

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПЕРВОМАЙСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО- НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

Кафедра соціальних та загально технічних дисциплін
(повна назва кафедри)



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

PHYSICAL EDUCATION

(шифр і назва дисципліни)

рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u> <i>перший (бакалаврський) / другий (магістерський)</i>
тип дисципліни	<u>обов'язкова</u> <i>обов'язкова / вибіркова</i>
мова(и) викладання	<u>українська</u> <i>українська / англійська</i>

Первомайськ – 2023 р

Робоча програма навчальної дисципліни

Фізичне виховання

(повна назва навчальної дисципліни)

є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності

051 Економіка

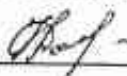
(шифр і назва)

освітня програма(ми) Економіка підприємства, Економіко-правове забезпечення діяльності підприємства

(повна назва освітніх програм)

“ ” 202 року. - с.

Розробник: **Флакей Микола Дмитрович** - викладач фізичного виховання у Первомайському навчально – науковому інституті НУК імені адмірала Макарова

 М.Д. Флакей

Проект робочої програми навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» узгоджено з гарантами освітніх програм:

«Економіка підприємства»  к. е. н., доц., Мігай Н.Б.

«Економіко-правове забезпечення

діяльності підприємств»



к.е.н., доц., Хмарська І.О.

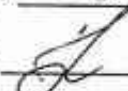
Проект робочої програми навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» розглянуто на засіданні кафедри соціальних та загально технічних дисциплін ПННІ НУК імені адмірала Макарова

Протокол № 3 від « 16 » 06 2023 р.

Завідувач кафедри  к. і. н., доцент Букіна Т.В.

Робоча програма навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**» затверджена Науково-методичною радою ПННІ НУК імені адмірала Макарова

Протокол № 4 від « 19 » 06 2023 р.

Голова НМР ПННІ НУК  к. е. н., доцент Гришина Л.О

Зміст

Вступ.....	8
1. Опис навчальної дисципліни.....	9
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	10
3. Передумови для вивчення дисципліни.....	10
4. Очікувані результати навчання.....	11
5. Програма навчальної дисципліни.....	7
6. Навчально – тематичний план	8
7. Самостійна робота	10
6. Засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування.....	11
7. Форми поточного та підсумкового контролю	12
8. Критерії оцінювання результатів навчання	13
9. Рекомендовані джерела інформації	15

ВСТУП

Анотація

Фізичне виховання - це соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та 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, виробничому та культурному житті.

Annotation

Physical education is a socio-educational process of purposeful systematic influence on a person through physical exercises, natural forces of nature, hygienic factors with the aim of strengthening health, developing motor qualities, improving morphological and functional capabilities, forming and improving the main vital motor skills and abilities, as well as related knowledge, ensuring a person's readiness for active participation in social, industrial and cultural life.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна та заочна форми навчання
Кількість кредитів - 0	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки 07 Управління та адміністрування 13 Механічна інженерія 14 Електрична інженерія	Обов'язкова
Модулів - 2	Спеціальність: 051 Економіка 071 Облік і оподаткування 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність 131 Прикладна механіка 142 Енергетичне машинобудування 144 Теплоенергетика Освітні програми: Економіка підприємства; Економіко – правове забезпечення діяльності підприємства Облік і аудит Підприємництво, торгівля та біржова діяльність Технології машинобудування Двигуни внутрішнього згорання Холодильні машини та системи кондиціонування Теплоенергетика	Рік підготовки – 1-й, / 1-й,
Змістових модулів - 2	Ступінь освіти: перший (бакалаврський)	Семестр – 2 / 2
Загальна кількість годин - 120		Практичні заняття : 120 годин
Тижневих годин: 4		
Аудиторних 4		Вид контролю: - залік

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

«Фізичне виховання» належить до циклу соціально-гуманітарних дисциплін ступеня вищої освіти «бакалавр». Викладається для студентів усіх спеціальностей на першому та другому курсі в обсязі 120 год. завершується заліком.

