

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ ПІДРОЗДІЛ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

«НІЖИНСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

**ВІДДІЛЕННЯ ТЕХНІЧНО-ЕНЕРГЕТИЧНИХ СИСТЕМ ТА ЗАСОБІВ
АВТОМАТИЗАЦІЇ**

ЦИКЛОВА КОМІСІЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Заступник директора з
навчально-виховної роботи

 Т.В.Шейн

“30” серпня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

ОС Бакалавр спеціальність:

151 «Автоматизація та компютерно-інтегровані технології»

Ніжин - 2019

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів ОС Бакалавр спеціальності 151 «Автоматизація та компютерно-інтегровані технології» розроблена на основі навчальної програми освітньої програми ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж» зі спеціальності 151 «Автоматизація та компютерно-інтегровані технології».

Розробник: Булавенко Ю.К., викладач циклової комісії з фізичного виховання.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри автоматизації та електроінженерії

Протокол від «29» серпня 2019 р. № 01.

Завідувач кафедри В.Г. Кістень (В.Г. Кістень)
«29» серпня 2019 р.

Схвалено начальсько-методичною радою відділення технічно-енергетичних систем та засобів автоматизації

Протокол від «29» серпня 2019 р. № 01.

Голова начальсько-методичної ради О.Г. Ландик (О.Г. Ландик)
«29» серпня 2019 р.

Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Галузь знань	0502 Автоматика та управління
Спеціальність	151«Автоматизація та компютерно-інтегровані технології»
Освітній ступінь	Бакалавр
Мова навчання	Українська
Характеристика навчальної дисципліни	
Статус дисципліни	Вибіркова
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	непередбачено
Форма контролю	Залік 1,2,3 семестр
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	Денна форма навчання
Рік підготовки	1,2
Семестр	1,2,3
Лекційні заняття	-
Семінарські, лабораторні заняття	-
Практичні заняття	82
Самостійна робота	53
Індивідуальні завдання	-
Кількість тижневих годин для денної форми навчання	2

Передумови для вивчення дисципліни

Дисципліни, що передують вивченню дисципліни «Фізичне виховання»
Безпека життєдіяльності
Безпека дорожнього руху
Екологія

естафетного бігу.													
Тема 55. Легка атлетика. Біг на довгі дистанції..													
Тема 56. Легка атлетика. Загально-фізична підготовка (вправи на перекладині: підтягування, підйом переворотом, вихід силою).	1					1							
Тема 57. Підведення підсумків по темі «Легка атлетика», дозавання навчальних нормативів.	2			2									
Разом за змістовим модулем 6.	15			8		7							
Усього годин за 6 семестр.	45			38		7							
Усього годин за рік.	90			68		22							

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	усього	денна форма					усього	Заочна форма					
		у тому числі						у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Змістовий модуль 1. Спеціалізація (легка атлетика)													
Тема 1. Медичне обстеження. Аналіз фізичного розвитку студентів. Інструктаж з техніки безпеки. Легка атлетика.	1					1							
Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи для бігової підготовки. Техніка низького старту.	2					2							
Тема 3. Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи спринтера. Біг з прискоренням.	4			2		2							
Тема 4 Здавання навчального нормативу : біг-100метрів .	2			2									
Тема 5. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. Стрибок в довжину з розбігу.	4					4							
Тема 6. Кросова підготовка. Біг на середні дистанції.	2					2							
Тема 7. Кросова підготовка. Біг по пересічній місцевості.	2					2							
Тема 8. Кросова підготовка. Здавання навчальних нормативів.	2			2									
Тема 9. Ознайомлення з технікою штовхання ядра.	2					2							
Тема 10. Підведення підсумків по темі «Легка атлетика», дозавання навчальних нормативів.	2			2									
Разом за змістовим модулем 1.	23			8		15							

