

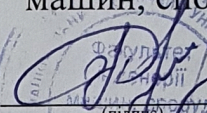
Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Факультет Інженерії машин, споруд та технологій
назва факультету

Кафедра Фізичного виховання і спорту
назва кафедри

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету інженерії
машин, споруд та технологій


Роман ЛЕЩУК
(прізвище та інішали)
«30» серпня 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (*Physical Education*) ID 6478.**

Галузь знань 19 « Архітектура та будівництво »
(шифр і назва галузі знань)

Рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)
(назва)

Спеціальність 192 Будівництво та цивільна інженерія
(назва)

Освітня програма Будівництво та цивільна інженерія

Вид дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова)

Мова викладання Українська

Робоча програма з навчальної дисципліни _____

Фізичне виховання

(назва дисципліни)

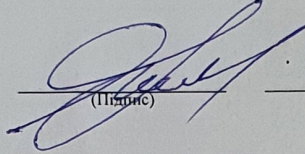
для студентів факультету інженерії машин, споруд та технологій _____

(назва факультету)

Розробник:

зав. кафедри, к.м.н., доцент

(Посада, науковий ступінь та вчене звання)



(Підпис)

Ярослав КУРКО

(Ініціали та прізвище)

(Посада, науковий ступінь та вчене звання)

(Підпис)

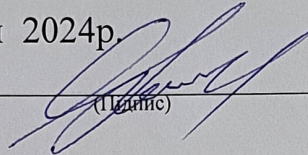
(Ініціали та прізвище)

**Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри
фізичного виховання і спорту**

(Назва)

Протокол № 1 від « 27 » серпня 2024р.

Завідувач кафедри



(Підпис)

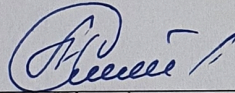
Ярослав КУРКО

(Прізвище та ініціали)

Робоча програма розглянута та схвалена НМК факультету

Протокол № 1 від « 30 » серпня 2024 р.

Голова методичної
комісії



(Підпис)

Микола СТАШКІВ

(Прізвище та ініціали)

Робоча програма погоджена:

Спеціальність:

192 Будівництво та цивільна інженерія

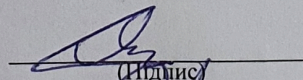
(шифр і назва)

Освітня програма

Будівництво та цивільна інженерія

(назва)

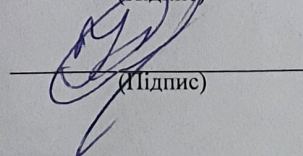
Завідувач випускової кафедри



(Підпис)

(Прізвище та ініціали)

Гарант освітньої програми



(Підпис)

(Прізвище та ініціали)

1. Структура навчальної дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Аудиторні заняття	Самостійна робота студента	Лекційні заняття	Практичні заняття	Вид підсумкового контролю
			Кредити ECTS	Всього годин					
денна	I	I–II	4	120	68	52	0	68	залік
заочна	I	I–II	4	120	6	114	6	0	залік

№ з/п	Розділи програми	Кількість годин у семестрі			
		Очна (денна) форма здобуття освіти		Заочна форма здобуття освіти	
		I сем.	II сем.	I сем.	II сем.
1	Кількість кредитів/годин	4/120		4/120	
2	Теорія	2	2	2	4
3	Легка атлетика	8			
4	Спортивні ігри	16			
5	Гімнастика	6			
6	Плавання		22		
7	Атлетизм		12		
8	Всього аудиторних годин	68		6	
9	Самостійна робота студента	52		114	
10	Вид контролю	-	залік	-	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

- розвиток фізичного і морального здоров'я студентів, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості;

- підвищення рівня фізичного стану студентів, під впливом різноманітних форм рухової активності з використанням сучасних тренажерних систем, плавального басейну, засобів здорового способу життя. У випадках інвалідності, повернути студентів до повноцінного життя та праці;

- розкриття здібностей, виховання морально-вольових якостей, підвищення та вдосконалення рівня спортивної майстерності в студентів з різних видів спорту, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини та розвиток студентського спорту.

Завдання:

- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, умінь і навичок з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації як компонентів їх повноцінної, та безпечної життєдіяльності;

- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;

- сприяння розвитку професійних якостей студентів; набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї;

- у випадках інвалідності, допомога студентам індивідуально виробити нові рухи і компенсаторні навички, психологічно відновитися, навчити користуватися, при потребі, протезами та іншими технічними пристроями та апаратами, а також допомогти оволодіти новою професією і, таким чином, адаптувати потерпілу людину до життя у змінених умовах існування.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей:

загальних:

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.

