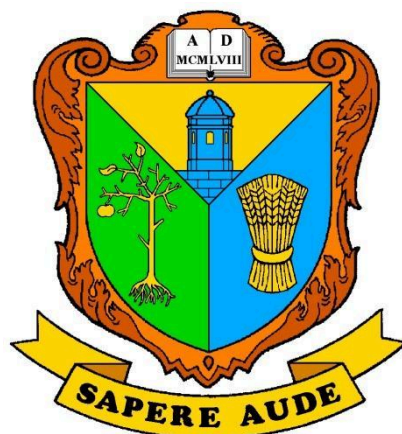


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «ЗОЛОЧІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ»**



**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Освітня програма: **для всіх спеціальностей**

Освітньо-професійний ступінь: **фаховий молодший бакалавр**

Кваліфікація: **фаховий молодший бакалавр**

-2024-

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Заст. директора з навч. роботи

_____ *Г.М. Хом'як*

« _____ » _____ *2024 р.*

Силабус навчальної дисципліни складено на підставі програми дисципліни, затвердженої цикловою комісією викладачів загальноосвітніх дисциплін

Укладач:

Олег Вільчинський

викладач загальноосвітніх дисциплін
кваліфікаційна категорія «спеціаліст»
e-mail: olegvilshunskuy@gmail.com

(підпис)

освітній блог: <https://olegvilshunskuy.blogspot.com/>
номер тел./viber 0967971784

Силабус навчальної дисципліни розглянуто та затверджено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

Протокол № _____ від « _____ » _____ 2024 р.

				Т е о р е т и ч н і	Л П Р	с е м і н а р с ь к і						Г о д и н	к р е д и т и Б С Т S
Денна													
AI-306	3	1-2	66	8	58	-					2	66	
AI-307	3	1-2	66	8	58	-					2	66	

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета курсу: забезпечити розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності, формування особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції методами і засобами фізичної культури.

Цілі курсу:

- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових вмінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників ЗВО до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- поглиблення і розширення професійних знань, умінь і навичок вивчення сучасного педагогічного досвіду засвоєння індивідуальних технологій навчання;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затвердженого Міністерством освіти і науки України.

Програмні компетентності

Створення інноваційної системи фізичного виховання у ЗФПО спрямовано на підготовку випускника нового типу, професійно компетентного у здійсненні здоров'я забезпечуючих заходів у продовж усього життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти опановують наступні компетентності та результати навчання:

- здатність вчитися, здобувати нові знання, вміння, у тому числі в області, відмінною від професійної;

- здатність набувати і застосовувати знання, уміння і навички по формуванню здорового способу життя та раціональної рухової активності для ведення активної професійної діяльності;

- здатність вирішувати проблеми у професійній діяльності на основі аналізу і синтезу;

- здатність критично оцінювати і переосмислювати набутий досвід (власний і чужий) та рефлексувати у професійну і соціальну діяльність;

- вміти підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я для ведення активної соціальної і професійної діяльності;

- вміти вирішувати загально-професійні завдання шляхом перенесення знань, умінь і навичок, отриманих у процесі занять фізичною культурою;

- вміти застосовувати набуті навички, які забезпечують прикладну діяльність у сфері фізичної культури і спорту та використовувати їх у професійній і соціальній діяльності.

СТРУКТУРА КУРСУ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

№ за ня та	Вид навчаль ної роботи	Номер теми і короткий зміст	Навчально-м етодична література і унаочнення	Вс ьог о, го ди н	Кіл ькі сть ау ди то рн их го ди н	Самостійна робота	
						зміст	кіл ькі сть го ди н
1	2	3	4	5	6	7	8
ПЕРШИЙ СЕМЕСТР							
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА							
	Змістовий модуль 1.	Теорія і методика фізичного виховання. Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ. Легка атлетика.					
1	Лекція 1	Функціональні особливості організму та їх врахування під час виконання фізичних вправ. Методика розвитку фізичних якостей у студентів.		2	2		
2	Лекція 2	Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ та їх вплив на організм людини.		2	2		

