

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ЛУБЕНСЬКИЙ ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ПОЛТАВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**ЗА ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЮ ПРОГРАМОЮ
«ФІНАНСИ, БАНКІВСЬКА СПРАВА ТА СТРАХУВАННЯ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 07 Управління та адміністрування

**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 072 Фінанси, банківська справа, страхування та
фондовий ринок**

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНИЙ СТУПІНЬ фаховий молодший бакалавр

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

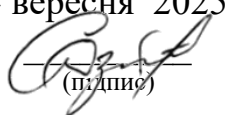
Володимир КОНОНЕНКО, викладач фізичного виховання, кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії», керівник фізичного виховання,
Ігор СКРЕБЕЦЬ, викладач фізичного виховання, кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії», завідуючий кабінетом фізичного виховання

РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО

на засіданні циклової комісії
загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін
Відокремленого структурного підрозділу
«Лубенський фінансово-економічний
фаховий коледж Полтавського державного
аграрного університету»

Протокол № 2 від «01» вересня 2025 року

Голова циклової комісії



(підпис)

Світлана ДЗЮБА

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізичне виховання у закладі освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану здобувачів освіти у процесі професійної підготовки.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є важливою складовою системи підготовки фахівців фінансового профілю, оскільки сприяє не лише фізичному здоров'ю, а й психічній стійкості та загальній продуктивності. Регулярні заняття фізичними вправами допомагають підтримувати належний рівень фізичної форми, що є запорукою ефективної роботи і стійкості до стресу. Фізичні тренування сприяють розвитку дисципліни, самоконтролю та організованості, що є важливими якостями для фахівців у будь-якій сфері, включаючи професійну діяльність з фінансів, банківської справи, страхування та фондового ринку. Багато видів фізичної активності, такі як командні види спорту, сприяють розвитку навичок командної роботи та міжособистісного спілкування, що є важливими у професійній діяльності.

Фізичне виховання в рамках підготовки фахівців у сфері фінансів, банківської справи, страхування та фондового ринку може включати різноманітні форми активності, а також спеціальні програми, спрямовані на розвиток конкретних фізичних та психологічних якостей, необхідних для успішного навчання і майбутньої професійної діяльності.

Навчальну програму з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» укладено на основі ОПП «Фінанси, банківська справа та страхування», розробленої на основі Стандарту фахової передвищої освіти зі спеціальності 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр».

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань	07 Управління та адміністрування
Спеціальність	072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Нормативна/вибіркова	обов'язковий компонент, що формує загальні компетентності
Кількість тем	7
Загальна кількість годин	180
Види навчальної діяльності та види навчальних занять, обсяг годин:	
Лекції	10
Практичні заняття	110
Самостійна робота	60
Форма підсумкового контролю	залік

II. МЕТА, ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», компетентності та заплановані результати навчання

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:

- послідовне формування фізичної культури особистості фахівця;
- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності.

Завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:

- усвідомлення ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності, формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямованості на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичного стану й працездатності;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- формування системи рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників до життєдіяльності й реалізації в обраній професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Предметом навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, професійному та культурному житті.

Передумовою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є досягнення обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувача загальної середньої освіти з предмету «Фізична культура».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти **повинні:**

– **знати:**

- основні теоретичні положення з фізичного виховання, роль та місце фізичної культури і спорту в житті людини і суспільстві;
 - характеристику та аналіз основних видів спорту і сучасні системи фізичних вправ, вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і особистісні якості;
 - види реакції організму на фізичні навантаження;
 - способи навчання фізичним вправам, прийомам та діям;
 - додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, підвищення працездатності та ін.);
 - значення фізичної культури і здорового способу життя для фахівців, актуальні фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології;
 - методику загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я у процесі фізичного виховання;
 - особливості використання засобів фізичного виховання для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності навчальної і професійної діяльності;
- **вміти:**
- розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);
 - виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи тощо);
 - виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи;
 - планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидко-силових вправ;
 - застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей професійної фахової діяльності.

Програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачено проведення лекцій, практичних занять із тем курсу, формою підсумкового контролю є залік.