3. Опис навчальної дисципліни

№ з/п	Тема та короткий зміст	Кількість годин	
		ОФЗО	ЗФЗО
I СЕМЕСТР			
Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання, основи здорового способу життя.			
1	Тема 1. Організація та методичні вимоги до занять з фіз. виховання. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Місце фізичного виховання в формуванні майбутнього фахівця. Основи здорового способу життя. Опитування студентів про стан здоров'я.	2	
Розділ 2. Легка атлетика		8	
2	Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки. Індивідуальна розминка в залежності від напрямків фізичного навантаження.	2	
3	Тема 3. Особливості техніки бігу на різні дистанції. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ.	2	
4	Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту). Елементи техніки бігу (постанова стопи на опорі, кути згинання в колінному та кульшовому суглобах, положення тулуба і голови).	2	
5	Тема 5. Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу. Контроль пульсу.	2	
Розділ 3. Спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс)		16	
6	Тема 6. Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	2	
7	Тема 7. Ознайомлення з передачами м'яча двома руками зверху і знизу. Підвідні вправи до нападаючого удару. Розміщення і перехід гравців на ігровому майданчику.	2	
8	Тема 8. Контроль виконання технічних елементів волейболістів.	2	

9	Тема 9. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол. Контроль розвитку швидко-силових якостей. Контроль виконання технічних елементів гри у футбол.	2	
10	Тема 10. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	2	
11	Тема 11. Основи техніки та тактики гри в баскетбол. Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.	2	
12	Тема 12. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	2	
13	Тема 13. Тактика гри у настільному тенісі. Контроль розвитку спритності та виконання технічних елементів.	2	
Розділ 4. Гімнастика		6	
14	Тема 14. Навчання вправам ранкової гігієнічної гімнастики (далі РГГ); фізичні вправи протягом дня; навчання самостійних занять фізичними вправами в місцях проживання студентів та в укритті. Навчання вправам основної гімнастики.	2	
15	Тема 15. Навчання вправам основної гімнастики. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Ознайомлення з вправами коригуючої та ритмічної гімнастики. Різновиди гімнастичних та акробатичних вправ.	2	
16	Тема 16. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Тестування. Проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді. Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та наказу Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».	2	
Разом за I семестр		32	2
II СЕМЕСТР			
Розділ 5. Теорія і методика фізичного виховання та основ здорового способу життя.			

17	Тема 17. Біологічні основи фізичного розвитку організму. Методи і засоби оздоровчого тренування. Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізичні вправи впродовж дня. Основи контролю за фізичним навантаженням в оздоровчому тренуванні. Методичні особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей опорно-рухового апарату людини. Профілактичний і реабілітаційний напрямок використання фізичних вправ. Харчування і здоров'я.	2	4
Розділ 6. Плавання		22	
18	Тема 18. Плавання – один із важливих засобів гігієнічно-оздоровчого, лікувального значення. Ознайомлення з правилами поведінки в басейні. Гігієна плавця. Перевірка плавальних можливостей студентів і поділ їх на підгрупи. Вивчення підготовчих вправ із освоєння з водним середовищем.	2	
19	Тема 19. Ознайомлення з технікою плавання способом кроль на грудях і на спині. Вивчення рухів ногами в способах кроль на грудях і кроль на спині. Вивчення узгодження рухів ногами з диханням у способах кроль на грудях і на спині.	2	
20	Тема 20. Вивчення рухів руками в способі кроль на грудях. Вивчення рухів руками в способі кроль на спині	2	
21	Тема 21. Вивчення узгодження рухів руками з диханням та роботою ніг у способі кроль на спині. Ознайомлення з технікою виконання поворотів в плаванні способами кроль на грудях і на спині. Ознайомлення з технікою виконання стартового стрибка. Рейтингові змагання.	2	
22	Тема 22. Ознайомлення з технікою плавання способом брас. Вивчення роботи ніг у плаванні брасом.	2	
23	Тема 23. Вивчення узгодження рухів ногами з диханням при плаванні брасом.	2	
24	Тема 24. Вивчення роботи рук і загальної координації рухів у плаванні способом брас.	2	
25	Тема 25. Вивчення роботи рук і загальної координації рухів у плаванні способом брас.	2	
26	Тема 26. Вивчення техніки виконання повороту при плаванні брасом. Повторення техніки виконання стартового стрибка. Удосконалення техніки плавання брасом.	2	
27	Тема 27. Ознайомлення зі способами рятування потерпілого на воді й способами транспортуванням. Вивчення прийомів звільнення від захватів потерпілого.	2	

28	Тема 28. Вивчення прийомів надання долікарської допомоги потерпілому на воді. Удосконалення техніки вивчених видів плавання.	2	
Розділ 7. Атлетизм		12	
29	Тема 29. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	2	
30	Тема 30. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.	2	
31	Тема 31. Комплекс вправ на розвиток сили і силової витривалості за допомогою обтяжень.	2	
32	Тема 32. Підвищення працездатності та функціональних систем організму вправами спеціальної спрямованості за допомогою гир.	2	
33	Тема 33. Навчання складанню програм силової спрямованості. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	2	
34	Тема 34. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів силової підготовки. Проведення заліку.	2	
Разом за II семестр		36	4
Всього з дисципліни:		68	6

4. Навчально-методичне забезпечення

1. Курко Я.В., Федчишин О.Я., Вальчак Н.В., Босюк О.М. Навчально-методичні матеріали з курсу "Плавання" для студентів денної форми навчання. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя 2022. 38 с.