Змістовий модуль 2. Спеціалізація (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, настільний теніс)												
Тема 11. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Навчальна гра.	2					2						
Тема 12. Елементи техніки гри у футбол. Навчальна гра.	4			2		2						
Тема 13. Основи техніки та тактики гри у футбол. Навчальна гра.	2					2						
Тема 14. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів.	2					2						
Тема 15 Елементи техніки гри у волейбол. Навчальна гра.	4			2		2						
Тема 16 Основи техніки та тактики гри у волейбол. Навчальна гра.	2					2						
Тема 17. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи баскетболістів.	2					2						
Тема 18. Елементи техніки та гри у баскетбол. Навчальна гра.	2			2								
Тема 19 Основи техніки та тактики гри у баскетбол. Навчальна гра.	2					2						
Тема 20. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи з гандболу.												
Тема 21. Елементи техніки гри у гандбол. Навчальна гра.												
Тема 22. Основи техніки та тактики гри у гандбол. Навчальна гра.												
Тема 23. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи з настільного тенісу.												
Тема 24. Основи техніки та тактики гри у н/т. Навчальна гра.												
Тема 25. Контроль виконання технічних елементів спортивних ігор .												
Тема 26. Підведення підсумків по темі «Спортивні ігри», дозавання навчальних нормативів.												
Разом за змістовим модулем 2.	22			6		16						
Усього годин за 7 семестр	45			14		31						
Усього годин за 5,6,7 семестр	120			82		38						

3. Мета вивчення навчальної дисципліни

Предмет фізичного виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво-важливих рухових навичок та вмінь а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Метою фізичного виховання є - послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини - будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

Завданням фізичного виховання, як навчальної дисципліни є формування наступних умінь:

– уміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;

– уміти розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін);

– уміти виконувати техніко – тактичні прийоми із спортивних ігор і мати навички суддівства (футбол, волейбол, теніс, настільний теніс, баскетбол, шахи, шашки);

– уміти виконувати базові комплекси оздоровчого фітнесу та основні акробатичні та гімнастичні елементи, що входять до різновидів гімнастики;

– уміти планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових та вправ з обтяженнями;

– уміти застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Очікувані результати навчання з дисципліни

Здобувач вищої освіти повинен вміти враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки під час формування технічних рішень. Вміти логічно опрацьовувати отриману інформацію з різних джерел. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Майбутній фахівець повинен мати наступні компетенції:

Здатність працювати в команді.

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.

4. Критерії оцінювання

Критерії оцінки виконання навчальних завдань є одним з основних способів перевірки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Фізичне виховання». При оцінці завдань за основу слід брати повноту і правильність їх виконання.

Поточний контроль		Рейтинг з додаткової роботи $R_{др}$	Рейтинг штрафний $R_{штр}$
Змістовий модуль 1 0-95	Змістовий модуль 2 0-95		

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж» та «Положення про екзамени та заліки у ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний коледж» навчальний матеріал дисципліни «Фізичне виховання» поділено на 2 змістові модулі, обсягом відповідно 0,75 кредитів ECTS кожний.

Оскільки форма контролю дисципліни є диференційований залік, то рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою. Він складається із рейтингу з навчальної та додаткової робіт та штрафних балів. Кожний змістовий модуль теж оцінюється за 100 бальною шкалою.

Рейтинг з додаткової роботи становить від 0 до 10 балів і рейтинг штрафний (з від'ємним знаком) - до 5 балів.

Рейтинг студента з навчальної роботи $R_{НР}$ визначається за формулою

$$R_{НР} = \frac{(R_{ом}^{(1)} \cdot 0,75 + R_{ом}^{(2)} \cdot 0,75)}{1,5} + R_{др} - R_{штр},$$

де $R_{ом}^{(1)}$, $R_{ом}^{(2)}$, $R_{ом}^{(3)}$, $R_{ом}^{(4)}$ – рейтингові оцінки відповідно 1-го, 2-го, 3-го і 4-го змістового модулів за 100-бальною шкалою;

0,61; 0,89; 0,72; 0,78 – кількість кредитів ECTS, передбачених робочим навчальним планом для кожного змістового модуля;

1,5 – кількість кредитів ECTS, передбачених робочим навчальним планом для дисципліни;

R_{др}, R_{штр} – відповідно рейтинг з додаткової роботи і рейтинг штрафний.

Рейтинг з додаткової роботи **R_{др}** визначається викладачем і надається студентам рішенням циклової комісії за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня знань студентів з дисципліни.

