МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ЛЬОТНИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язкових компонент
освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Аеронавігація

Харків 2022

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 8 від 30.08.2022

СХВАЛЕНО
Методичною радою
Кременчуцького льотного
коледжу
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 1 від 22.08.2022

ПОГОДЖЕНО
Секцією науково-методичної ради
зі спеціальних дисциплін
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 8 від 29.08.2022

Розглянуто на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки протокол № 1 від 10.08.2022

Розробник:
викладач циклової комісії соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки, спеціаліст вищої категорії Галата О. В.

Рецензенти:

1. Викладач-методист вищої категорії, кандидат педагогічних наук, Носач І. В.
2. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського Біліченко О. О.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва напряму підготовки, спеціальності, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 1,5 Загальна кількість годин – 45 Кількість тем – 2	27 (шифр галузі) Транспорт; (назва галузі знань) 272 Авіаційний транспорт; (код напряму) (назва напряму підготовки або спеціальності) бакалавр (назва)	Навчальний курс 4 (номер) Семестр 7 (номер) Види контролю: залік (екзамен, залік)

Розподіл навчальної дисципліни за видами занять:

Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
Лекції	_____ (години)	Лекції	____-____ (години)
Семінарські заняття	_____ (години)	Семінарські заняття	____-____ (години)
Практичні заняття	16 (години)	Практичні заняття	____-____ (години)
Лабораторні заняття	____-____ (години)	Лабораторні заняття	___-_____ (години)
Самостійна робота	29 (години)	Самостійна робота	____-____ (години)
Індивідуальні завдання:		Індивідуальні завдання:	
Курсова робота	_____-_____ (кількість, № семестру)	Курсова робота	_____-_____ (кількість, № семестру)
Реферати	_____-_____ (кількість, № семестру)	Реферати	_____-_____ (кількість, № семестру)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: підготовка фізично розвиненого, психологічно стійкого здобувача освіти, здатного до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.

Завдання фізичного виховання:

- формування системи знань із фізичного виховання і спорту та здорового способу життя, необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні;
- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності, координації рухів;
- оволодіння та удосконалення умінь та навичок виконання прийомів фізичного впливу, прийомів самозахисту, особистої безпеки, в тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до

реальних;
- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;
- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;
- залучення до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом;
- опанування теоретичними знаннями та практичними уміннями і навичками самоконтролю за станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ.

Одночасно у ході фізичного виховання вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.

Міждисциплінарні зв'язки:

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» пов'язане з такими дисциплінами, як:
- Біологія і екологія;
- Хімія;
- Захист Вітчизни;

Очікувані результати навчання: у результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен

знати:
- роль та місце фізичного виховання в сучасному суспільстві;
- зміст фізичного виховання, основи розвитку фізичних якостей та формування вмінь та навичок;
- засоби та методи фізичного виховання;
- вимоги нормативних документів;
- правові основи та порядок застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів;
- засоби регулювання фізичного навантаження на організм під час виконання фізичних вправ;
- заходи попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання та самоконтролю за функціональним.

вміти:
- раціонально застосовувати теоретичні знання, практичні вміння та навички як в процесі трудової діяльності, так і на протязі всього життя.
- виконувати вправи та нормативи з фізичного виховання;
- вести пропаганду здорового способу життя, володіти вміннями та навичками фізичного самовдосконалення.

3. Програма навчальної дисципліни

ТЕМА № 1. Легка атлетика.

Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, гнучкості, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах.

Зміст занять: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, вправи для бігу на короткі, середні та довгі дистанції, марш-кидки у складі підрозділу, вправи із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплекси тренування та контрольні вправи.

ТЕМА № 2. Гімнастика.

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

Зміст занять: стройові прийоми, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи, комплекси вільних вправ, вправи на рівновагу, комплексно-силові вправи, вправи з гирями, вправи на гімнастичних знаряддях, опорні і безопорні стрибки, вправи з гімнастичним інвентарем, вправи на тренажерах, вправи в парах, естафети, комплексні тренування та контрольні Самоконтроль при заняттях ранковою гігієнічною гімнастикою. Роль і значення гімнастики в фізичній підготовці пілотів.

4. Структура навчальної дисципліни
4.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

НОМЕР ТА НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ТЕМИ	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН ВІДВЕДЕНИХ НА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ						ВИД КОНТРОЛЮ
	Всього	з них:					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
7 семестр							
Тема 1. Легка атлетика.	30			10		20	К/н на 10 хв.
Тема 4. Гімнастика	15			6		9	К/н на 10 хв.
Всього за 7 семестр	**45**			**16**		**29**	**Залік**

4.1.2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання) (не передбачено навчальним планом)

4.1.3. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання
5. Індивідуальні завдання
5.1.1. Теми рефератів
(не передбачено навчальним планом)
5.1.2. Теми курсових робіт
(не передбачено навчальним планом)
5.1.3. Теми наукових робіт
(не передбачено навчальним планом)

6. Методи навчання

Фізичне виховання проводиться у вигляді навчальних занять і самостійної роботи. Основним видом навчальних занять є практичні заняття під керівництвом викладача. Додатково теоретична інформація із різних тем фізичної культури надається викладачами під час проведення практичних занять.

