

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

**Циклова комісія соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та  
фізичної підготовки**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

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

**Кременчук 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол № 7 від 30.08.2023

## **СХВАЛЕНО**

Методичною радою  
Кременчуцького льотного коледжу  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол №1 від 28.08.2023

## **ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
зі спеціальних дисциплін  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та фізичної підготовки протокол №1 від 28.08.2023 р.

### **Розробник:**

*викладач циклової комісії соціально-гуманітарних, філологічних дисциплін та фізичної підготовки, спеціаліст вищої категорії Галата О. В.\*

### **Рецензенти:**

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

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва напрямку підготовки, спеціальності, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – Загальна кількість годин – 70 Кількість тем –	27 (шифр галузі) 272 (код напрямку спеціальності) Транспорт; (назва галузі знань) Авіаційний транспорт; (назва напрямку підготовки або спеціальності) бакалавр (назва)	Навчальний курс 3 Семестр 5,6 Види контролю: залік (екзамен, лік)
Розподіл навчальної дисципліни за видами занять:		
Денна форма навчання		Заочна форма навчання
Лекції		Лекції
години)		години)
Семінарські заняття		Семінарські заняття
години)		години)
Практичні заняття	24	Практичні заняття
години)		години)
Лабораторні заняття		Лабораторні заняття
години)		години)
Самостійна робота		Самостійна робота
46		
години)		години)
Індивідуальні завдання:		Індивідуальні завдання:
Курсова робота		Курсова робота
(кількість, № семестру)		(кількість, № семестру)
Реферати		Реферати
(кількість, № семестру)		(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 вміннями 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-кідки у складі підрозділу, вправи із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплексі тренування та контрольні вправи.

#### **ТЕМА № 2. Гімнастика.**

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силовій 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	
5 семестр							
Тема 1. Легка атлетика.	30			10		20	К/н на 10 хв.
Всього	30			10		20	Залік
6 семестр							
Тема 4. Гімнастика	40			14		26	К/н на 10 хв.
Всього	40			14		26	Залік
Всього за навчальний рік	70			24		46	

##### 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. Основним 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 в сім'ї.
3. Самостійні заняття фізичними вправами студентської молоді.
4. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у здобувачів освіти в залежності 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 зі студентською молоддю.
8. Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні.
9. Педагогічний контроль на заняттях з фізичної культури.
10. Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості студентської молоді.
11. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів освіти.
12. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичної культури.
13. Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища.
14. Методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді.

15. Самоконтроль в процесі занять фізичною культурою.
16. Засоби та методи розвитку швидкості.
17. Засоби та методи розвитку витривалості.
18. Засоби та методи розвитку гнучкості.
19. Засоби та методи розвитку спритності.
20. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичної культури.
21. Фізичні вправи і раціональне харчування у зниженні 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 має за мету перевірку засвоєння знань, умінь і навичок здобувачем освіти з навчальної дисципліни.

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

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

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

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

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

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

$$\text{Загальна кількість балів (перед підсумковим)} = \left( \frac{\text{Результат навчальних занять за семестр} + \text{Результат самостійної роботи за семестр}}{2} \right) * 10$$



*контролем)*

### **Підсумковий контроль.**

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

Для обліку результатів підсумкового контролю використовується поточно-накопичувальна інформація, яка реєструється в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображаються у відомостях обліку успішності, навчальних картках здобувачів освіти, залікових книжках.

$$\text{Підсумкові бали на навчальній дисципліні} = \text{Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем)} + \text{Кількість балів за підсумковим контролем}$$

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

Вимоги до здобувачів освіти щодо засвоєння змісту навчальної дисципліни:

<b>Робота під час навчальних занять</b>	<b>Самостійна та індивідуальна робота</b>	<b>Підсумковий контроль</b>
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 <b>цілком</b> , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
11	94-96			
10	90-93			
9	85-89	Добре («зараховано»)	B	„Дуже добре” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>більшості</b> з них оцінено числом балів, близьким до <b>максимального</b> , робота з двома-трьома незначними помилками.
8	80-84			
7	75 – 79		C	„Добре” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>жодного</b> з них <b>не оцінено мінімальним</b> числом балів, деякі види завдань виконані <b>з помилками</b> , робота з декількома незначними помилками або з однією–двома значними помилками.
6	70 – 74	Задовільно («зараховано»)	D	„Задовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>неповністю</b> , але <b>прогалини не носять істотного</b> характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>більшість</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>виконано</b> , <b>деякі</b> з виконаних завдань містять <b>помилки</b> , робота з трьома значними помилками.
5	65-69			
4	60 – 64		E	„Достатньо” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , <b>деякі</b> практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>частина</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>не виконана</b> , або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> , робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
3	40–59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	„Умовно незадовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>більшість</b> передбачених програм навчання, навчальних завдань <b>не виконано</b> , або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> ; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу <b>можливе підвищення якості</b> виконання навчальних завдань (з <b>можливістю повторного складання</b> ), робота, що потребує доробки
2	21-40			
1	1–20		F	„Безумовно незадовільно” – теоретичний зміст курсу <b>не освоєно</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>всі виконані</b> навчальні завдання містять <b>грубі помилки</b> , додаткова

				самостійна робота над матеріалом курсу <b>не приведе</b> до значимого <b>підвищення якості</b> виконання навчальних завдань, робота, що 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 студентської 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 літератури, 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. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андреева. – Монографія. – К. : Поліграф сервіс. – 2014. – 280 с.
2. Менхін Ю. В. Фізична підготовка в гімнастиці / Ю. В. Менхін. – М. : Фізкультура і спорт, 1989. – С. 53–60.
3. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів / Л. М. Матвеев – К. : Олімпійська література, 1999. – 317 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки : Підручник для студентів вищих

навчальних закладів 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 студ. 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>