нариси з історії Західноукраїнського спортивного руху. / Вацеба О.М. - Івано-Франківськ, 2017. – 312 с. |
| 17. | Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 2014. — 126 с. |
| 18. | Кулик Я.Л. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту в Україні./ Кулик Я.Л. Вінниця, 1997. – 201 с. |
| 19. | Минаев В.Н., Шиян Е.М. Основы методики физического воспитания школьников. — М.: Просвещение, 1989. — 222 с. |
| 20. | Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с. |
| 21. | Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 2015. – 320 с.  |
| 22. | Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури. / Приступа Є.Н., Пилат B.C. – Львів, 2016. - 24с. |
| **5.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті** |
| 23. | www. education. gov. ua – сайт Міністерства освіти і науки України. |
| 24. | www.vdu.edu.ua – сайт Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. |
| 25. | www. nbuv. gov. ua – сайт Національної бібліотеки ім. В. Вернадського. |
| 26. | http://www.uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm |
| 27. | http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1724-17/page3 |