

**ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації

Кафедра фізичного виховання та спорту



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор

з науково-педагогічної роботи

Дмитро СВИНАРЕНКО
_____ 2020

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 1.1. Фізична культура

(шифр із ОПП і повна назва навчальної дисципліни)

для здобувачів вищої освіти

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____

галузь знань _____ 18 Виробництво та технології _____

спеціальності _____ 183 Технології захисту навколишнього середовища _____
(шифр і назва)

освітня програма _____ Екоаналітика та техногенна безпека _____
(назва)

Факультет _____ фізико-технічний _____
(назва)

дисципліни _____ обов'язкова _____
(обовязкова/вибіркова)

**Дніпро
2020**

Розробники: Горпинич О.О. зав. кафедри, доцент, канд наук з фіз виховання і спорту,
Могильний І.М. асистент

(вказати розробників: ПІБ, посада, науковий ступінь, вчене звання)

Робоча програма схвалена на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту

(назва кафедри)

Протокол від “16” червня 2020 року № 17

Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

(назва кафедри)


(підпис) (О.О.Горпинич)
(прізвище та ініціали)

Ухвалено на засіданні науково-методичної ради
факультету медичних технологій діагностики та реабілітації

(назва)

Протокол від «31» серпня 2020 року № 1

Голова НМРФ


(підпис)

(О.М. Приходько)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено на засіданні

кафедри фізичного виховання та спорту на наступний навчальний рік

(назва кафедри)

202__/20__ н. р. протокол № ____, від «__» _____ 20__ р.

20__/20__ н. р. протокол № ____, від «__» _____ 20__ р.

20__/20__ н. р. протокол № ____, від «__» _____ 20__ р.

20__/20__ н. р. протокол № ____, від «__» _____ 20__ р.

1. Мета дисципліни: підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньому та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

Компетентності за ОП:

ЗК09 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. Попередні вимоги до опанування навчальної дисципліни:

1. Медична довідка про стан здоров'я з відповідного ЛПЗ.

3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

1. Роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.
2. Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності.
3. Основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
4. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки та фізичного виховання різних верств населення.

вміти:

1. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
2. Користуватися системою практичних вмінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.
3. Застосовувати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.
4. Виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.
5. Зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання.

Програмні результати за ОП:

ПР 18. Застосовувати та зберігати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

4. Структура навчальної дисципліни:

Форма навчання денна

№ п/п	Номер і назва теми	Кількість годин				Примітки			
		лекції	практичні	Лабораторні заняття	Самостійна робота	20__/__н.р.	20__/__н.р.	20__/__н.р.	20__/__н.р.
1 семестр									
<i>Розділ 1.</i>									
1	ТЕМА 1. Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики	-	8	-	8				
2	ТЕМА 2. Фізичне вдосконалення засобами гімнастики	-	10	-	10				
3	ТЕМА 3. Фізичне вдосконалення засобами фітнесу	-	10	-	10				
	ВСЬОГО	-	28	-	28				
2 семестр									
<i>Розділ 1.</i>									
1	ТЕМА 1. Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики	-	10	-	10				
2	ТЕМА 2. Фізичне вдосконалення засобами гімнастики	-	8	-	8				
3	ТЕМА 3. Фізичне вдосконалення засобами фітнесу	-	10	-	10				
	ВСЬОГО	-	28	-	28				

3 семестр									
<i>Розділ 1.</i>									
1	ТЕМА 1. Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики	-	8	-	8				
2	ТЕМА 2. Фізичне вдосконалення засобами гімнастики	-	6	-	8				
3	ТЕМА 3. Фізичне вдосконалення засобами спортивних ігор	-	6	-	6				
4	ТЕМА 4. Фізичне вдосконалення засобами плавання	-	8	-	6				
	ВСЬОГО	-	28	-	28				

4 семестр									
Розділ 1.									
1	ТЕМА 1. Фізичне вдосконалення засобами плавання	-	6	-	6				
2	ТЕМА 2. Фізичне вдосконалення засобами гімнастики	-	6	-	8				
3	ТЕМА 3. Фізичне вдосконалення засобами спортивних ігор	-	8	-	6				
4	ТЕМА 4 Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики	-	8	-	8				
	ВСЬОГО	-	28	-	28				
5 семестр									
Розділ 1.									
1	ТЕМА 1. Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики	-	8	-	8				
2	ТЕМА 2. Фізичне вдосконалення засобами гімнастики	-	6	-	6				
3	ТЕМА 3. Фізичне вдосконалення засобами спортивних ігор	-	6	-	6				
4	ТЕМА 4. Фізичне вдосконалення засобами плавання	-	8	-	8				
	ВСЬОГО	-	28	-	28				

5. Схема формування оцінки

5.1 Шкала відповідності оцінювання:

Відмінно/Excellent	Зараховано/Passed	90-100
Добре/Good		82-89
Задовільно/Satisfactory		75-81
		64-74
		60-63
Незадовільно/Fail	Не зараховано/Fail	0-59

5.2 Форми та організація оцінювання:

Поточне оцінювання:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
	1-й сем.	1-й сем.
Контрольне тестування за темами <ul style="list-style-type: none">• легка атлетика• гімнастика• фітнес	4-й 9-й 13-й тиждень	5 балів 5 балів 5 балів
Оцінка рухової активності	кожне заняття (14 занять)	28 балів
Оцінювання рівня виконання завдань для самостійної роботи на практичних заняттях, участь в позанавчальних культурно-спортивних заходах (науково-практичних конференціях, змаганнях, конкурсах, тощо)	8-й тиждень 11-й тиждень 14-й тиждень	7 балів
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50 балів

Поточне оцінювання:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
	2-й сем.	2-й сем.
Контрольне тестування за темами <ul style="list-style-type: none">• легка атлетика• гімнастика• фітнес	27-й 23-й 19-й тиждень	5 балів 5 балів 5 балів
Оцінка рухової активності	кожне заняття (14 занять)	28 балів
Оцінювання рівня виконання завдань для самостійної роботи на практичних заняттях, участь в позанавчальних культурно-спортивних заходах (науково-практичних конференціях, змаганнях, конкурсах, тощо)	18-й тиждень 22-й тиждень 27-й тиждень	7 балів
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50 балів

Підсумкове оцінювання – 2 семестр:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
Залік	28 тиждень	100

Поточне оцінювання:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
	3-й сем.	3-й сем.
Контрольне тестування за темами: <ul style="list-style-type: none">• легкої атлетики• гімнастики• спортивних ігор• плаванню	4-й 6-й 8-й 11-й тиждень	5 балів 5 балів 5 балів 5 балів
Оцінка рухової активності	4-й 6-й 8-й 11-й тиждень	6 балів 5 балів 5 балів 6 балів
Оцінювання рівня виконання завдань для самостійної роботи на практичних заняттях, участь в позанавчальних культурно-спортивних заходах (науково-практичних конференціях, змаганнях, конкурсах, тощо)	11-й тиждень	8 балів
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50 балів

Поточне оцінювання:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
	4-й сем.	4-й сем.
Контрольне тестування за темами: <ul style="list-style-type: none">• легкої атлетики• гімнастики• спортивних ігор• плаванню	27-й 24-й 22-й 20-й тиждень	5 балів 5 балів 5 балів 5 балів
Оцінка рухової активності	27-й 24-й 22-й 20-й тиждень	5 балів 5 балів 5 балів 5 балів
Оцінювання рівня виконання завдань для самостійної роботи на практичних заняттях, участь в позанавчальних культурно-спортивних заходах (науково-практичних конференціях, змаганнях, конкурсах, тощо)	27-й тиждень	10 балів
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50 балів

Підсумкове оцінювання – 4 семестр:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
Залік	28 тиждень	100

Поточне оцінювання:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
	5-й сем.	5-й сем.
Контрольне тестування за темами: <ul style="list-style-type: none">• легкої атлетики• гімнастики• спортивних ігор• плаванню	4-й 6-й 8-й 11-й тиждень	10 балів 10 балів 10 балів 10 балів
Оцінка рухової активності	4-й 6-й 8-й 11-й тиждень	12 балів 10 балів 10 балів 12 балів
Оцінювання рівня виконання завдань для самостійної роботи на практичних заняттях, участь в позанавчальних культурно-спортивних заходах (науково-практичних конференціях, змаганнях, конкурсах, тощо)	11-й тиждень	16 балів
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання	100 балів	

Підсумкове оцінювання – 5 семестр:

Форма оцінювання	Терміни оцінювання (тиждень)	Максимальна кількість балів
Залік	14 тиждень	100

6. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна: аудіо обладнання, щити баскетбольні, ворота гандбольні, шведська стінка, стійка для волейболу, бруси гімнастичні, перекладина, гімнастичний кінь, колода гімнастична, гімнастичний килим 12 x12 м, розмітки для стрибків з місця, столи настільного тенісу, місця для виконання вправ зі скакалками, щити баскетбольні, волейбольні стійки, стійки бадмінтонні, ворота футбольні, стійки для тенісу, стіл для армреслінгу, тренажер для згинання-розгинання спини «Гіперекстензія», стінка гімнастична, мат гімнастичний, тренажер «Мультистанція», комплекс тренажерів, штанги, гири, тренажери для підвищення витривалості: механічна бігова доріжка, велотренажер, бігова доріжка електрична, тренажер для веслувальників, орбітрек, футболи, силові спортивні тренажери, тренажер для жиму лежачи, лава для пресу, гантелі професійні, скакалки, обручі, палиці гімнастичні, еспандери ,комплекс «Здоров'я» (лавка для преса +навіс для преса з упору на руки до шведської стінки), профілактор Евмінова, тренажер зі становою тягою ,стіл масажний, татамі 12x24, канат, бігові доріжки 8 x 400 м, стрибкова яма, майданчик для пляжного волейболу, смуга перешкод, рукохід, доріжки для плавання, пристрої для навчання плавання, виконання фізичних вправ на воді, office365 Teams.