Мета навчальної дисципліни – застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності; – застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; – застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; – застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; – дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань; – опанування найпростіших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізична культура» базується на знаннях методичних рекомендацій з різних видів спорту.

4. Очікувані результати навчання

№	Результати навчання	Компетентності
1.	ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя. ПРН 22. Демонструвати гнучкість та адаптивність у нових ситуаціях, у роботі із новими об'єктами, та у невизначених умовах. ПРН 23. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне, креативне, самокритичне мислення.	ЗК2. Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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. ЗК9. Здатність до адаптації та дій в новій ситуації. ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.
2.	ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя. ПРН 24. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних принципів, цінувати та поважати культурне різноманіття, індивідуальні відмінності людей.	ЗК2. Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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. ЗК13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
3.	6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей. 10. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально на основі етичних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства.	ЗК 7. Здатність працювати в команді. ЗК 10. Здатність діяти відповідально та свідомо.
4.	Вміти працювати в команді.	ЗК7. Здатність працювати у команді.
5.	Вміти працювати в команді. Володіти критикою та самокритикою	ЗК3. Здатність працювати в команді. ЗК7. Здатність бути критичним та самокритичним.
6.	Пропагувати ведення здорового способу життя. ПР 20. Розуміння необхідності самостійного навчання протягом життя. Вміти працювати в команді.	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

		ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 10. Здатність працювати в команді.
7.	Пропагувати ведення здорового способу життя. Вміти працювати в команді.	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. ЗК 9. Здатність працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії.
9.	Пропагувати ведення здорового способу життя. Вміти працювати в команді.	ЗК2. 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. ЗК7. Здатність працювати в команді.

5. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1. Легка Атлетика та Атлетична гімнастика

