

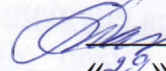
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Відокремлений структурний підрозділ
Лубенський фінансово-економічний фаховий коледж
Полтавського державного аграрного університету**

Циклова комісія загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін

«Затверджую»

Заступник директора
з навчальної роботи

 **Тетяна КОНКІНА**
«29» 08 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 051 Економіка

2024 - 2025 навчальний рік

Освітня програма: освітньо-професійна програма «Економіка» підготовки фахового молодшого бакалавра
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальності 051 Економіка
Розглянуто та схвалено Педагогічною радою коледжу
Протокол № 9 від «21» червня 2024 р.

Мова навчання: українська

Розробники: Кононенко Володимир Григорович, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії,
Скребець Ігор Андрійович, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії
загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року

Голова циклової комісії загальноосвітніх
та гуманітарно-соціальних дисциплін


(підпис)

Світлана ДЗЮБА
(власне ім'я та прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь, напрям підготовки, освітньо - професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <u>05 «Соціальні та поведінкові науки»</u> (шифр і назва)	Обов'язковий компонент що формує загальні компетентності	
Модулів – 7	Спеціальність: <u>051 Економіка</u>	Рік підготовки	
		1-й на основі ПЗСО, КР; 2-й на основі БСО	2-й на основі ПЗСО, КР; 3-й на основі БСО
Загальна кількість годин - 180		Лекції (теоретичні заняття)	
		10 год.	
		Практичні	
	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	70 год.	40 год.
Тижневих годин: IV семестр – 4 V семестр – 3		Лабораторні	
		–	
		Самостійна робота	
		40 год.	20 год.
		Засоби оцінювання: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%)

для денної форми навчання – 66,7 : 33,3

2. Мета навчальної дисципліни та результати навчання

2.1.1. Мета дисципліни "Фізичне виховання" у закладі фахової передвищої освіти - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця.

Ефективність фізичного виховання визначають:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформовані навички щоденними заняттями фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

2.1.2. Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення таких завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення 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, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання тестів і нормативів на рівні вимог.

2.2. Принципи фізичного виховання

2.2.1. Здійснення фізичного виховання у закладі фахової передвищої освіти ґрунтується на:

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільне важливих видів діяльності, розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;
- педагогічних принципах: особистісно-орієнтованого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації освітнього процесу;
- загально-методичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;
- специфічних принципах фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

2.3. Засоби і методи фізичного виховання

2.3.1. У процесі фізичного виховання в закладі фахової передвищої освіти використовуються традиційні та інноваційні засоби й методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

2.3.2. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

2.3.3. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

Передумовою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є досягнення здобувачами освіти обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувача загальної середньої освіти з фізичної культури.

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців та селективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів, потреб, стану здоров'я.

Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

Перелік і сутність сформованих компетентностей та результатів навчання

Назва компетентностей/ результатів навчання	Сутність сформованих компетентностей/результат
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово
Результати навчання (РН)	РН 15. Володіти навичками міжособистісної взаємодії, які дають змогу досягати професійної мети РН 16. Зберігати та примножувати моральні, культурні цінності, формувати гідне ставлення до надбань історії та національної культури, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

3. Критерії оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка за 4 – бальною шкалою	<u>Критерії оцінювання</u>
5 (відмінно)	Здобувач освіти виявляє особливі творчі здібності з дисципліни «Фізичне виховання», використовує різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, виявляє уміння самостійно здобувати знання, без допомоги викладача виконує передбачені програмою нормативи, вміє використовувати набуті знання і вміння для саморозвитку, самостійно розкриває власні обдарування і нахили з дисципліни.
4 (добре)	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», застосовує його на практиці, виконує передбачені

	навчальною програмою нормативи, самостійно виправляє допущені незначні недоліки при виконанні фізичних вправ. Вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність.
3 (задовільно)	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може виконувати фізичні вправи, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
2 (незадовільно)	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що становлять незначну частину навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання».

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с/р
1	2	3	4	5
Теоретичні заняття				
Тема 1. Лікарський контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання. Основи ЛФК.	2	2		
Тема 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.	2	2		
Тема 3. Спорт в системі формування особистості. Основи атлетизму.	2	2		
Тема 4. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	2	2		
Тема 5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2		
Всього	10	10		
Модуль 1. Лижна підготовка				
Тема 6. Оздоровче, прикладне та оборонне значення лижного спорту.	2		2	
Тема 7. Класифікація видів лижного спорту.	4		2	2
Тема 8. Підготовка лиж до занять і змагань	2		2	
Тема 9. Попередження переохолоджень, захворювань, обморожень і травм. Перша допомога	4		2	2
Всього	12		8	4