7. Рекомендована література:

Основна: (Базова)

1. Хотієнко С.В., Мартинова Н.П., Татарченко Л.І. Комплекси силових вправ для студентів ЗВО в період карантину: методичні рекомендації. Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2022. 75 с.
2. S. Cherevko, Z. Podolkina, A. Cherevko, O. Surkova. Athleticism : Methodical Manual. Dnipro : Publisher Bila K., 2021. 100 p.
3. Індиченко Л.С., Плошинська А.А., Черевко С.В. Легка атлетика: Біг на середні та довгі дистанції: методичні вказівки з дисципліни: «Фізична культура» (для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей ДНУ. Дніпро, 2020. 25 с.
4. Саричев В.І., Черевко С.В., Л.С. Індиченко., Черевко А.Д. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти методом самостійних занять: навчально-методичний посібник. Д.: Вид-во ТОВ ВКФ «Візіон», 2019. 84 с.
5. Бачинська Н.В., Саричев В.І. Розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах: інновації та методика. Дніпро, ТОВ «Акцент ПП», 2017. 348 с.
6. Бачинська Н.В., Горпинич О.О. Нові види фітнесу в системі фізичного виховання та спорту. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. – 33 с.
7. Пічурін В.В. Особливості організації та проведення самостійних занять з фізичного виховання. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. 56 с.
8. Бачинська Н.В., Амосов А.В. Використання вправ постізометричної релаксації при захворюваннях хребта / Д., ДНУ, 2017. 40 с.
9. Бачинська Н.В., Ніколенко В.А. Особливості використання кругового тренування для розвитку фізичних якостей. Д., ДНУ, 2016. 300 с.
10. Черевко С.В., Головійчук І.М. Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові вправи). Д.: 2016. 56 с.
11. Бачинська Н.В., Забіяко Ю.О. Використання аеробних вправ в системі фізичного виховання (методичні рекомендації). Д.: 2016. 55 с.
12. Бачинська Н.В., Амосов А.В. Армспорт в системі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів: методичні рекомендації. Д., ДНУ, 2015. 36 с.
13. Глоба Т.А., Головійчук І.М., Недогонова Д.Г. Вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів неспеціалізованих ВНЗ. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2015. 65 с.
14. Головійчук І.М. Фізична рекреація студентів СМГ. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2015. 45с.

15. Бачинська Н.В., Пічурін В.В. Особливості використання самоконтролю в системі фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2014. 58 с.

16. Черевко С.В., Татарченко Л.І., Чернигіна Т.О. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та спорту :методичні рекомендації. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2014. 35 с.

Додаткова:

1. Мартинова Н. П., Могильний І.М., Агалаков В.С. Корируюча гімнастика при сколіозі. методичні рекомендації. Дніпро: ДНУ, репозиторій. 2022. 28 с. URL: http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/avtor/Koryguyucha_gimnastyka_pry_skoliozi.pdf

2. Глоба Т.А., Індиченко Л.С., Плошинська А.А., Черевко С.В. Оздоровча ходьба: Методичні рекомендації для студентів за всіма напрямками навчання при вивченні дисципліни «Фізична культура», студентів спеціальних медичних, основних груп ДНУ. Дніпро, 2020. 30 с.

3. Агалаков В. С., Мартинова Н.П., Присяжна М.К. Навчання техніки плавання: методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки. Дніпро: ДНУ. 2020. 35 с.

4. Пічурін В.В., Горпинич О.О. Оцінка рівня фізичного розвитку та здоров'я за допомогою антропометричних індексів: методичні рекомендації. Дніпро, бібліотека ДНУ. 2020. 20 с.

5. Бачинська Н.В., Шевченко В.В., Хотієнко С.В., Яланська С.В., Чернигіна Т.О.. Використання скіппінгу в системі фізичного виховання (методичні рекомендації) . Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2016. 55 с.

6. Бачинська Н.В., Шевченко В.В., Хотієнко С.В., Демченко О.О. Оздоровче плавання в системі фізичного виховання студентів ВНЗ (методичні рекомендації). Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2016. 35 с.

7. Борисов М.С. Бачинська Н.В. Методичні вказівки для студентів до самостійної аудиторної та позааудиторної роботи «Вправи з гантелями». Д., 2016. 22 с.

8. Борисов М.С., Бачинська Н.В. Методичні вказівки для студентів до самостійної аудиторної та позааудиторної роботи «Вправи з гантелями». Д., 2016. 22 с.

8. Інформаційні ресурси:

1. Накази МОН України. Режим доступу: [https:// gov.ua > category > nakazi-mon](https://gov.ua/category/nakazi-mon)

2. Накази ректора ДНУ. Режим доступу: www.dnu.dp.ua > [nakazy_slug_rozpologennya](#)

3. Наукова бібліотека ДНУ. Режим доступу: www.dnu.dp.ua > [view > biblioteka](#)

4. Електронні ресурси методичного кабінету кафедри. Режим доступу: www.dnu.dp.ua > [view > fizo](#)

5. Репозиторій ДНУ. Режим доступу: repository.dnu.dp.ua