

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 ініціали)

«30» серпня 2024 р.

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

Галузь знань 18 « Виробництво та технології »
(шифр і назва галузі знань)

Рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)
(назва)

Спеціальність 181 Харчові технології
(назва)

Освітня програма Харчові технології

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

Мова викладання Українська

ТЕРНОПІЛЬ
2024

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)

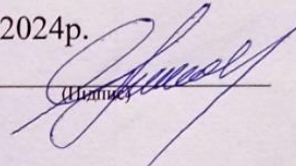
(Ініціали та прізвище)

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

(Назва)

Протокол № 1 від « 27 » серпня 2024р.

Завідувач кафедри



(Підпис)

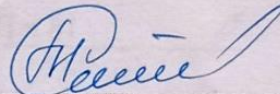
Ярослав КУРКО

(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: _____

181 Харчові технології

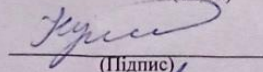
(шифр і назва)

Освітня програма _____

Харчові технології

(назва)

Завідувач випускової кафедри

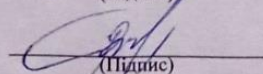


(Підпис)

Микола КУХТИН

(Прізвище та ініціали)

Гарант освітньої програми



(Підпис)

Гаршма ВАРНАЧ

(Прізвище та ініціали)

Аудиторні заняття, год.	32	36	2	4
Самостійна робота	28	24	58	56
Аудиторні заняття:				
• лекції, год.	-	-	2	4
• лабораторні заняття, год.	-	-	-	-
• практичні заняття, год.	32	36	-	-
Самостійна робота:				
опрацювання лекційного матеріалу				
підготовка до практичних занять				
опрацювання окремих розділів програми, які не виносяться на лекції				
виконання контрольних завдань				
виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-
виконання курсових проєктів (робіт)	-	-	-	-
підготовка та складання заліків, екзаменів, контрольних робіт, рефератів, тестування				
Екзамен	-	-	-	-
Залік	-	+	-	+

Частка годин самостійної роботи студента:

денна форма навчання – 43 %

заочна (дистанційна) форма навчання – 95 %

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

- забезпечення в студентської 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.

За результатами вивчення дисципліни студент повинен продемонструвати такі результати навчання:

ПР27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей:

загальних:

ЗК14. 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 забезпечення здорового способу життя

3. Опис навчальної дисципліни

3.1. Практичні заняття

№	Тема заняття та короткий зміст	Кількість годин
		ДФН
I СЕМЕСТР		
Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання, основи здорового способу		
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
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 напрямоч використання фізичних вправ. Харчування і здоров'я	2
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 стилів 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 силовії витривалості за допомогою обтяжень.	2
32	Тема 32. Підвищення працездатності та функціональних систем організму вправами спеціальної спрямованості за допомогою гип.	2
33	Тема 33. Навчання складанню програм силовії 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 силовії підготовки. Проведення заліку.	2
Разом за II семестр		36
Усього годин		68

3.2. Лекційні заняття

№	Тема заняття	Кількість годин
		ЗФН
1	Лекція 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
2	Лекція 2. 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 напрямки використання фізичних вправ. Харчування і здоров'я.	4
Усього годин		6

3.3. Самостійна робота

№	Найменування робіт	К-сть годин	К-сть годин
---	--------------------	-------------	-------------

		(денна форма)	(заочна форма)
1.	Опрацювання матеріалу лекцій		
	I семестр	-	58
	II семестр	-	56
2.	Підготовка до практичних занять		
	I семестр	28	-
	II семестр	24	-
Усього годин		54	114

4. Критерії оцінювання результатів навчання студентів

I семестр

Модуль 1			Модуль 2		
Аудиторна та самостійна робота			Аудиторна та самостійна робота		
Теоретичний курс (тестування)	Практичні роботи		Теоретичний курс (тестування)	Практичні роботи	
0	16		0	22	
Тема 1	ПР 1	2	Тема 9	ПР 9	2
Тема 2	ПР 2	2	Тема 10	ПР 10	2
Тема 3	ПР 3	2	Тема 11	ПР 11	2
Тема 4	ПР 4	2	Тема 12	ПР 12	2
Тема 5	ПР 5	3	Тема 13	ПР 13	2
Тема 6	ПР 6	2	Тема 14	ПР 14	2
Тема 7	ПР 7	2	Тема 15	ПР 15	2
Тема 8	ПР 8	2	Тема 16	ПР 16	8

II семестр

Модуль 3			Модуль 4			Підсумковий контроль	Разом з дисципліни
Аудиторна та самостійна робота			Аудиторна та самостійна робота				
Теоретичний курс (тестування)	Практичні роботи		Теоретичний курс (тестування)	Практичні роботи		Одна третя від суми балів, набраних здобувачем впродовж семестрів	100
0	19		0	18			
Тема 17	ПР 17	3	Тема 26	ПР 26	2		
Тема 18	ПР 18	2	Тема 27	ПР 27	2		
Тема 19	ПР 19	2	Тема 28	ПР 28	2		
Тема 20	ПР 20	2	Тема 29	ПР 29	2		
Тема 21	ПР 21	2	Тема 30	ПР 30	2		
Тема 22	ПР 22	2	Тема 31	ПР 31	3		
Тема 23	ПР 23	2	Тема 32	ПР 32	2		
Тема 24	ПР 24	3	Тема 33	ПР 33	3		
Тема 25	ПР 25	2	Тема 34	ПР 34	2		

5. Навчально-методичне забезпечення

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

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

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

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

5. Курко Я.В. Навчально-методичні матеріали з розділу “Прикладне плавання” для студентів денної форми навчання. / Курко Я.В., Босюк О.М. – Тернопіль: Видавництво ім. Івана Пулюя ТДТУ, 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

6. 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.

7. 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

8. Зміни та доповнення до робочої програми навчальної дисципліни

№ з/п	Зміст внесених змін (доповнень)	Дата і № протоколу засідання кафедри	Примітки