

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
 Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
 Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки

УЗГОДЖЕНО
 Декан ФЕБА

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Проректор з навчальної роботи

_____ С. Петровська

_____ А. Гудманян

«__» _____ 2019 р.

«__» _____ 2019 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Галузь знань 07 Управління та адміністрування
 Спеціальність: 071 Облік і оподаткування
 Освітньо-професійна програма: Облік і аудит
 Галузь знань 07 Управління та адміністрування
 Спеціальність: 072 Фінанси, банківська справа та страхування
 Освітньо-професійна програма: Фінанси і кредит
 Галузь знань 07 Управління та адміністрування
 Спеціальність: 075 Маркетинг
 Освітньо-професійна програма: Маркетинг
 Освітньо-професійна програма: Електронний маркетинг
 Галузь знань 07 Управління та адміністрування
 Спеціальність: 076 Підприємство, торгівля та біржова діяльність
 Освітньо-професійна програма: Підприємницька діяльність в авіації
 Освітньо-професійна програма: Підприємство та бізнес-технології
 Освітньо-професійна програма: Митна та біржова справа


Форма навчання	Се-местр	Усього (годин/кредитів ECTS)	Практ. заняття	Самостійна робота	Форма сем. конт-ролю
Денна:	1, 2	90/3	35	55	диф. залік 1с, 2с

Індекс: РБ - 6 - 071 / 19 - 1.1.5

Індекс: РБ - 6 - 072 / 19 - 1.1.5

Індекс: РБ - 6 - 075 / 19 - 1.1.5

Індекс: РБ - 6 - 076 / 19 - 1.1.5

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 2 з 11	

Робочу програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблено на основі освітніх програм та робочих навчальних планів № РБ-6-071/19, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 071 Облік і оподаткування, освітньо-професійна програма «Облік і аудит»; № РБ-6-072/19, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 072 Фінанси, банківська справа та страхування, освітньо-професійна програма «Фінанси і кредит»; № РБ-6-075/19, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 075 Маркетинг, освітньо-професійна програма «Маркетинг»; № РБ-6-076/19, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 076 Підприємство, торгівля та біржова діяльність, освітньо-професійна програма «Підприємницька діяльність в авіації», «Підприємство та бізнес-технології», «Митна та біржова справа» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив:

ст. викладач кафедри фізичного виховання

та спортивної підготовки _____ Гейченко С.П.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки, протокол № 10 від «25» вересня 2019 р.

Завідувач кафедри _____ Вржесневський І.І.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри спеціальності 071 «Облік і оподаткування» освітньо-професійної програми «Облік і аудит» – кафедри обліку і аудиту, протокол № _____ від «___» _____ 2019 р.

Завідувач кафедри _____ О. В. Попович

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри спеціальності 072 «Фінанси, банківська справа та страхування» освітньо-професійної програми «Фінанси і кредит» – кафедри фінансів, банківської справи та страхування, протокол № _____ від «___» _____ 2019 р.

Завідувач кафедри _____ Н. Соловей

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри спеціальності 075 Маркетинг» освітньо-професійної програми «Маркетинг», «Електронний маркетинг» – кафедри маркетингу, протокол № _____ від «___» _____ 2019 р.

Завідувач кафедри _____ С. Смерічевський

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри спеціальності 076 «Підприємство, торгівля та біржова діяльність» освітньо-професійної програми «Підприємницька діяльність в авіації», «Підприємство та бізнес-технології», «Митна та біржова справа» – кафедри економіки та бізнес-технологій, протокол № _____ від «___» _____ 2019 р.

Завідувач кафедри _____ Н. Ушенко


Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № _____ від «___» _____ 2019 р.

Голова НМРР _____ А.М. Кокарева

Рівень документа – 3б


Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Контрольний примірник

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 3 з 11	

ЗМІСТ

	сторінка
Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1 Заплановані результати	4
1.2. Програма навчальної дисципліни	5
2. Зміст навчальної дисципліни	6
2.1. Структура навчальної дисципліни.....	6
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	7
3.1. Методи навчання.....	7
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна).....	7
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті.....	7
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	8

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 4 з 11	

ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни розробляється на основі «Методичних рекомендацій до розроблення робочої програми навчальної дисципліни», денної та заочної форми навчання затверджені розпорядженням № 071/роз від 10.07.2019 р., № 088/роз. від 16.10.2019 р. та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Заплановані результати

Місце даної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця.

Формування професійно значущих фізичних якостей у студентів авіаційних вищих навчальних закладів повинно приділятися, насамперед, достатньо уваги акцентованому вихованню тих якостей, які відстають у своєму розвитку – з одного боку, а з іншого – тих, котрі пов'язані зі специфікою майбутньої професійної діяльності і мають важливе значення для підвищення продуктивності праці.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що стосуються формування оптимального рівня індивідуальної рухової активності людини, сприяє засвоєнню професії та розвитку професійно вагомих здібностей, а також забезпечує загальну фізичну підготовку майбутніх фахівців. Важливою часткою навчальної дисципліни є підтримання рівня працездатності та адаптація організму студентів до навантажень у процесі навчання.

