



**Міністерство освіти і науки України**  
**Державний навчальний заклад**  
**«Харківський поліграфічний центр ПТО»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Заступник директора з НВР**

\_\_\_\_\_ **Давиденко В. Ф.**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201 р.

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

**Напрямок підготовки**                    **6.051501 «Видавничо-поліграфічна справа»**  
**Спеціальність**                            **5.05150101 «Друкарське виробництво»**

**Харків 2015**

Міністерство освіти і науки України  
Державний навчальний заклад  
«Харківський поліграфічний центр ПТО»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора з НВР

\_\_\_\_\_ Давиденко В. Ф.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «Фізичне виховання»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ                      0515 «Видавничо-поліграфічна справа»

НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ                      6.051501 «Видавничо-поліграфічна справа»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ                      5.05150101 «Друкарське виробництво»

КВАЛІФІКАЦІЯ                      3111 «Технік-технолог»

### НОРМАТИВНІ ДАНІ З ДИСЦИПЛІНИ

с	Семестр <u>3</u>					Семестр <u>4</u>					Характеристика дисципліни
Кількість годин	37					71					Цикл: професійно-орієнтованих
Кількість залікових кредитів (ECTS)											
Аудиторних занять	22	лк 4	пз 18	лб	кон	42	лк 4	пз 38	лб	кон	Курс: 2, 3 Семестр: 3,4 Дисципліна вивчається з 2013 р.
Самостійна робота	15					29					
Форма контролю											
Курсовий проект (робота)											

Робоча програма розроблена на підставі складових галузевих стандартів вищої освіти, освітньо-професійної програми підготовки фахівців та освітньо-кваліфікаційної характеристики освітньо-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст" за напрямом підготовки 6.011501 "Видавничо-поліграфічна справа спеціальність 5.05150101 «Друкарське виробництво» (наказ МОН України № 443 від 17.04.2015 р.)

Робочу програму розробив: викладач Шрамко Сергій Станіславович

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

Затверджено педагогічною радою Державного навчального закладу «Харківський поліграфічний центр ПТО»

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

Директор ДНЗ «ХПЦ ПТО» \_\_\_\_\_ Пономарьова В. В.

Ухвалено методичною комісією суспільно-гуманітарних дисциплін

Державного навчального закладу «Харківський поліграфічний центр ПТО»

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.

\_\_\_\_\_ С. С. Шрамко

## ЗМІСТ

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
2 НАВЧАЛЬНИЙ ГРАФІК.....	7
3 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	9
4 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	10
5 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	11
6 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ / САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	12
7.МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	14
8.МЕТОДИ КОНТРОЛЮ .....	14
9.РОЗПОДІЛ БАЛІВ,ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ .....	14
10.МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ .....	19
11.РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	19
12.ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ.....	19

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузьзнань, напрямпідготовки, освітньо-кваліфікаційнийрівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількістькредитів-нац./ECTS 2/3	Галузьзнань0515 <u>«Видавничо-поліграфічна справа»</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямпідготовки <u>6.051501 «Видавничо-поліграфічна справа»</u> (шифр і назва)		
Модулів - 4	Спеціальність: <u>5.05150101 «Друкарськ виробництво»</u> (шифр і назва)	<b>Рікпідготовки:</b>	
Змістовнихмодулів - 13		II-й, III-й	
Загальнакількість годин - 108		<b>Семестр</b> III-й, IV-й	
Для денноїформинавчання: аудиторних – 64; самостійноїроботистудента - 44		<b>Лекції</b> 8 год.	
		<b>Практичні</b> 56 год.	
		<b>Лабораторні</b> ___ год.	
		<b>Самостійна робота</b> 44 год.	
		<b>Індивідуальнізаняття</b> _____ год.	
		<b>Вид контролю: залік</b>	

### Примітка.

Співвідношеннякількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальноїроботи становить:

для денноїформинавчання -3:2

для заочноїформинавчання -

**2.Навчальний графік**  
**з дисципліни «Друкарське виробництво»**  
**для напрямку підготовки 6.051501 – Видавничо-поліграфічна справа**