Оцінка національна	Оцінка ECTS	Визначення ECTS	Рейтинг з дисципліни, бали
1	2	3	4
Відмінно	A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90-100
Добре	B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89
	C	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	74-81
Задовільно	D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	64-73
	E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-63
Незадовільно	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно працювати перед тим, як отримати залік (позитивну оцінку)	35-59
	F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота	01-39

Курс передбачає соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво-важливих рухових навичок та вмінь а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Форми контролю

Кожна з форм контролю має особливості й залежить від мети, змісту та характеру навчання. У процесі навчання дисципліни використовуються наступні форми контролю:

- поточний контроль: здача контрольних нормативів;
- підсумковий контроль: тестування, здача контрольних нормативів.

5. Засоби фізичного виховання

Для вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання використовують такі засоби: фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники. Кожна

група засобів має свій вплив на організм людини. Використовуючи у фізичному вдосконаленні особистості фізичні вправи, потрібно завжди правильно реалізувати природні чинники (сонце, повітря і вода) та гігієнічні чинники (раціональний режим дня, харчування, гігієна особиста і громадська тощо).

Комплексне і грамотне поєднання всіх засобів фізичного виховання дозволяє досягати найбільшого ефекту у процесі фізичного вдосконалення особистості. У цьому основна суть побудови навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту, а також у проведенні всіх форм занять з фізичного виховання в навчальному закладі.

6. Методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

Пояснювально-ілюстративний, метод демонстраційних прикладів, методи парної та групової роботи

Класифікація методів навчання

Засади	Групи методів	
	Найменування	Характеристики
1. Джерело знань: слово образ досвід	Словесні, Наочні, Практичні	
2. Етапи навчання	Підготовка до вивчення нового матеріалу, Вивчення нового матеріалу, Закріплення вправ, Контроль і оцінка	
3. Спосіб педагогічного керівництва	Пояснення педагога, Самостійна робота	Керівництво: безпосереднє; опосередковане
4. Логіка навчання	Індуктивні, Дедуктивні, Аналітичні, Синтетичні	
5. Дидактичні цілі	Організація навчальної діяльності. Стимулювання і релаксація, Контроль і оцінка, Рефлексія	
6. Характер пізнавальної діяльності	Пояснювально ілюстративні („готові знання”), Репродуктивні, Проблемного викладу, Частково-пошукові, Дослідницькі	Репродуктивні Продуктивні

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Гімнастика і методика викладання. Підручник для ВНЗ./ Під заг. ред. Смолевського В.М.- М.: ФіС, 1987.-336 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.-К.: 1997.-36 с.
3. Легкая атлетика. Уч-ник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Н.Г.Озолина, .И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670с
4. Общие основы теории и методики физического воспитания. /Под общей редакцией докт. пед. наук Л.П.Матвеева. М.: ФиС, 1976. - Т. 1. - 302 с.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства.- К.: ІЗМН, 1997.-270с.
6. Олешко В.Г. Силові види спорту.-К.: Олімпійська література, 1999.- 288с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 579с.
8. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.- 320 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина).- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001.-272 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина).- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001.-248 с.

Додаткова:

11. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1984.-232 с.
12. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека, - К.: Здоров'я, 1987.- 224 с.
13. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 288 с.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-190с.
15. Купер К. Новая аэробика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 132 с.
16. Лапутин А.Н., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту (навч. посібник). Київ, НУФВСУ, „Олімпійська література”, 2005.- 320с.
17. Лебедев Н. Бегайте на здоровье // Легкая атлетика – М.: 2001. № 5 – С.12-13
18. Мильнер Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 3. - С.33-35.
19. Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч. посібник). - К.: МНТУ. 2004. – 556 с.
20. Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
21. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
22. Уилмор Дж. Х., Д.Л.Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. - К., Олимпийская литература. 1997. -502 с.

23. Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. -К.: Здоров'я, 1987.-64с.

24. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. – К.: Здоров'я, 1994. - 307 с.

25. Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка.–Берлин: Штортферлаг,1988.–335 с.

26. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства. В наук.-метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), №2.- Донецьк: ДонНУ, 2004, с.5-14.

27. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини.- Донецьк: ДонНУ, 2003.-436 с.