Практичні заняття спрямовані на формування у здобувачів освіти КЛК ХНУВС знань, умінь та навичок, необхідних для високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, а також досягнення ними високого рівня розвитку фізичних якостей та психологічної стійкості.

Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи, оздоровчі сили природного середовища, гігієнічні фактори. Основними методами вивчення фізичних вправ є метод цілісного вивчення, вивчення вправи по розділенням, по частинах, за елементами. Основними методами тренування є: повторний,

перемінний, інтервальний, змагальний. Основними засобом організації групи під час проведення занять є груповий, фронтальний, поточний, індивідуальний, коловий і змагально-груповий.

Чисельний склад навчальної групи на практичних заняттях із фізичної культури не повинен перевищувати 12–15 осіб на одного викладача.

Виховання морально-вольових та психологічних якостей здобувачів освіти забезпечується використанням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення та впливу колективу.

Попередження травматизму забезпечується високою дисциплінованістю здобувачів освіти, знаннями ними прийомів страхування та самострахування, правил попередження травматизму, а також своєчасною підготовкою місць проведення занять та інвентарю, систематичним контролем за виконанням встановлених правил та заходів безпеки з боку керівника заняття.

7. Перелік питань, що виносяться на підсумковий контроль

1. Особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів освіти.
2. Засоби і методи оздоровчих занять у сім'ї.
3. Самостійні заняття фізичними вправами.
4. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у здобувачів освіти залежно від професійної приналежності.
5. Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.
6. Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням.
7. Особливості програмування індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять.
8. Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні.
9. Педагогічний контроль під час занять фізичними вправами.
10. Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості студентської молоді.
11. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів освіти.
12. Контроль за фізичними навантаженнями та щільністю уроку.
13. Природні сили та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
14. Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища.
15. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості.
16. Самоконтроль в процесі занять фізичною культурою.
17. Засоби та методи розвитку сили.
18. Засоби та методи розвитку швидкості.
19. Засоби та методи розвитку витривалості.

20. Засоби та методи розвитку гнучкості.
21. Засоби та методи розвитку спритності.
22. Шляхи підвищення ефективності занять спортивного спрямування.
23. Фізичні вправи і раціональне харчування, як метод зниження ваги здобувачів освіти.

8. Критерії та засоби оцінювання результатів навчання здобувачів освіти

Контрольні заходи включають у себе поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль.

До форм поточного контролю належить оцінювання:

– рівня знань під час практичних занять;
– якості виконання індивідуальної та самостійної роботи.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і м
за мету перевірку засвоєння знань, умінь і навичок здобувачем освіти з навчальн
дисципліни.

Результати поточного контролю заносяться викладачем до журналів облі
роботи академічної групи за національної системою оцінювання («відмінно
«добре», «задовільно», «незадовільно»).

Оцінки за самостійну та індивідуальну роботи виставляються в журнал
обліку роботи академічної групи окремою графою за національною системо
оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Результати ці
роботи враховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

Оцінки за національною системою оцінювання («відмінно», «добре
«задовільно», «незадовільно»).

Результат навчальних занять за семестр розраховується я
середньоарифметичне значення з усіх виставлених оцінок під час навчальних заня
протягом семестру та виставляється викладачем в журналі обліку робо
академічної групи окремою графою.

***Здобувач освіти, який отримав оцінку «незадовільно», він зобов'язани
перескласти її.***

Загальна кількість балів (оцінка), отримана здобувачем освіти за семестр пер
підсумковим контролем, розраховується як середньоарифметичне значення з оціно
за навчальні заняття та самостійну роботу, та для переводу до 100-бальної систем
помножується на коефіцієнт

$$\textit{Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем)} = (\,(\,\textit{Результат навчальних занять за семестр} + \textit{Результат самостійної роботи за семестр}\,)\,/\,2\,)\,*10$$

Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання
певному ступені освіти або на окремих його завершених етапах.

Для обліку результатів підсумкового контролю використовується поточн
накопичувальна інформація, яка реєструються в журналах обліку робо

академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображуються у відомостях обліку успішності, навчальних картках здобувачів освіти, залікових книжках.

Підсумкові бали навчальної дисципліни = ***Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем)*** + ***Кількість балів за підсумковим контролем***

Здобувачам освіти, які отримали не більше як дві незадовільні оцінки (нижч ніж 60 балів) з навчальної дисципліни, можуть бути встановлені різні строк ліквідації академічної заборгованості, але не пізніше як за день до фактичного початку навчальних занять у наступному семестрі. Здобувачі освіти, які ліквідували академічну заборгованість у встановлений термін, відраховуються з Коледжу. Особи, які одержали більше двох незадовільних оцінок (нижче ніж 6 балів) за підсумковими результатами вивчення навчальних дисциплін з урахуванням підсумкового контролю, відраховуються з Коледжу.