Мета. Фізичне виховання у вищій школі, як невід'ємна складова формування загальної та професійної культури особистості, є, відповідно до вимог часу, одним із найважливіших компонентів формування майбутніх фахівців. Професійно-прикладної фізичної підготовки у НАУ вимагає сприяння більш успішному адаптуванню студентів до навчання у вузі, формування, засобами фізичного виховання, професійно важливих якостей та навичок у майбутніх фахівців авіаційного профілю в їх професійній діяльності.

Метою викладання дисципліни фізичне виховання є формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей на основі оптимального використання чинників фізичної культури.


Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- формування потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;
- отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення;
- формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного удосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості;
- оптимізація індивідуального фонду рухових вмінь та навичок;
- сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають набути здоров'язберегаючу **компетентність**.

Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості. Основними складовими зазначеної компетентності є:

- когнітивний (система знань і пізнавальних вмінь);
- особистісний (мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості);
- діяльнісний (система соціальних вмінь та навичок).

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 5 з 11	

1.2. Програма навчальної дисципліни.

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з двох навчальних модулів, а саме:

- навчального модуля №1 «Фізична підготовка у режимі життєдіяльності студентів»
- навчального модуля №2 «Оптимізація фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів» кожен з яких є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

Модуль №1 «Фізична підготовка у режимі життєдіяльності студентів»

Тема 1. «Визначення вимог щодо оптимальної індивідуальної підготовки».

Розподіл студентів по відділенням згідно з фізичною підготовленістю. Техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів.

Тема 2. «Витривалість як базова якість у життєдіяльності людини».

Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Комплекс силових вправ на відкритому повітрі (с обтяженням власною вагою).

Тема 3. «Індивідуальний прояв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».

Методи та засоби занять з розвитку аеробної витривалості. Біг на короткі дистанції.

Тема 4. «Характеристика силових здібностей людини (види проявів сили)».

Комплекс вправ на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Поступальний та переборюючий режим роботи м'язів. Вправи на розвиток вибухової сили.

Тема 5. «Силова витривалість різних груп м'язів».

Комплекс силових підготовки у закритих приміщеннях. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з обтяженням (штанга, гантелі); за допомогою тренажерів. Поступальний і переборюючий режим роботи м'язів.

Тема 6. «Поняття рухової якості «гнучкість» у контексті біомеханічних можливостей людини».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Прийом вихідних нормативів. Вправи на відновлення дихання.

Тема 7. «Спортивні ігри у фізичній підготовці людини».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку спритності з предметами. Ігровий метод.

Тема 8. «Специфіка впливу спортивних ігор на рухові якості людини».

Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей, розвиток та вдосконалення спритності. Вправи на просторову орієнтацію та тренування вестибулярного апарату.


Модуль №2 «Оптимізація фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів».

Тема 1. «Аналіз та самоконтроль стану індивідуальної фізичної підготовленості».

Контроль та самоконтроль фізичної підготовленості та індивідуальних фізичних можливостей.

Тема 2. «Закономірності формування рухових навичок, та рухових якостей методами і засобами фізичного виховання».

Процеси відновлення та суперкомпенсації організму. Специфіка використання методів фізичної підготовки студентів для розвитку різних рухових якостей.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 6 з 11	

Тема 3. «Розвиток індивідуальних силових можливостей».

Комплекс вправ на розвиток сили та силової витривалості: з обтяженням (штанга, гантелі); з обтяженням власною вагою. Контроль та самооцінка рухових якостей і шляхи їх удосконалення.

Тема 4. «Основи підтримуючий фізичній підготовці студентів».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Перевірка фізичної підготовленості контингенту. Вправи на розвиток м'язів рук та ніг.

Тема 5. Гнучкість як основа у загальній фізичній підготовці студентів».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток координаційних можливостей. Прийом вихідних нормативів. Вправи на відновлення дихання.

Тема 6. «Поняття загальної фізичної підготовки студентів».

Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Дистанційний біг у повільному темпі.

Тема 7. «Прояв швидкості у оздоровчій підготовці студентів».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Техніка бігу на короткі дистанції. Біг на короткі дистанції. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Вправи на відновлення дихання.

Тема 8. «Розвиток індивідуальної витривалості студентів».


Дистанційний біг у повільному темпі (12 хв). Комплекс силової підготовки на відкритому повітрі. Вправи на просторову орієнтацію та тренування вестибулярного апарату.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на основні функціональні системи організму людини та є основою для успішної навчальної діяльності для запланованої спеціальності.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Структура навчальної дисципліни.

