

<p>Відокремлений структурний підрозділ «Дніпровський фаховий коледж інженерії та педагогіки Державного вищого навчального закладу «Український державний хіміко-технологічний університет»</p>	<p><b>СИЛАБУС</b> навчальної дисципліни</p> <p><b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</b></p>
	<p><b>Галузь знань:</b> 01 Освіта / Педагогіка  <b>Спеціальність:</b> 015.15 Професійна освіта (Охорона праці)  <b>Освітньо-професійна програма:</b> Професійна освіта (Охорона праці)  <b>Ступінь (рівень) освіти:</b> перший (бакалаврський)</p>
	<p><b>Дні занять та консультацій:</b> <i>згідно з розкладом</i>  <b>Рік навчання:</b> <u>перший</u>  <b>Семестр:</b> <u>денна – I-II-й,</u>  <b>Кількість кредитів:</b> <u>3</u></p>
	<p><b>Викладач:</b> <u>Чечельницька Юлія Євгенівна,</u> викладач вищої категорії, педагогічне звання «викладач – методист»</p> <p><b>Сторінка дисципліни на сайті викладача:</b>  <a href="https://sites.google.com/d/1AFKMY1">https://sites.google.com/d/1AFKMY1</a>  <b>Електронна пошта:</b> <u>yuliya1977d@gmail.com</u></p>

Силабус складено на основі робочої програми навчальної дисципліни, обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії педагогічних дисциплін.

Протокол від “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

Голова циклової комісії педагогічних дисциплін.

Жуковський М.І.  
 (підпис) (ПІБ)  
 “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Голова робочої групи (гарант освітньо-професійної програми)

\_\_\_\_\_  
 (підпис) (ПІБ)  
 “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## 1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни** фізичного виховання у закладі вищої освіти є формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього висококваліфікованого фахівця, всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, надання знань з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.

**Форми та методи оцінювання:** контрольні запитання до лекцій, тестовий контроль, контрольні нормативи.

**Компетентності та програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми**

Е	Програмні компетентності
Загальні компетентності (ЗК)	<p><b>ЗК 02.</b> 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.</p> <p><b>ЗК 08.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК 15.</b> Здатність спрямовувати здобувачів освіти на прогрес і досягнення.</p>
Програмні результати навчання (ПРН)	<p><b>ПРН 11.</b> Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу, уміти проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти.</p> <p><b>ПРН 14.</b> Володіти навичками стимулювання пізнавального інтересу, мотивації до навчання, професійного самовизначення та саморозвитку здобувачів освіти.</p>

## 2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
л		п	л	кр	с.р	
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль 1.</b> Легка атлетика						
<b>Тема 1.1.</b> Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.	2	2				
<b>Тема 1.2.</b> Біг на короткі відстані. Вдосконалення техніки	2		2			

бігу по прямій. Силова підготовкою.					
<b>Тема 1.3.</b> Вдосконалення техніки старту та стартового розбігу при бігу на короткі дистанції.	2		2		
<b>Тема 1.4.</b> Вдосконалення техніки бігу по дистанції і фінішування на короткі дистанції. Човниковий біг.	2		2		
<b>Тема 1.5.</b> Вдосконалення техніки високого старту при бігу на довгі дистанції.	2		2		
<b>Тема 1.6.</b> Вдосконалення техніки естафетного бігу. Стрибок у довжину з місця.	4		2		2
<b>Тема 1.7.</b> Біг на довгі відстані. Розвиток витривалості. Дихальна гімнастика. Гімнастичні вправи на гнучкість.	4		2		2
<b>Тема 1.8.</b> Повторення техніки бігу на короткі відстані, низький та високий старт.	2		2		
<b>Тема 1.9.</b> Повторення техніки бігу на середні відстані, низький та високий старт.	2		2		
Разом за змістовим модулем 1	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		<b>4</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b> Волейбол					
<b>Тема 2.1.</b> Тема: «Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх».	2	2			
<b>Тема 2.2.</b> Вдосконалення техніки передачі, прийому і подачі м'яча. Правила гри.	4		2		2
<b>Тема 2.3.</b> Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Верхня передача м'яча.	4		2		2
<b>Тема 2.4.</b> Відпрацювання прийому м'яча. Нападаючий удар. Прийом м'яча знизу.	4		2		2
<b>Тема 2.5.</b> Командні тактичні дії у захисті. Передача м'яча в парах двома руками зверху.	2		2		
<b>Тема 2.6.</b> Зонне блокування, блокування найсильнішого нападаючого, своєчасний вихід в зону удару. Передача м'яча в прах через сітку.	3		2		1
Разом за змістовим модулем 2	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>7</b>
Усього годин за I модулем	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>26</b>		<b>11</b>
<b>Модуль II</b>					
<b>Змістовий модуль 3.</b> Атлетична гімнастика					
<b>Тема 3.1.</b> Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особистостях життєдіяльності.	4	2			2
<b>Тема 3.2.</b> Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	4	2			2
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	4	2			2
<b>Тема 3.4.</b> Вдосконалення техніки ведення м'яча, стійок та переміщень в баскетболі. Дихальні вправи та вправи на гнучкість. Правила гри у баскетбол.	4		2		2
<b>Тема 3.5.</b> Вдосконалення техніки штрафних кидків та подвійного кроку в баскетболі.	4		2		2
<b>Тема 3.6.</b> Тренування ловлі, передачі м'яча, кидки м'яча з місця та в русі.	2		2		
<b>Тема 3.7.</b> Вивчення елементів техніки гри у нападі і захисті. Штрафний кидок.	4		2		2
<b>Тема 3.8.</b> Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і			2		