**3 семестр**

ВИДИ ЗАНЯТЬ		НАВЧАЛЬНІ ТИЖНІ																			
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Лекції	обсяг, год.	2							2												
Лаборат. роботи	обсяг, год.																				
Практичні заняття	обсяг, год.		2	2	2	2	2	2		2	2	2									
Самост. робота студентів	обсяг, год.		2	2	1		2	2		2	2	2									
<b>Точка контролю</b>												+									
Курсовий проект	консультація																				
	точка контролю																				
Консультації																					
Строки проведення заліків, іспитів																					

#### 4 семестр

ВИДИ ЗАНЯТЬ		НАВЧАЛЬНІ ТИЖНІ																				
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Лекції	обсяг, год.												2					2				
Лаборат. роботи	обсяг, год.																					
Практичні заняття	обсяг, год.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2
Самост. робота студентів	обсяг, год.	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1		2	2	2	2		1	2		1
<b>Точка контролю</b>																						+
Курсовий проект	консуль- -тація																					
	точка контрол ю																					
Консультації																						
Строки проведення заліків, іспитів																						

### **3 Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку духовних і фізичних якостей, розвиток рухових здібностей та високої працездатності, яка зближає навчальний процес до вимог сучасного виробництва, що сприяє підвищенню рівня підготовки фахівців.

#### **Завдання:**

- формування активної життєвої позиції, виховання моральних і вольових якостей: патріотизму, колективізму, свідомої дисципліни, сумлінного відношення до праці, сміливості, рішучості, цілеспрямованості;

- професійно-прикладна фізична підготовка, направлена на розвиток та удосконалення фізичних якостей, рухових навичок і психофізіологічних функцій організму учнів з урахуванням особливостей майбутньої професії;

- розвиток основних рухових та морально-вольових якостей, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, трудовій діяльності та захисту Батьківщини;

- виховання необхідності систематичних занять фізичною культурою, спортом, туризмом;

- спортивне удосконалення найбільш підготовлених учнів у вибраному ними виді спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

#### **знати:**

- основні положення в галузі фізичної культури, гігієни, самоконтролю, ведення спортивного способу життя;

#### **вміти:**

- самостійно організувати щоденний руховий режим, активний відпочинок, використання природних факторів для загартовування.

**Сформовані компетенції:** професійні, комунікативні, світоглядні.



## **4Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовний модуль 1 – Легка атлетика**

**Тема 1.** Короткі дистанції. Низький старт. Техніка бігу на дистанції.

**Тема 2.** Закріплення техніки бігу на короткі та довгі дистанції.

**Тема 3.** Кросова підготовка

### **Змістовний модуль 2 – Спортивні та рухові ігри**

**Тема 1.** Баскетбол

**Тема 2.** Міні-футбол

**Тема 3.** Настільний теніс

**Тема 4.** Волейбол

### **Змістовний модуль 3 – Лижна підготовка**

**Тема 1.** Стройові прийоми з лижами та на лижах

**Тема 2.** Техніка підйомів, спусків і гальмувань

### **Змістовний модуль 4 – Туризм**

**Тема 1.** Орієнтування на місцевості

**Тема 2.** Складання схеми маршруту

**Тема 3.** Встановлення наметів

**Тема 4.** Надання першої медичної допомоги

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усього	у тому числі:				
		лек	пр.	лаб.	сем.	сам.раб.
	108	8	56			44
<b>Змістовний модуль 1. Легка атлетика</b>						
<b>Тема 1.</b> Короткі дистанції. Низький старт. Техніка бігу на дистанції			4			4
<b>Тема 2.</b> Закріплення техніки бігу на короткі та довгі дистанції			6			3
<b>Тема 3.</b> Кросова підготовка			2			2
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		2	12			9
<b>Змістовний модуль 2. Спортивні та рухомі ігри</b>						
Тема 1. Баскетбол			4			4
Тема 2. Міні-футбол			10			8
Тема 3. Настільний теніс			10			8
Тема 4. Волейбол			4			3
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>		2	28			23
<b>Змістовний модуль 3. Лижна підготовка</b>						
Тема 1. Стройові прийоми з лижами та на лижах			5			5
Тема 2. Техніка підйомів, спусків і гальмувань			3			2
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>		2	8			7
<b>Змістовний модуль 4. Туризм</b>						
Тема 1. Орієнтування на місцевості			3			3
Тема 2. Складання схеми маршруту			1			1
Тема 3. Встановлення наметів			2			-
Тема 4. Надання першої медичної допомоги			2			1
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>		2	8			5
<b>Усього годин</b>	108	8	56			44