№ п.п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)		
		Усього	Практичні	СРС
1	2	3	4	6
1 семестр				
Модуль №1 «Фізична підготовка студентів – загальний розвиток рухових якостей»				
1.1	Техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів. Загально-розвиваючі, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи, розвиток аеробної витривалості студентів.	3	2	1
1.2	Розвиток загальної витривалості. Розвиток сили та силової витривалості.	23	8	15
1.3	Розвиток витривалості. Формування координаційних здібностей, швидкості та гнучкості.	17	6	11
1.4	Модульна контрольна робота №1	2	1	1
Усього за модулем №1		45	17	28

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 7 з 11	

2 семестр				
Модуль №2 «Удосконалення фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів»				
2.1	Розвиток спритності, швидкості, швидко-кісно-силових можливостей.	9	4	5
2.2	Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості.	16	6	10
2.3	Розвиток сили, силової витривалості, вибухової сили та координації рухів.	18	7	11
2.4	Модульна контрольна робота №2	2	1	1
Усього за модулем №2		45	18	27
Усього за навчальною дисципліною		90	35	55

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

У розділі необхідно представити навчальні технології, що застосовуються для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів під час вивчення дисципліни: робота в малих групах, повторний метод, ігровий метод, змагальний метод інтервальний та дистанційний тощо.

3.2. Рекомендована література

Базова література

- 3.2.1. Вржесневський І. І. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини: навч. посібник / І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2008. – 58 с.
- 3.1.2. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посібник / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К.: Екмо, 2005. – 214 с.
- 3.2.3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: «Наук. світ». – 2008. – 198 с.
- 3.2.4. Кулик М. С. Кредитно-модульно-рейтингова система навчальної діяльності: [навч.-метод. посібник] / М. С. Кулик, Е. В. Лузік, Н. В. Ладогубець. – К.: НАУ, 2004. – 96 с.
- 3.2.5. Круцевіч Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: [навч.-метод. посібник] / В. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
- 3.2.6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. –16 с.
- 3.2.7. Теория и методика физической культуры : [учебник под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина]. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- 3.2.8. Фізичне виховання Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003, № 757.
- 3.2.9. Хоули Э. Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олімп. літ. – 2004. – 376 с.

Допоміжна література

- 3.2.10. Волков В. Л. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студентской молодежи / В. Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
- 3.2.11. Вржесневський І. І. Теоретичні основи фізичного виховання: [метод. реком.] / І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2001. – 20 с.
- 3.2.12. Груздев А. Н. Технология организации и проведения занятий по физическому воспитанию в вузе : метод. рекомендации / сост. : А. Н. Груздев, В. А. Гриднев, А. А. Корчагин, Д. В. Коньков. – Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2009 – 16 с.
- 3.2.13. Канишевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канишевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 8 з 11	

3.2.14. Карепова, Т. М. Физическая культура в режиме дня студентов : [учеб. пособие] / Т. М. Карепова. – Хабаровск, 2006.

3.2.15. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учеб. для ин-тов физ. культ.] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3.2.16. Рыбковский А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: [учебник] / А. Г. Рыбковский. – Донецк: 2003. – 160 с.

3.2.17. Теория и методика физического воспитания Т. 2 / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392 с.

3.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

3.3.1. <https://www.coursera.org/learn/r-programming/>

3.3.2. Методичні розробки кафедри (в електронному вигляді).

4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕН-ТОМ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ.

4.1. Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл.4.1.

Таблиця 4.1

1, 2 семестр	Максимальна кількість балів
Вид навчальної роботи	Модуль №1, 2
	1, 2 семестр
Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття (8×4) бала)	32 (сумарно)
Спеціальний розділ (випробування, нормативи, тести (3×8 б.)+(2×7б.)+(2х5))	48 (сумарно)
<i>Для допуску до виконання семестрової контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>48 балів</i>
Виконання модульної контрольної роботи №1, №2	20
Усього за модулем №1	100

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.


4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку .

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Сума поточної та контрольної модульних рейтингових оцінок становить підсумкову модульну рейтингову оцінку , яка в балах та за національною шкалою заноситься до відомості модульного контролю.

4.5. Сума підсумкової семестрової модульної та залікової рейтингових оцінок у балах становить підсумкову семестрову рейтингову оцінку, яка перераховується в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS

4.6. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(06)-01-2019
		стор. 9 з 11	

книжки студента.

4.7. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка заноситься до залікової книжки та навчальної картки студента, наприклад, так: **92/Відм./А**, **87/Добре/В**, **79/Добре/С**, **68/Задов./D**, **65/Задов./E** тощо.

4.8. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни визначається як середньоарифметична оцінка з підсумкових семестрових рейтингових оцінок у балах (з цієї дисципліни – за *перший та другий* семестри) з наступним її переведенням в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS.

Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.



(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				



(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				