ТЕМА 1.1. Самоконтроль

ТЕМА 1.2. Спортивна гігієна

ТЕМА 1.3. Історія розвитку легкої атлетики в світі та Україні

ТЕМА 1.4. Спеціальні фізичні вправи легкоатлета

ТЕМА 1.5. Біг

ТЕМА 1.6. Техніка бігу на короткі дистанції

ТЕМА 1.7. Техніка бігу з високого старту

ТЕМА 1.8. Техніка бігу на середні та довгі дистанції

ТЕМА 1.9. Техніка «Човникового» бігу

ТЕМА 1.10. Техніка естафетного бігу

ТЕМА 1.11. Стрибки у довжину з розбігу

ТЕМА 1.12. Атлетична гімнастика історія

ТЕМА 1.13. Атлетична гімнастика без снарядів

ТЕМА 1.14. Атлетична гімнастика робота руками

ТЕМА 1.15. Атлетична гімнастика робота ногами

МОДУЛЬ 2. Спортивні ігри

ТЕМА 2.1. Історія розвитку баскетболу в світі та Україні

ТЕМА 2.2. Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику

ТЕМА 2.3. Ведення м'яча

ТЕМА 2.4. Передачі м'яча

ТЕМА 2.5. Кидки м'яча у кошик

ТЕМА 2.6. Історія розвитку волейболу в світі та Україні

ТЕМА 2.7. Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику

ТЕМА 2.8. Передача м'яча двома руками зверху та знизу

ТЕМА 2.9. Прийом м'яча двома руками зверху та знизу

ТЕМА 2.10. Подачі м'яча

ТЕМА 2.11. Історія розвитку футболу в світі та Україні

ТЕМА 2.12. Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику

ТЕМА 2.13. Ведення м'яча

ТЕМА 2.14. Зупинки та передачі м'яча

ТЕМА 2.15. Удари по воротах по нерухомому м'ячу та в русі

Тематичний план навчальної дисципліни

№ п/п	Назва тем	Всього	Види занять і розподіл годин			
			Лекції	Практич ні заняття	Сам. робот.	Мод. контр
Змістовий модуль 1. Легка Атлетика та Атлетична гімнастика						
1.	Самоконтроль	1	1	0	0	
2.	Спортивна гігієна	1	1	0	0	
3.	Історія розвитку легкої атлетики в світі та Україні	1	1	0	0	
4.	Спеціальні фізичні вправи легкоатлета	2	0	2	0	
5.	Біг	6	0	6	0	
6.	Техніка бігу на короткі дистанції	6	0	6	0	
7.	Техніка бігу з високого старту	6	0	6	0	
8.	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	6	0	6	0	
9.	Техніка «Човникового» бігу	6	0	6	0	
10.	Техніка естафетного бігу	6	0	6	0	
11.	Стрибки у довжину з розбігу	6	0	6	0	
12.	Атлетична гімнастика історія	1	1	0	0	
13.	Атлетична гімнастика без снарядів	4	0	4	0	
14.	Атлетична гімнастика робота руками	4	0	4	0	
15.	Атлетична гімнастика робота ногами	4	0	4	0	
	Всього	60	4	56	0	
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри						
16.	Історія розвитку баскетболу в світі та Україні	1	1	0	0	
17.	Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику	2	1	1	0	
18.	Ведення м'яча	6	0	6	0	
19.	Передачі м'яча	6	0	6	0	
20.	Кидки м'яча у кошик	6	0	6	0	
21.	Історія розвитку волейболу в світі та Україні	1	1	0	0	
22.	Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику	2	1	1	0	
23.	Передача м'яча двома руками зверху та знизу	6	0	6	0	
24.	Прийом м'яча двома руками зверху та знизу	6	0	6	0	
25.	Подачі м'яча	6	0	6	0	
26.	Історія розвитку футболу в світі та Україні	1	1	0	0	
27.	Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику	2	1	1	0	
28.	Ведення м'яча	5	0	5	0	
29.	Зупинки та передачі м'яча	5	0	5	0	
30.	Удари по воротах по нерухомому м'ячу та в русі	5	0	5	0	

Тематика та зміст лекційних занять

№ з/п	Тема та зміст заняття	Кількість годин
1.	Самоконтроль: - Самоконтроль та заняття фізичними вправами в позаурочний час.	1
2.	Спортивна гігієна: - Спортивна гігієна у вузькому розумінні; - Правила гігієни спортивного одягу та взуття.	1
3.	Історія розвитку легкої атлетики в світі та Україні: - Історичні дати; - Відомі українські легкоатлети; - Українські спортсмени на Олімпійських іграх.	1
4.	Атлетична гімнастика: - Історія гімнастики; - Якості, які розвиває гімнастика; - Види Гімнастики.	1
5.	Історія розвитку баскетболу в світі та Україні: - Історичні дати; - Баскетбол як Олімпійський вид спорту; - Генії сучасного баскетболу;	1
6.	Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику: - Види переміщень; - Види стійки.	1
7.	Історія розвитку волейболу в світі та Україні: - Історичні дати; - Видатні волейбольні команди; - Україна на Олімпійських іграх з волейболу.	1
8.	Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику: - Види переміщень; - Види стійки.	1
9.	Історія розвитку футболу в світі та Україні: - Історичні дати; - Українські клуби учасники єврокубків; - Досягнення українських спортсменів на світовому рівні.	1
10.	Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику: - Види переміщень; - Види стійки.	1
Всього:		10 год

Тематика практичних занять

№ з/п	Тема та зміст заняття	Кількість годин
1.	Л/А Спеціальні фізичні вправи легкоатлета	2
2.	Л/А Біг	6
3.	Л/А Техніка бігу на короткі дистанції	6
4.	Л/А Техніка бігу з високого старту	6
5.	Л/А Техніка бігу на середні та довгі дистанції	6
6.	Л/А Техніка «Човникового» бігу	6
7.	Л/А Техніка естафетного бігу	6
8.	Л/А Стрибки у довжину з розбігу	6
9.	Атлетична гімнастика без снарядів	1
10.	Атлетична гімнастика робота руками	4
11.	Атлетична гімнастика робота ногами	4
12.	С/Л Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику (баскетбол)	2
13.	С/Л Ведення м'яча в баскетболі	6
14.	С/Л Передачі м'яча в баскетболі	6
15.	С/Л Кидки м'яча у кошик в баскетболі	6
16.	С/Л Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику (волейбол)	1
17.	С/Л Передача м'яча двома руками зверху та знизу в волейболі	6
18.	С/Л Прийом м'яча двома руками зверху та знизу в волейболі	6
19.	С/Л Подачі м'яча в волейболі	6
20.	С/Л Техніка виконання переміщень та стійок гравців на майданчику (футбол)	1
21.	С/Л Ведення м'яча в футболі	5
22.	С/Л Зупинки та передачі м'яча в футболі	5
23.	С/Л Удари по нерухомому м'ячу та в русі в футболі	5
Всього:		115