Перелік і сутність сформованих компетентностей та результатів навчання:

Назва компетентностей/ результатів навчання	Сутність сформованих компетентностей/результат
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК 2. 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.</p> <p>ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово</p>
Результати навчання (РН)	РН 15. Демонструвати навички самостійної роботи та роботи в команді, гнучкого мислення, відкритості до нових знань

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. ОРІЄНТОВНА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема		Обсяг годин			Разом
№	Назва	Лекції	Практичні	Самостійне вивчення	
	Теоретична підготовка	10			10
1	Лижна підготовка		8	4	12
2	Гімнастика		24	14	38
3	Спортивні ігри		14	8	22
4	Легка атлетика		24	14	38
5	Туризм		4		4
6	Легка атлетика		18	10	28
7	Гімнастика		18	10	28
Всього		10	110	60	180

3.2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Лікарський контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання. Основи ЛФК.

Професійно-прикладна фізична підготовка.

Спорт в системі формування особистості. Основи атлетизму.

Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Оздоровче, прикладне та оборонне значення лижного спорту.

Класифікація видів лижного спорту. Підготовка лиж до занять і змагань.

Попередження переохолоджень, захворювань, обморожень і травм. Перша допомога.

ГІМНАСТИКА

Правила з безпеки життєдіяльності на заняттях з гімнастики. Ранкова гімнастика.

Правила, організація і проведення змагань.

Складання комплексу ранкової гімнастики. Попередження травматизму.

Досягнення гімнастів України на міжнародній арені.

Оздоровче і професійно прикладне значення гімнастики.

Класифікація видів гімнастики.

Вдосконалення техніки опорного стрибка через гімнастичного козла в ширину, способом зігнувши ноги.

Методика занять атлетизмом. Організація самостійних занять гімнастикою.

Доздача залікових вимог з гімнастики.

СПОРТИВНІ ІГРИ

Попередження травматизму на заняттях спортивними іграми

Класифікація спортивних ігор

Правила змагань з волейболу

Елементи гри у волейбол

Досягнення волейболістів України на міжнародній арені

Самостійні заняття спорт. іграми

Вдосконалення техніки і тактики гри в нападі та захисті

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Правила з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою

Профілактика травм

Правила змагань з легкої атлетики

Оздоровче, прикладне та оборонне значення легкої атлетики

Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики

Класифікація видів легкої атлетики

Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені

Організація самостійних занять з легкої атлетики

Особливості особистої гігієни легкоатлета

Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів

Одяг, взуття, інвентар і місця занять легкою атлетикою

Самостійні заняття легкою атлетикою

ТУРИЗМ

Оздоровче значення туризму. Види туризму. Подолання відстані за азимутом

Орієнтування на місцевості: за картою, з компасом і без нього. Укладання і носіння рюкзака. Встановлення наметів

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Характеристика видів легкої атлетики
Досягнення легкоатлетів України на міжнародній арені
Особливості особистої гігієни легкоатлета
Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики
Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики
Правила, організація і проведення змагань з легкої атлетики
Організація самостійних занять з легкої атлетики
Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній підготовці студентів
Одяг, взуття, інвентар і місця занять з легкої атлетики

ГІМНАСТИКА

Складання комплексу ранкової гімнастики
Попередження травматизму. Піднімання в сід за 1 хв
Державні тести і вимоги програми з гімнастики
Досягнення гімнастів України на міжнародній арені
Організація самостійних занять
Правила змагань з гімнастики
Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики
Методика занять атлетизмом. Вправи на брусах
Доздача залікових вимог з гімнастики. Рухливі ігри.

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020.
2. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Запоріжжя, 2020.
3. Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми, 2020.
4. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: у 2-х частинах ч. 1: навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА, 2021.

Електронні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/>
2. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://dsmsu.gov.ua/index/ua>
3. Національний Олімпійський комітет України. URL: <https://noc-ukr.org>
4. Медіатека електронних засобів навчання.
URL: <https://nmcbook.com.ua/mediatekaa/>
5. Освітній онлайн-портал. URL: <https://naurok.com.ua/>
6. Національна освітня платформа. URL: <https://vseosvita.ua/>
7. Платформа масових відкритих онлайн-курсів. URL: <https://prometheus.org.ua/>
8. Студія онлайн-освіти. URL: <https://www.ed-era.com/>
9. Навчальні відео, онлайн-трансляції. URL: <https://youtube.com/>
10. Суспільне Спорт: новини та огляди спортивних подій.
URL: <https://suspilne.media/sport/>
11. Україномовний розділ відкритої багатомовної мережевої енциклопедії.
URL: <https://uk.wikipedia.org/>