## 6. Теми практичних / самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль 1. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 1. Короткі дистанції. Низький старт. Техніка бігу на дистанції</b>		
1	Оздоровчий вплив легкої атлетики на стан людини. Техніка безпеки. Човниковий біг 4*9 м. Низький старт.	1/-
2	Техніка бігу на 60 м. Стрибок в довжину з розбігу	1/1
3	Метання гранати на дальність - хлопці. Метання малого м'яча - дівчата. Техніка бігу на 100 м.	1/-
4	Низький старт. Біг на 100 м.	1/1
<b>Тема 2. Закріплення техніки бігу на короткі та довгі дистанції</b>		
5	Техніка бігу на 60 м. Стрибок у довжину з розбігу	1/-
6	Човниковий біг 4*9 м. Техніка бігу на 100 м.	1/1
7	Техніка бігу на 60 м. Стрибок у довжину з розбігу	1/-
8	Техніка стрибків у довжину з розбігу. Біг на 100 м.	1/-
9	Естафетний біг 4*100 м. Спортивна гра.	1/1
10	Оздоровчий вплив легкої атлетики на стан людини. Човниковий біг 4*9 м. Стрибок в довжину з розбігу	1/-
<b>Тема 3. Кросова підготовка</b>		
11	Кросовий біг 500 м - дівчата, 1000 м - юнаки	1/1
12	Кросовий біг 500 м - дівчата, 1000 м - юнаки. Тест	1/1
<b>Модуль 2. Спортивні та рухомі ігри</b>		
<b>Тема 1. Баскетбол</b>		
13	Загально-розвиваючі вправи баскетболіста. Виконання різних прийомів пересувань з м'ячем.	1/1
14	Вправи для розвитку швидкості з м'ячем і без нього. Передача м'яча на місці та в русі	1/1
15	Вправи для розвитку швидкості. Кидки м'яча. у корзину	1/-
16	Швидкісно-силові вправи. Кидки на точність.	1/1
<b>Тема 2. Міні-футбол</b>		
17	Стартові прискорення з різних положень. Двостороння навчальна гра	1/1
18	Швидкісно-силові вправи (біг 10-30 м). Двостороння навчальна гра	1/1
19	Техніка прийому та зупинки м'яча	1/1
20	Техніка відбору м'яча. Навчальна гра	1/1
21	Техніка ударів по м'ячу. Навчальна гра	1/1
22	Командні дії	1/-
23	Штрафний удар	1/1
24	Командні дії в нападі	1/1
25	Командні дії в захисті	1/1

26	Контрольний урок з теми "Футбол". Навчальна гра	1/-
<b>Тема 3. Настільний теніс</b>		
27	М'яч для гри. Ракетка та способи її тримання	1/1
28	Правила гри	1/1
29	Гра по круговій системі з вибуванням	1/1
30	Подачі. Навчальна гра	1/1
31	Тактика гри. Гравці атакуючого стилю	1/-
32	Подачі "маятник" та "човник". Навчальна гра	1/1
33	Удосконалення техніки гри в настільний теніс	1/1
34	Набивання тенісного м'яча	1/1
35	Удари по м'ячу. Навчальна гра	1/1
36	Контрольний урок з теми "Настільний теніс". Двостороння гра.	1/-
<b>Тема 4. Волейбол</b>		
37	Стійка волейболіста. Переміщення. Навчальна гра	1/1
38	Подача прямою рукою знизу. Навчальна гра	1/1
39	Передача та прийом м'яча двома руками зверху. Навчальна гра	1/1
40	Контрольний урок з теми "Волейбол". Навчальна гра	1/-
<b>Модуль 3. Лижна підготовка</b>		
<b>Тема 1. Стройові прийоми з лижами та на лижах</b>		
41	Техніка безпеки на уроках лижної підготовки.	1/-1
42	Класифікація видів лижного спорту	1/-1
43	Техніка пересування на лижах різними ходами	1/1
44	Техніка підйомів і спусків	1/1
45	Техніка гальмувань и поворотів на лижах	1/1
<b>Тема 2. Техніка підйомів, спусків і гальмувань</b>		
46	Вдосконалення техніки пересування різними ходами	1/1
47	Вдосконалення техніки гальмувань і поворотів на лижах	1/1
48	Контрольне проходження дистанції в умовах змагань: юнаки - 5 км., дівчата - 3 км.	1/-
<b>Модуль 4. Туризм</b>		
<b>Тема 1. Орієнтування</b>		
49	Оздоровче значення туризму. Види туризму. Правила безпеки. Туристичне обладнання.	1/-1
50	Орієнтування на місцевості. Технічні етапи змагань.	1/1
51	Орієнтування на місцевості. Практичне подолання природних перешкод.	1/-1
<b>Тема 2. Складання схеми маршруту</b>		
52	Складання схеми маршруту	1/1

