Комунальний заклад
«Чернігівське вище професійне училище побутового обслуговування»
Чернігівської обласної ради

Спеціальність	J 1 Послуги краси
Освітньо-професійна програма	Перукарське мистецтво та декоративна косметика
Навчальна дисципліна	Фізичне виховання
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Освітня кваліфікація	Фаховий молодший бакалавр з перукарського мистецтва та декоративної косметики
Статус дисципліни	Обов'язковий освітній компонент, який формує загальні/спеціальні компетентності
Мова викладання	Українська
Курс/ семестр	1,2 курси 1, 2, 3 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити
Розділ за видами занять та годинами навчання	Всього – 120 годин
	Лекційні заняття – 8 годин
	Практичні заняття – 90 годин
	Самостійна робота – 22 годин
Метод підсумкового контролю	залік
Викладач	
Контактна інформація викладача	
Мета навчальної дисципліни	**Метою** навчальної дисципліни є: розвиток і соціалізація особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів. Мета реалізовується комплексом таких навчальних,

	оздоровчих і виховних завдань: - формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; - розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; - розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; - формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; - формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
Вимоги для осіб, які можуть розпочати навчання за програмою	- повна загальна середня освіта, - професійна (професійно-технічна освіта), освітньо-професійний рівень кваліфікованого робітника
Методичне забезпечення	конспект лекцій, інструкції з безпеки життєдіяльності, презентації, відеоролики, розроблені тести опитування, інтернет-ресурси, методичні посібники, власні напрацювання.
Матеріально-технічне забезпечення	Lenovo 300eChromebookGen3, Цифровий планшет, Спортивний інвентар: гранати, ядро, естафетні палички, прапорці, секундоміри, стартові колодки, диски, стійкі для стрибків у висоту, планки для стібків у висоту, рулетка, м'ячі, сітка волейбольна, стінка гімнастична, канат, для перетягування, м'ячі набивні, мати гімнастичні, палиці гімнастичні, обручі гімнастичні, скакалки, гантелі, столи для настільного тенісу, ракетки. Програмне забезпечення: єдина корпоративна/освітня платформа Google Workspace for Education.
Методи навчання	лекції, бесіди, пояснення, практичний показ/демонстрація, робота з навчально-методичною літературою, відеоконференції, онлайн-заняття на платформі ZOOM при дистанційному/змішаному навчанні.
Поточний контроль	тематичне оцінювання, виконання навчальних нормативів, робота в малих групах (командах).
Підсумковий контроль	семестрове оцінювання, річне оцінювання, залік
Компетенції	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.
Результати навчання	РН 2 Діяти на основі етичних принципів, правових і безпекових норм у професійній діяльності з урахуванням культурних, релігійних, етнічних, історичних відмінностей та національних особливостей, використання форм рухової активності та вести здоровий спосіб життя.
Рекомендована література	1. Васьков Ю.В. Фізична культура. 10 клас. Дівчата. Розробки уроків. Харків. Видавництво «Ранок», 2010. 288 с. 2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ. 2011. 335 с. 3. Шиян Б.НМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль навчальна книга Богдан. 2010. 248 с. 4. Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С. Гімнастична термінологія(з елементами музично-ритмічного виховання): навч. посібн. до 1 курсу гімнастика та методика її викладання для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту Чернігів ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка 2016. 128 с. 5. Черняков В.В., Желізний М.М. Збірник гімнастичних вправ без предметів. Методичні розробки для студентів педагогічних вузів спеціальності фізичне виховання. Чернігів Чернігівський державний педагогічний університет 2006. 56 с. 6. Черняков В.В. Термінологія загально розвивальних вправ. Довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для пед. працівників навч. закладів I-IV рівнів акредитації та студентів пед. вузів спеціальності фізичне виховання. Чернігів ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка 2015. 156 с. 7. Черняков В.В., Литвин Т.С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів педагогічних вишів спеціальності фізична культура . Чернігів 2015. 56с.
Посилання на	https://docs.google.com/document/d/1D_VcA-

електронний ресурс навчальної дисципліни	**mEyMxxBUeKEAujxX5dMN7YOrs5/edit**
Політика навчальної дисципліни	Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Положення про академічну доброчесність у Комерційному закладу «Чернігівське вище професійне училище побутового обслуговування» Чернігівської обласної ради **https://4vpupo.org.ua/download/public/dobrochesn.pdf**

Розглянуто та погоджено на засіданні циклової (методичної) комісії гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від „27” серпня 2025 року

Голова циклової (методичної) комісії _____ Лариса ЛОХАНСЬКА
(підпис) (Ім’я ПРІЗВИЩЕ)