Вимоги до здобувачів освіти щодо засвоєння змісту навчальної дисципліни:

Робота під час навчальних занять	**Самостійна та індивідуальна робота**	**Підсумковий контроль**
Отримати не менше 4 позитивних оцінок	Підготувати реферат	Отримати за підсумковий контроль не менше 30 балів

9. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах		**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**	
			Оцінка	**Пояснення**
12	97-100	Відмінно («зараховано»)	A	**„Відмінно”** – теоретичний зміст курсу освоєний **цілком,** необхід практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, **в** навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, **виконан** повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначно помилкою.
11	94-96			
10	90-93			
9	85-89	Добре («зараховано»)	B	**„Дуже добре”** – теоретичний зміст курсу освоєний **цілком**, необхід практичні навички роботи з освоєним матеріалом **в основном** сформовані, **всі** навчальні завдання, які передбачені програмо навчання, **виконані**, якість виконання **більшості** з них оціне числом балів, близьким до **максимального,** робота з двома-трьо незначними помилками.
8	80-84			

7	75 – 79		C	**„Добре”** – теоретичний зміст курсу освоєний **цілком**, практич навички роботи з освоєним матеріалом **в основному** сформовані, **в** навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, **виконан** якість виконання **жодного** з них **не оцінено мінімальним** числ балів, деякі види завдань виконані **з помилками,** робота з декілько незначними помилками або з однією–двома значними помилками.
6	70 –74	Задовільно («зараховано»)	D	**„Задовільно”** – теоретичний зміст курсу освоєний **неповністю**, а **прогалини не носять істотного** характеру, необхідні практич навички роботи з освоєним матеріалом **в основному** сформова **більшість** передбачених програмою навчання навчальних завда **виконано, деякі** з виконаних завдань містять **помилки,** робота трьома значними помилками.
5	65-69			
4	60 – 64		E	**„Достатньо”** – теоретичний зміст курсу освоєний **частково, дея** практичні навички роботи **не сформовані, частина** передбачен програмою навчання навчальних завдань **не виконана,** або якіс виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким **мінімального**, робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
3	40–59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	**„Умовно незадовільно”** – теоретичний зміст курсу освоєн **частково**, необхідні практичні навички роботи **не сформова більшість** передбачених програм навчання, навчальних завдань **виконано**, або якість їхнього виконання оцінено числом бал близьким до **мінімального**; при **додатковій самостійній** роботі н матеріалом курсу **можливе підвищення якості** виконан навчальних завдань (**з можливістю повторного складання**), робот що потребує доробки
2	21-40			
1	1–20		F	**„Безумовно незадовільно”** – теоретичний зміст курсу **не освоєно** необхідні практичні навички роботи **не сформовані, всі виконан** навчальні завдання містять грубі **помилки, додаткова самостійн** робота над матеріалом курсу **не приведе** до значимог **підвищення якості** виконання навчальних завдань, робота, ш потребує повної переробки

10. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна література

1. Белих С. І. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /С. І. Белих // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – К : Вид-во НПУ, 2010. – Вип. 6 – 365 с.

2. Данилко В. М. Формування мотивації безпеки життєдіяльності студентськ молоді в процесі занять фізичними вправами. – Молодий вчений, 2016. – № 3 (30). С. 608–611.

3. Дубенчук А. І. Баскетбол. Укладання. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 144 с.

4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. – Суми Університетська книга, 2017. – 127 с.

5. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетик навч. посіб. / О. В. Криличенко. – К : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
6. Круцевич Т. Ю.Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К Олімпійська літ-ра, 2008. – Т. 1. – 392 с.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : Навч. пос. – К : Центр учбової літератур 2017. – 504 с.
8. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : Олімп. л-ра, 2013. – 184 с.

Допоміжна література:

1. Андреєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреєва. Монографія. – К. : Поліграф сервіс. – 2014. – 280 с.
2. Менхін Ю. В. Фізична підготовка в гімнастиці / Ю. В. Менхін. – М. : Фізкультур і спорт, 1989. – С. 53–60.
3. Матвєєв Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів Л. М. Матвєєв – К. : Олімпійська література, 1999. – 317 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальн теорія та її практичні додатки : Підручник для студентів вищих навчальних заклад фіз. виховання і спорту / В. М. Платонов – К. : Олімпійська література, 2004 – 808 с
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : (підруч. для сту вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту) : у 2 ч. / Б. М. Шиян : Навчальна книга Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.; Ч. 2. – 248 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. http://spo.1september.article.php?ID=200902012
2. http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004