<b>Тема 3. Встановлення наметів</b>		
53	Складання та розкладання намету	1/-
54	Встановлення намету.	1/-
<b>Тема 4. Надання першої медичної допомоги</b>		
55	Основи надання першої медичної допомоги	1/1
56	Транспортування потерпілого	1/-

### **7. Методи навчання:**

Лекції, самостійне опрацювання матеріалу студентом, виконання вправ, виконання тестових завдань, підготовка рефератів до семінарських занять.

### **8. Методи контролю:**

Виконання контрольних нормативів, залік.

### **9. Розподіл балів, які отримують студенти**

*Приклад для заліку*

*3 семестр*

бали	Поточне тестування та самостійна робота					
	Змістовний модуль №1			Змістовний модуль №2		
	T1	T2	T3	T1	T2	TK
min	8	8	8	8	8	40
max	20	20	20	20	20	100

4 семестр

бали	Поточне тестування та самостійна робота								
	Змістовний модуль №2		Змістовний модуль №2		Змістовний модуль №2				
	T3	T4	T1	T2	T1	T2	T3	T4	TK
min	5	5	5	5	5	5	5	5	40
max	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	100

T1, T2...,T4 – теми змістовних модулів

## БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА З ДИСЦИПЛІНИ

Переведення балів у традиційну систему оцінок

Шкала рейтингової оцінки з дисципліни та її переведення в оцінки за національною шкалою і шкалою ECTS наведена у таблиці 1.

Таблиця 1 – Шкала переводу оцінок

Рейтингова оцінка з дисципліни	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS
	іспит	залік	
97-100	5 (відмінно)	12 (дванадцять)	А
94-96	5 (відмінно)	11 (одинадцять)	
90-93	5 (відмінно)	10 (десять)	
86-89	4 (добре)	9 (дев'ять)	Зараховано
82-85	4 (добре)	8 (вісім)	
75-81	4 (добре)	7 (сім)	
71-74	3 (задовільно)	6 (шість)	
67-70	3 (задовільно)	5 (п'ять)	
60-66	3 (задовільно)	4 (чотири)	Е
47-59	2 (незадовільно)	3 (три)	Не зараховано
35-46	2 (незадовільно)	2 (два)	
1-34	2 (незадовільно)	1 (один)	
			FX
			F

Рейтингова оцінка в діапазоні [60-100] вважається позитивною, а в діапазоні [1-59] – незадовільною і підлягає перездачі.

Бали в діапазоні [90-100] означають, що учень виявив усесторонні, систематичні та глибокі знання навчального матеріалу з дисципліни, передбаченого програмою; засвоїв основну та додаткову літературу, яка рекомендована програмою; проявив видатні творчі здібності в розумінні, в логічному, чіткому, стислому та ясному трактуванні навчально-програмного матеріалу; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни, їх значення для подальшої професійної діяльності. Цей діапазон відповідає оцінці А за шкалою ECTS. Передбачається, що до 10% встигаючих учнів зазвичай успішно можуть отримати цю оцінку.

Рейтингова оцінка з дисципліни в діапазоні [90-100] відповідає національній оцінці «відмінно» (за дванадцяти-бальною шкалою оцінювання: [90-93] – десять балів, [94-96] – одинадцять балів, [97-100] – дванадцять балів).

