

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СРЕВАНСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Среванського навчально-
наукового інституту ЗНУ

Г. Г. ГУДРАТЯН
2022 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор

Микола ЦІНКАРИК

2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«Фізичне виховання»**

ступінь вищої освіти – **бакалавр**

галузь знань - 12 Інформаційні технології

спеціальність - 123 Комп'ютерна інженерія

освітньо-професійна програма - «Комп'ютерна інженерія»

Кафедра гуманітарних дисциплін

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ.(год.)	Разом (год.)	Залік
Заочна	1	1		4	-	-	86	90	2

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Комп'ютерна інженерія» підготовки здобувачів вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні за спеціальністю 123 «Комп'ютерна інженерія» галузі знань 12 Інформаційні технології, затвердженої Вченою радою ЗУНУ (протокол № 9 від 15.06.2022р.).

Робочу програму розробив викладач кафедри гуманітарних дисциплін ЄННІ ЗУНУ Галуст КАРАПЕТЯН.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін, протокол № 1 від 26.08.2022 року.

Завідувач кафедри
Гуманітарних дисциплін,
к.п.н. доцент



АННА МІНАСЯН

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 123 “Комп'ютерна інженерія”, протокол № 1 від 30.08.2022 р.

Голова ГЗС,
д.т.н., професор



Гамлет АРУТЮНЯН

Гарант
д.т.н., професор



Гамлет АРУТЮНЯН

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

1. Опис дисципліни «Фізичне виховання»

Дисципліна «Фізичне виховання»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 3	Галузь знань - 12 «Інформаційні технології»	Статус дисципліни Обов’язкова дисципліна загальної підготовки Мова навчання Українська, вірменська
	Спеціальність – 123 «Комп’ютерна інженерія»	Рік підготовки:1 Семестр: 1,2
Кількість змістових модулів – 2	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Практичні заняття: 4
Загальна кількість годин: 90		Самостійна робота: 86 год.
		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

2.1. Мета навчальної дисципліни.

Метою фізичного виховання студентів Єреванського навчально-наукового Західноукраїнського національного університету є формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завдання вивчення дисципліни:

- сформувати у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- сформувати у студентів систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

- оволодіти студентами системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

2.3 Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

ЗК10. 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.

2.4 Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

- фізична культура у школі.

2.5 Результати навчання:

ПРН19. Здатність адаптуватись до нових ситуацій, обґрунтовувати, приймати та реалізовувати у межах компетенції рішення.

Завдання практичних занять:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

- розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості; - фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;
- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;
- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії.

вміти:

- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
- застосовувати фізіологічні та біологічні практичні основи фізичного виховання на практиці;
- розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати доцільні засоби фізичного виховання, які б були найбільш ефективними для відповідних професій.

3. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 1. Основи оздоровчого фітнесу

Тема 1. Легка атлетика.

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загальна фізична підготовка. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Біг на короткі та середні дистанції. Крос. Стрибки у довжину з місця та розбігу. Контрольні тести з фізичної підготовки..

Тема 2. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон).

Основи техніки виконання базових елементів з видів спорту. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Тема 3. Гімнастика.

Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Акробатика. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Тема 4. Оздоровча аеробіка.

Основи техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Змістовий модуль 2. Основи силового фітнесу

Тема 5. Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Тема 6. Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.

Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Тема 7. Методика виконання вправ на силових тренажерах.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Тема 8. Методика виконання ізометричних вправ.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Фізичне виховання» (заочна форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>		
		Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Основи оздоровчого фітнесу			
Тема1. Легка атлетика		1	11
Тема 2. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон).		1	11
Тема 3. Гімнастика			11
Тема 4. Оздоровча аеробіка (фітнес)		1	11
Змістовий модуль 2. Основи силового фітнесу			
Тема 5. Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.		1	11
Тема 6. Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.			11
Тема 7. Методика виконання вправ на силових тренажерах.			10
Тема 8. Методика виконання ізометричних вправ.			10
Разом	-	4	86

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема: Легка атлетика.