Самостійна робота

ТЕМАТИКА ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

1. ЗРВ без предметів.
2. ЗРВ з м'ячем.
3. ЗРВ з ранкової гімнастики.
4. ЗРВ з гімнастичними палицями.
5. ЗРВ зі скакалкою.
6. ЗРВ з обручем.
7. ЗРВ з гантелями.
8. ЗРВ на координацію.
9. ЗРВ в русі.
10. ЗРВ на розвиток сили.
11. ЗРВ на розвиток витривалості.
12. ЗРВ на розвиток швидкості.
13. ЗРВ на розвиток спритності.
14. ЗРВ на розвиток стрибучості.

6. Форми поточного та підсумкового контролю

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» оцінюється за кредитно-модульною системою. Вона складається з двох модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100-бальною шкалою за накопичувальною системою.

Форми поточного контролю:

- здачі нормативів;

Модульний контроль: результат вивчення кожного модуля складає підсумок всіх форм поточного контролю та виконання модульно-тематичної роботи.

Підсумковий контроль знань: залік – проводиться у формі підсумку досягнень за поточний навчальний рік.

Умови допуску студента до заліку:

- відсутність заборгованостей з практичних занять;
- відсутність заборгованостей з навчальних нормативів;
- позитивні бали за кожний модуль.

Підсумкова оцінка

За результатами вивчення курсу студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною системою, яка розраховується як сума оцінок двох модулів та оцінки за іспит.

Максимальна кількість балів за два модулі – 70 балів.

Розрахунок підсумкової оцінки:

$$ПО = 3M1 + 3M2 + KI$$

Студент має можливість накопичити максимальну кількість балів у межах кожного модуля, використовуючи різні способи набуття знань.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Трансформація рейтингової оцінки

Сума придбаних рейтингових балів при семестровому контролі переводиться в оцінки системи оцінювання ECTS. Система передбачає семибальну шкалу (A, B, C, D, E, FX, F) та подвійне (описове та статистичне) визначення цих оцінок.

подвійне (описове та статистичне) визначення цих оцінок.

Підсумковий рейтинговий бал	Підсумкова оцінка за шкалою ECTS	Традиційна екзаменаційна оцінка	Традиційна залікова оцінка
91-100	A – відмінно	відмінно	зараховано
84-90	B – дуже добре	добре	
76-83	C – добре		
66-75	D – задовільно	задовільно	
61-65	E – достатньо (задовольняє мінімальні критерії)		
21-60	FX – незадовільно	незадовільно	не зараховано
0-20	F – незадовільно (потрібна додаткова робота)	не допущено	не допущено

8. Рекомендовані джерела інформації

Основна

1. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентнісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] . – Харків : ХДАФК, 2010 . – № 4 . – С. 114–117.
2. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016 // електронний ресурс // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
3. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. // електронний ресурс – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту]. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів : Українські технології, 2006. – С. 373–378.
5. 9 Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf. 19
6. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
7. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua

Допоміжна:

1. Методичні рекомендації: Міністерство освіти і науки України Первوماйський навчально-науковий інститут Національного університету кораблебудування ім. адмірала Макарова ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ Методичні рекомендації для практичних занять в залі.
2. Міністерство освіти і науки України Первوماйський навчально-науковий інститут Національного університету кораблебудування ім. адмірала Макарова лекційний курс з дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Викладач фізичного виховання:



Флакей М.Д.