Бали в діапазоні [82-89] означають, що учень виявив систематичні та глибокі знання навчального матеріалу з даної дисципліни вище середнього рівня. Він продемонстрував уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою; засвоїв літературу, рекомендовану програмою; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та їх значення для подальшої професійної діяльності. Цей діапазон відповідає оцінці В за шкалою ECTS. Передбачається, що в середньому 25% встигаючих учнів отримають цю оцінку.

Бали в діапазоні [75-81] означають, що учень виявив загалом добрі знання навчального матеріалу при виконанні передбачених програмою завдань, але допустив ряд помітних помилок; засвоїв основну літературу, рекомендовану програмою; показав систематичний характер знань з дисципліни; здатний до їх самостійного використання та поповнення в процесі подальшої навчальної роботи і професійної діяльності. Цей діапазон відповідає оцінці «добре» за національною шкалою та оцінці С за шкалою ECTS. Передбачається, що в середньому 30% встигаючих учнів отримають цю оцінку.

Рейтингова оцінка з дисципліни в обох діапазонах [75-81] та [82-89] відповідає національній оцінці «добре» (за дванадцяти-бальною шкалою оцінювання: [75-81] – сім балів, [82-85] – вісім балів, [86-89] – дев'ять балів).

Бали в діапазоні [67-74] означають, що учень виявив знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; виконав завдання, передбачені програмою; ознайомився з основною літературою, рекомендованою програмою; припустив значну кількість помилок або недоліків у відповіді на запитання при співбесідах,



тестуванні та при виконанні завдань тощо, принципіві з яких може усунути самостійно. Цей діапазон відповідає оцінці D за шкалою ECTS. Передбачається, що в середньому 25% встигаючих учнів отримають цю оцінку.

Бали в діапазоні [60-66] означають, що учень виявив знання основного навчального матеріалу в мінімальному обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; в основному виконував завдання, передбачені програмою; ознайомився з основною літературою, рекомендованою програмою; припустив помилки у відповіді на запитання при співбесідах, тестуванні та при виконанні завдань тощо, які він може усунути лише під керівництвом та за допомогою викладача. Цей діапазон відповідає оцінці E за шкалою ECTS. Передбачається, що приблизно 10% встигаючих учнів зазвичай отримають цю найгіршу задовільну оцінку.

Рейтингова оцінка за дисципліною в обох діапазонах [60-66] та [67-74] відповідає національній оцінці «задовільно» (за дванадцяти-бальною шкалою оцінювання: [60-66] – чотири бали, [67-70] – п'ять балів, [71-74] – шість балів).

Рейтингова оцінка нижче 60 балів відповідає національній оцінці «незадовільно», і теж поділяється на два діапазони (за дванадцяти-бальною шкалою оцінювання: [1-34] – один бал, [35-46] – два бали, [47-59] – три бали).

Бали в діапазоні [35-59] означають, що учень мав значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу; допускав принципіві помилки при виконанні передбачених програмою завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися для перездачі дисципліни. За шкалою ECTS виставляється оцінка FX.

Бали в діапазоні [1-34] означають, що учень не мав знань зі значної частини навчального матеріалу; допускав принципіві помилки при виконанні більшості передбачених програмою завдань; не спроможний самостійно засвоїти програмний матеріал. За шкалою ECTS виставляється оцінка F.

## **10. Методичне забезпечення**

1. Спортивний інвентар
2. Посібники
3. Презентації
4. Інформаційно-комунікаційні технології

## **11. Рекомендована література**

1. Презлята Г.В., Презлята І.М. Тематичне планування з фізичної культури. Івано-Франківськ ОІПОПП, 2000.
2. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч.2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. - 248 с.
4. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - Харків: «ОВС», 2005. - 208 с.

## **12. Інформаційні ресурси**

1. Інформаційно-комунікаційні технології

### **Примітки:**

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу та містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного та підсумкового контролів.
2. Розробляється викладачами навчального закладу. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засідання кафедри (циклової комісії), підписується завідувачем кафедри (головою циклової комісії), затверджується заступником директора вищого навчального закладу з навчальної роботи.
3. Формат бланка А4 (210 x 297 мм).

**Доповнення та зміни**

у робочій програмі

**Доповнення до робочої програми**

Підготував \_\_\_\_\_

(підпис, посада, прізвище, ініціали)

Узгоджено:

Директор ДНЗ «ХПЦ ПТО» \_\_\_\_\_ Пономарьова В. В.