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

3	Практичне заняття 1	Легка атлетика. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи.		2	2		
4	Практичне заняття 2	Техніка бігу на середні та довгі дистанції: техніка бігу, високий старт, стартовий розбіг, рухи ніг, робота рук, дихання і т.п.		2	2		
5	Практичне заняття 3	Техніка бігу на короткі дистанції:					
6	Практичне заняття 4	Стрибки :техніка виконання стрибка, спеціальні вправи стрибуна, стрибки з місця, стрибки у довжину з розбігу, багаторазові стрибки в довжину з розбігу та місця, страхівка.		2	2		
7	Практичне заняття 5	Метання м'ячів, гранати (500-700 гр.) у горизонтальну і вертикальну ціль з різних вихідних положень.		2	2		
8	Практичне заняття 6	Штовхання ядра: ознайомлення та вивчення техніки штовхання ядра з місця та зі стрибка, підвідні та спеціальні вправи, контрольне штовхання ядра.		2	2		

БАСКЕТБОЛ

	Змістовий модуль 2	. Баскетбол.					
9	Практичне заняття 7	Техніка різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами		2	2		
10	Практичне заняття 8	Техніка ведення м'яча		2	2		
11	Практичне заняття 9	Передачі м'яча у різний спосіб					
12	Практичне заняття 10	Техніка кидка м'яча в кільце					

13	Практичне заняття 11	Основи техніки та тактики гри у баскетбол					
14	Практичне заняття 12	Тактика гри у нападі та захист у баскетболі					
ДРУГИЙ СЕМЕСТР							
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА							
15	Лекція 3	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці.		2	2		
16	Лекція 4	Оздоровче-прикладне значення туризму		2	2		
АТЛЕТИЗМ							
	Змістовий модуль 3	. Атлетизм					
17	Практичне заняття 13	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		2	2		
18	Практичне заняття 14	Базові вправи для розвитку м'язів рук		2	2		
19	Практичне заняття 15	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей		2	2		
20	Практичне заняття 16	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини		2	2		
21	Практичне заняття 17	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота.		2	2		

22	Практичне заняття 18	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів ніг.		2	2		
ВОЛЕЙБОЛ							
	Змістовий модуль 4	. Волейбол					
23	Практичне заняття 19	Техніка гри волейбол. Основні правила гри. Зони та розташування гравців на полі		2	2		
24	Практичне заняття 20	Техніка верхньої і нижньої передачі та прийому м'яча		2	2		
25	Практичне заняття 21	Техніка верхньої та нижньої подачі м'яча через сітку.		2	2		
26	Практичне заняття 22	Техніка нападаючого удару через сітку		2	2		
27	Практичне заняття 23	Основи техніки та тактики гри у волейбол.		2	2		
ФУТБОЛ							
	Змістовий модуль 5	. Футбол					
28	Практичне заняття 24	Техніка гри в футбол. Основні правила гри. Амплуа гравців		2	2		
29	Практичне заняття 25	Техніка ведення м'яча.		2	2		
30	Практичне заняття 26	Техніка передачі м'яча (різними способами).		2	2		
31	Практичне заняття 27	Техніка зупинки м'яча (різними способами).		2	2		
32	Практичне заняття 28	. Техніка ударів по м'ячу. Удари м'яча по воротах		2	2		
33	Практичне заняття 29	Техніка жонгливання м'ячем ногою. Фінти, обманливі дії гравців		2	2		

ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. До завдань, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, відносяться
 - А) 45 разів за 1 хвилину підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі
 - Б) 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд
 - В) 100 стрибків через скакалку
 - Г) 2000 м біг за 12 хвилин
2. До завдань, які спрямовані на розвиток гнучкості, відносяться
 - А) Підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину
 - Б) 20 нахилів уперед за 2 хвилини
 - В) 100 стрибків через скакалку за 45 секунд
3. За допомогою проби Руф'є можна визначити
 - А) Рівень функціонального стану серцево-судинної системи
 - Б) Рівень функціонального стану дихальної системи
 - В) Рівень функціонального стану нервової системи
 - Г) Рівень фізичного розвитку
4. За допомогою індексу Кетле можна визначити
 - А) Рівень функціонального стану нервової системи
 - Б) Рівень функціонального стану серцево-судинної системи
 - В) Рівень функціонального стану дихальної системи
 - Г) Рівень фізичного розвитку
5. Хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції?
 - А) Жінки
 - Б) Усі бажаючі
 - В) Заможні греки
 - Г) Вільнонароджені греки, які не порушували закон
6. Вкажіть, які вправи включає в себе легка атлетика
 - А) Біг, стрибки, метання, спортивну ходьбу, багатоборства
 - Б) Біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси
 - В) Біг, стрибки, удари, ведення, упори
 - Г) Біг, стрибки, метання, упори, тренування
7. Яку країну вважають батьківщиною футболу?

- А) США
- Б) Англія
- В) Канада
- Г) Бразилія

8. На якому гімнастичному снаряді виконують опорні стрибки?

- А) Гімнастична перекладина
- Б) Гімнастична скакалка
- В) Гімнастичний козел
- Г) Гімнастична лава

9. Які вправи спрямовані на профілактику порушень постави?

- А) Піднімання тулуба в сід
- Б) Стрибки у довжину з місця
- В) Вправи з гімнастичною палицею
- Г) Багатоскоки

10. Дайте визначення поняття "фізичний розвиток"

- А) Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя
- Б) Процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ
- В) Рівень фізичної працездатності
- Г) Рівень фізичних якостей

11. Вкажіть довжину марафонської дистанції

- А) 42 км 195 м
- Б) 42 км
- В) 42 км 147 м
- Г) 42 км 100 м

12. Позначте характеристику бігу по дистанції

- А) Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування
- Б) Старт, біг по дистанції, фінішування
- В) Стартовий розгін, фінішування
- Г) Старт, стартовий розгін, біг по дистанції.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ: пояснення,
розповідь,
бесіда,
демонстрування,
спостереження,
практичні роботи,
презентації.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Форми контролю знань студентів:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий (залік, екзамен).

Поточний контроль знань студентів протягом одного семестру

включає оцінку за роботу на практичних заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт або комп'ютерного тестування.

Підсумковий модульний контроль знань студентів означає поступове накопичення балів від одного модульного контролю до іншого в кінцевому рахунку отримання загального підсумкового балу.

Завдання студентів оцінюється як з теоретичної, так і з практичної підготовки за такими критеріями:

- **«відмінно»**- студент міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набутті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;
- **«добре»**- студент добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; має практичні

навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного;

- **«задовільно»**- студент в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають непевність або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю;
- **«незадовільно»**- студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не сформовані.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Відвідування занять обов'язкове!

Завдання мають бути виконані перед заняттями.

Запізнення на заняття недопустимі. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Письмові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.

Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо). Електронні пристрої

можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту та реагуватимуть своєчасно.

Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та у Вайбер. Електронна пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: конспекти лекцій
завдання для практичних
робіт
стенди, таблиці
методичні рекомендації
тестові завдання

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2015. – 97 с.
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.
3. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : [навч. пос.] / В. В. Приходько, В. П.

Кузьмінський : заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.

4. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Оздоровительный фітнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская література, 2000. – 368 с.

5. Чернявська О. А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів / 20 О. А. Чернявська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(2). – С. 141–143

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

- «Фізичне виховання» – програма навчальної дисципліни для вищих навчальних закладів І–ІІ рівнів акредитації.
- Бібліотека ВСП «Золочівський фаховий коледж ЛНУП», с. Новоселище,
- Мережа Інтернет,
- Освітній блог викладача