2. Курко Я.В., Кульчицький З.Й., Вальчак Н.В. Навчально-методичні рекомендації "Паспорт здоров'я" для студентів основної групи. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. Івана. Пулюя. 2021. 22 с.

3. Курко Я.В., Вальчак Н.В., Федчишин О.Я. Навчально-методичні матеріали "Техніка плавання способом кроль на спині". Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. Івана. Пулюя, 2020. 20 с.

4. Курко Я.В., Вальчак Н.В., Кульчицький З.Й. Навчально-методичні рекомендації для самостійних занять студентів спец. мед. груп. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя. 2020. 30 с.

5. Курко Я.В., Босюк О.М. Навчально-методичні матеріали з розділу "Прикладне плавання" для студентів денної форми навчання. Тернопіль: Видавництво ТНТУ ім. І. Пулюя. 2021. 30 с.

6. Фізичне виховання. Волейбол: Техніка передачі м'яча зверху [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: Я. В. Курко, Н. В. Вальчак.– Тернопіль, 2022. URL: <https://youtu.be/5gksmV0olt4>

7. Фізичне виховання. Волейбол: Техніка передачі м'яча знизу [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: Я. В. Курко, Н. В. Вальчак.– Тернопіль, 2022. URL: <https://youtu.be/FpT3LuTAORw>

8. Фізичне виховання. Вступна лекція: Організація та вимоги до занять з фіз. виховання. Місце фізичного виховання в формуванні майбутнього фахівця. Основи здорового способу життя. [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: Я. В. Курко.– Тернопіль, 2020. URL: <https://youtu.be/24UWF01wGHA>

9. Дистанційне навчання з фізичної культури. Гімнастика: Самостійні вправи під час карантину та в умовах повітряної тривоги. [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: О. М. Босюк, Я. В. Курко.– Тернопіль, 2020. URL: <https://youtu.be/cz2diWXe2QA>

10. Фізичне виховання. Атлетизм і армспорт [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: І. В. Казмірчук, Я. В. Курко, З. Й. Кульчицький.– Тернопіль, 2022. URL: <https://youtu.be/PfSyCm4ygcw>

11. Фізичне виховання. Атлетизм і гирьовий спорт: спеціальні підготовчі вправи з гирями [Електронний ресурс]: мультимедійний навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / ТНТУ ім. Ів. Пулюя; уклад.: І. В. Казмірчук, З. Й. Кульчицький.– Тернопіль, 2021. URL: https://youtu.be/1j_8ZuSErjo

5. Рекомендована література

1. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: Навч. посіб. / Блавт О. З., Корягін В. М., Стадник Ст. Нац. ун-т "Львів. політехніка". - Львів : Вид-во Львів, 2020. - 271 с.

2. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: Навчально-методичний посібник. Вид-во Університетська книга, 2023. - 128 с. ISBN: 978-966-680-711-6.

3. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.Усачов, В.В.Білецька, В.П.Семененко та ін. – К. : НАУ, 2019. - 220 с.

6. Допоміжна

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rada.gov.ua>.

Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівець. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112 с.

Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 406 с.

Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп. л-ра», 2019. 384 с.

Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

Мартін Мілан Шімечка. Фізичне виховання. Міркування бігуна, плавця, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух. Перекладач Ірина Пушкар. Вид-во Дух і література, 2018. 220 с. ISBN : 9789663789064

7. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Календарний контроль (залік) проводиться в кінці навчального року як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 60 від максимально можливого на момент проведення КК.

До здачі заліку допускаються студенти з 50%-м відвідуванням занять!

Знання, вміння та практичне виконання (вправ, рухів, навичок, умінь виконувати окрему рухову дію (подача чи штрафний кидок), умінь грати, керування рухами в цілісній руховій дії то що, відповідно до теми) під час 1-го академічного заняття – 2 бали;

Заняття № 16 проходження тестування оцінюється в 8 балів;

Заняття № 17 оцінюється в 3 бали;

Написання та захист реферату – 3 бали;

Допомога у організації та проведенні змагань – 3 бали;

Участь у змаганнях різних рівнів – 5-20 балів;

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Отримані студентом бали встановлюються за національною шкалою:

Сума балів за навчальну діяльність (Рейтингові бали)	Шкала ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	Відмінно
82 – 89	B	Дуже добре
75 – 81	C	Добре
67– 74	D	Задовільно
60 – 66	E	Задовільно
35 – 59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