Модуль 2. Гімнастика				
Тема 10. Правила з безпеки життєдіяльності на заняттях з гімнастики	4		2	2
Тема 11. Ранкова гімнастика.	2		2	
Тема 12. Правила, організація і проведення змагань	4		2	2
Тема 13. Складання комплексу ранкової гімнастики	2		2	
Тема 14. Попередження травматизму	4		2	2
Тема 15. Досягнення гімнастів України на міжнародній арені	2		2	
Тема 16. Оздоровче і професійно прикладне значення гімнастики.	4		2	2
Тема 17. Класифікація видів гімнастики	2		2	
Тема 18. Вдосконалення техніки опорного стрибка через гімнастичного козла в ширину, способом зігнувши ноги	4		2	2
Тема 19. Методика занять атлетизмом	4		2	2
Тема 20. Організація самостійних занять гімнастикою	2		2	
Тема 21. Доздача залікових вимог з гімнастики	4		2	2
Всього	38		24	14
Модуль 3. Спортивні ігри				
Тема 22. Попередження травматизму на заняттях спортивними іграми	4		2	2
Тема 23. Класифікація спортивних ігор	2		2	
Тема 24. Правила змагань з волейболу	4		2	2
Тема 25. Елементи гри у волейбол	2		2	
Тема 26. Досягнення волейболістів України на міжнародній арені	4		2	2
Тема 27. Самостійні заняття спорт. іграми	2		2	
Тема 28. Вдосконалення техніки і тактики гри в нападі та захисті	4		2	2
Всього	22		14	8
Модуль 4. Легка атлетика				
Тема 29. Правила з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою	4		2	2
Тема 30. Профілактика травм	2		2	
Тема 31. Правила змагань з легкої атлетики	4		2	2
Тема 32. Оздоровче, прикладне та оборонне значення легкої атлетики	2		2	
Тема 33. Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики	4		2	2
Тема 34. Класифікація видів легкої атлетики	2		2	
Тема 35. Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені	4		2	2
Тема 36. Організація самостійних занять з легкої атлетики	2		2	
Тема 37. Особливості особистої гігієни легкоатлета	4		2	2
Тема 38. Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	4		2	2
Тема 39. Одяг, взуття, інвентар і місця занять легкою атлетикою	4		2	2
Тема 40. Самостійні заняття легкою атлетикою	2		2	
Всього	38		24	14
Модуль 5. Туризм				
Тема 41. Оздоровче значення туризму. Види туризму. Подолання відстані за азимутом.	2		2	
Тема 42. Орієнтування на місцевості: за картою, з компасом і без нього. Укладання і носіння рюкзака. Встановлення	2		2	

наметів				
Всього	4		4	
Модуль 6. Легка атлетика				
Тема 43. Характеристика видів легкої атлетики	4		2	2
Тема 44. Досягнення легкоатлетів України на міжнародній арені	2		2	
Тема 45. Особливості особистої гігієни легкоатлета	4		2	2
Тема 46. Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики	2		2	
Тема 47. Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики	4		2	2
Тема 48. Правила, організація і проведення змагань з легкої атлетики	2		2	
Тема 49. Організація самостійних занять з легкої атлетики	4		2	2
Тема 50. Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній підготовці студентів	2		2	
Тема 51. Одяг, взуття, інвентар і місця занять з легкої атлетики	4		2	2
Всього	28		18	10
Модуль 7. Гімнастика				
Тема 52. Складання комплексу ранкової гімнастики	4		2	2
Тема 53. Попередження травматизму. Піднімання в сід за 1 хв	2		2	
Тема 54. Державні тести і вимоги програми з гімнастики	4		2	2
Тема 55. Досягнення гімнастів України на міжнародній арені	2		2	
Тема 56. Організація самостійних занять	4		2	2
Тема 57. Правила змагань з гімнастики	2		2	
Тема 58. Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики	4		2	2
Тема 59. Методика занять атлетизмом. Вправи на брусах	2		2	
Тема 60. Доздача залікових вимог з гімнастики. Рухливі ігри.	4		2	2
Всього	28		18	10
Усього годин	180	10	110	60

5. Методи навчання

- Лекція
- Бесіда
- Ілюстрація
- Демонстрація
- Вправи
- Імітаційно-ігрові
- Самостійна робота
- Інтерактивні методи

6. Методи контролю

- Оцінювання фізичної підготовки
- Усне опитування
- Інтерактивні методи
- Модульний контроль

7. Методичне забезпечення

- Підручники та посібники
- Унаочнення
- Відеофільми
- Презентації

8. Список рекомендованих джерел

Базова література:

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Запоріжжя, 2020.
2. Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми, 2020.
3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми, 2019.
4. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: у 2-х частинах ч.1: навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА, 2021.

Допоміжна література:

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020.
2. Круцевич Т.Ю., Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання: Навчальний посібник. Київ, 2019.

Електронні ресурси:

<https://mon.gov.ua/>

<https://dsmsu.gov.ua/index/ua>

<https://noc-ukr.org>

<https://nmcbook.com.ua/>

<https://prometheus.org.ua/>

Міністерство освіти і науки України

Міністерство молоді та спорту України

Національний Олімпійський комітет України

Медіатека електронних засобів навчання

Платформа масових відкритих онлайн-курсів

<https://www.ed-era.com/>
<https://naurok.com.ua/>
<https://vseosvita.ua/>
<https://youtube.com/>
<https://uk.wikipedia.org/>

Студія онлайн-освіти
Освітній онлайн-портал
Національна освітня платформа
Навчальні відео, онлайн-трансляції
Україномовний розділ відкритої
багатомовної мережевої енциклопедії