захисті проти персонального захисту в баскетболі. Кидки м'яча у кошик з трьох очкової зони.	2				
<b>Тема 3.9.</b> Техніка індивідуальних дій, тактика захисту. Правила гри.	2		2		
<b>Тема 3.10.</b> Вдосконалення тактики гри у нападі проти зонного і персонального захисту.	2		2		
<b>Тема 3.11.</b> Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті, проти персонального захисту.	3		2		1
Разом за змістовим модулем 3	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		<b>13</b>
<b>Змістовий модуль 4. Настільний теніс.</b>					
<b>Тема 4.1.</b> Техніка безпеки. Вдосконалення хвату ракетки, положення гравця. Вивчення техніки подач м'яча з різних положень. Правила змагань.	2		2		
<b>Тема 4.2.</b> Вдосконалення техніки подач, ударів: підставки та накату. Подачі накатою з права та зліва.	2		2		
<b>Тема 4.3.</b> Вивчення складного атакуючого удару «топ-сніп». Повторення подач: прямої та маятникоподібної.	2		2		
<b>Тема 4.4.</b> Вдосконалення техніки підрізки з права та зліва. Атакуючі удари. Вправи тенісиста, жонгливання двома м'ячами.	2		2		
<b>Тема 4.5.</b> Повторення техніки ударів: удар підставкою, підрізні удари, кручена «свіча», удар накату.	2		2		
<b>Тема 4.6.</b> Тактична підготовка. Одиночні та парні ігри. Повторення подач з обертанням та без. Комбінації плоских кручених і різаних ударів.	2		2		
<b>Тема 4.7.</b> Кругові удари з права та зліва, з передачі в протилежний бік. Повторення подачі м'яча з права та зліва з підрізкою.	2		2		
Разом за змістовим модулем 4	<b>14</b>		<b>14</b>		
Усього годин за II модулем	<b>49</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		<b>13</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>56</b>		<b>24</b>

### 3. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

#### Базові

1. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. – № 17. – 26 лютого 2002. – С. 2-8.
2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України, від 19.05.2015р., № 453-VII. С. 80.
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах освіти / Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 [Режим доступу] <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
5. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / Микола Олексійович

Носко, Олександр Олександрович Данілов, Валерій Миколайович Маслов. – К.: Слово, 2011. – 264 с.

6. Фішула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 560 с.

7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003. – Київ, 2003. – 44 с.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

#### Допоміжні

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Колективна монографія / Упоряд. О.М.Вацеба, Ю.В.Петришин, Є.Н.Пристапа, І.Р.Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.

2. Короткий спортивний словник-довідник / Укл. М.Д.Зубалій, В.В.Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка–НОВА, 2003. – 216 с.

3. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Текст] // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 8-11.

4. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. – К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2004. – 26 с.

#### 4. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Політика навчальної дисципліни представлена в додатку до силабусу.

Витяг з додатку:

**1. Політика щодо академічної доброчесності.** Академічна доброчесність здобувачів освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів.

**2. Політика щодо перескладання.** Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу директора коледжу за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**3. Політика щодо оскарження оцінювання.** Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

**4. Відвідування занять.** Політика щодо відвідування занять. Відвідування всіх видів занять є обов'язковим. У зв'язку з відсутністю на заняттях з поважної причини (хвороба, форс мажорні обставини) навчання може здійснюватися із застосуванням

#### 5. ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за 100 бальною шкалою (відповідно до освітнього ступеня бакалавр).

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Вид роботи	Кількість	Сума балів
<b>Модуль I</b>		
<b>Змістовий модуль 1</b>		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	6	40
<b>Змістовий модуль 2</b>		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	5	35
2. Підсумково-модульний тест	1	25
<b>Разом за модулем I</b>		<b>100</b>
<b>Модуль II</b>		
<b>Змістовий модуль 3</b>		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	9	45
<b>Змістовий модуль 4</b>		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	5	30
2. Підсумково-модульний тест	1	25
<b>Разом за модулем II</b>		

### Додаткове нарахування балів.

1. Участь у обласних міських змаганнях +10 балів.
2. Участь у спартакіаді коледжу +5 балів.
3. Відвідування секції +5 балів.
4. Участь у науково-практичних конференціях + 10 балів.