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загальна фізична підготовка.

Техніка оздоровчої ходьби та бігу.

Мета: формування практичних умінь в оздоровчій ходьбі та бігу, розвиток фізичних якостей.

Питання для обговорення:

1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
2. Загальна фізична підготовка.
3. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.
4. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 2

Тема: Легка атлетика.

Мета: формування практичних умінь в бігу на короткі та середні дистанції, кросовій підготовці, у стрибках у довжину з місця та розбігу.

Питання для обговорення:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі та середні дистанції.
3. Кросова підготовка.
4. Стрибки у довжину з місця та розбігу.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Практичне заняття № 3-4

Тема: Спортивні ігри (футбол).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з футболу.

Питання для обговорення:

1. Прийом та передача м'яча.
2. Ведення м'яча.
3. Удари по воротам.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Практичне заняття № 5

Тема: Спортивні ігри (баскетбол).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з баскетболу.

Питання для обговорення:

1. Прийом та передача м'яча.
2. Ведення м'яча.
3. Кидки в кошик.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Практичне заняття № 6

Тема: Спортивні ігри (волейбол).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з волейболу.

Питання для обговорення:

1. Прийом та передача м'яча різними способами.
2. Подача м'яча різними способами.

3. Нападаючий удар.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 7

Тема: Спортивні ігри (бадмінтон).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів у бадмінтоні.

Питання для обговорення:

1. Стійки.
2. Переміщення.
3. Подачі.
4. Удари.
5. Навчальна гра.
6. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 8

Тема: Гімнастика.

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів у гімнастиці.

Питання для обговорення:

1. Стройові вправи.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Акробатичні вправи.
4. Комплекс вправ ранкової гімнастики.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Практичне заняття № 9-11

Тема: Оздоровча аеробіка.

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів в оздоровчій аеробіці.

Питання для обговорення:

1. Основи техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки.
2. Комплекс вправ оздоровчої аеробіки під музичний супровід.
3. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 12

Тема: Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.

Мета: формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання вправ з обтяженням власного тіла.
2. Основи методики виконання вправ з обтяженням масою предметів.
3. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
4. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
5. Методика складання комплексів вправ.
6. Розвиток фізичних якостей.
7. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Практичне заняття № 13

Тема: Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.

Мета: формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з комбінованим обтяженням.

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання вправ з комбінованим обтяженням.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 14

Тема: Методика виконання вправ на силових тренажерах.

Мета: формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ на силових тренажерах.

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання вправ на силових тренажерах.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 15

Тема: Методика виконання ізометричних вправ.

Мета: формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання ізометричних вправ.

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання ізометричних вправ.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки

6. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- контрольні тестування з фізичної підготовки.

7. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

В процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» використовуються наступні методи оцінювання

- поточне тестування та опитування;
- залік.

Оцінювання здійснюється за 100 бальною шкалою.

Критерії оцінювання знань:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст питань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без

аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст теоретичних питань.

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74		D (задовільно)
60–64	задовільно	E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

8. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. /Одеса : [б.в.], 2019. 208 с.
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3. Гауряк О.Д., Дацюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
4. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
5. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.
6. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.
7. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів

ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

8. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.
9. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
10. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
11. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
12. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
13. Момот О.О., Зайцева Ю.В. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
14. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
15. Огнистий А.В., Огниста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
16. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
17. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
18. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
19. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
20. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально- методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. ”Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Полтава: Вид-во ДЗ ”ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2022. 89 с.
21. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
22. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.
23. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
24. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
25. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
26. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. / укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда. // Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.

27. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
28. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор «Волейбол»: Методичні рекомендації. Вінниця, 2019. 49 с.
29. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації для викладачів та студентів. Тернопіль, ЗУНУ. 2020. 40 с.