

Міністерство освіти і науки України

ДНЗ «Вище професійне училище №2 м. Херсона»

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Заст. директора з НВР
Л.Л.Воїнова

“02” вересня 2020 року

Фізичне виховання

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

галузь знань 19 «Архітектура та будівництво»

освітньо-професійна програма «Будівництво та експлуатація будівель і споруд»

спеціальності 192 «Будівництво та цивільна інженерія»

((Шифр за ОПП – ОК 7. (ЗП І.07))

Освітній рівень: фаховий молодший бакалавр

Вид дисципліни

Мова викладання, навчання та оцінювання

нормативна

українська

Схвалено на засіданні циклової випускової комісії.

Протокол № 1 від 27.09.2020 р.

Голова циклової випускової комісії Лисенко О.М.





Силабус
навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

№	Назва поля	Детальний контент
1	Освітньо-професійна програма	«Будівництво та експлуатація будівель і споруд»
2	Код і назва спеціальності	192 «Будівництво та цивільна інженерія»
3	Код і назва дисципліни	Шифр за ОПП – ОК 7. (ЗП І.07) « Фізичне виховання»
4	Кількість ЄКТС кредитів	4,5
5	Рік навчання:	1-й,2-й
6	Семестр:	1,2,3
7	Кількість кредитів:	4,5
8	Мова викладання:	українська
9	Компетентності, знання, вміння, розуміння, якими оволодіє здобувач освіти в процесі навчання	Фізичне виховання як навчальна дисципліна у вищій школі. Основи фізичного виховання . Загартування. Масаж і самомасаж. Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту. Особиста і громадська гігієна. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичної підготовки та спортивного тренування. Професійна фізична підготовка. Екологічні основи фізичного виховання. Фізичне виховання як один із важливих засобів у ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина. Рухові дії. Навчання і вдосконалення. Основні засоби розвитку і вдосконалення фізичних та психічних якостей. Сила і швидко-силові здібності. Швидкість рухів. Витривалість. Координаційні здібності. Гнучкість. Професійно-фізична підготовка. Методичні знання, вміння і навички. Вимоги до знань та умінь. Знати. - фізичне виховання і спорт як засіб різнобічного розвитку особистості, підготовки до праці і громадської діяльності; - фізичне виховання як складова частина способу життя; - фізичне виховання у родині; - загальні відомості про будову організму людини і вплив фізичних вправ на функціонування окремих органів та систем; - рухова активність і спортивні тренування як засіб підтримання високої працездатності; - засоби оздоровлення, реабілітації, тілобудови і саморегуляції з урахуванням економічних, кліматичних та екологічних умов. Уміти: - біг на короткі дистанції з низького старту із максимальною швидкістю (60-100 м), безперервний біг у рівномірному темпі до 20 хвилин, легкоатлетичні стрибки, подолання вертикальних і горизонтальних перешкод, човниковий біг; - метання різних за вагою і формою снарядів з місця та розбігу, на дальність і в ціль; - гімнастичні і акробатичні вправи, комбінації з декількох елементів, акробатичні комбінації, комплекси вправ з

		використанням тренажерних пристроїв, вправи з музичним супроводженням (аеробіка, шейпінг тощо); - застосування в умовах гри основних техніко-тактичних дій - однієї із спортивних ігор; - використання різних видів фізичних вправ з метою самовдосконалення, організації дозвілля, формування здорового способу життя, - виправлення вад фізичного розвитку, самоконтроль фізичного і психічного стану; - по закінченні вищого навчального закладу підвищення показників основних фізичних якостей або результатів у розвитку не нижче середнього рівня.
10	Результати навчання здобувача освіти	- знання і дотримання основ здорового способу життя; - знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці - у своїй фізичній активності; - знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; - знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці; - знання основ фізичного виховання різних верств населення; - сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; - систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; - виконання відомих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості; - поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.
11	Система оцінювання відповідно до кожного завдання для складання заліку	1. Відпрацювати практичні заняття. 2. Здати 19 контрольних нормативів 3. Отримати за семестр не менше 60 балів. 4. Скласти залік
12	Якість освітнього процесу	Дотримання принципів академічної доброчесності https://classroom.google.com/c/OTM3OTUzNTg3MDBa?cjc=loet45a Оновлення робочої програми дисципліни – 2020 р. http://vpu-2.web.optima.com.ua
13	Методичне забезпечення	Методичні рекомендації з викладання фізичного виховання Самостійна робота, тести ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (назва навчальної дисципліни) ПРОГРАМА ДЛЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ I - II РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ, Методичний посібник ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
14	Розробник силабусу (посада, ПІБ, ел.пошта)	Викладач Білик Юрій Юрійович E-mail: urikbarik010289@gmail.com
15	Номер аудиторії	Спортивна зала,стадіон,спортивне містечко

Опис дисципліни

Мета дисципліни "Фізичне виховання" у вищому навчальному закладі I і II рівнів акредитації - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("молодший спеціаліст", "бакалавр"). Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (молодший спеціаліст, бакалавр) і елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я.

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Галузь знань <i>19 «Архітектура та будівництво»</i>	Нормативна
Модулів – 5	Спеціальність (професійне спрямування): <i>192 «Будівництво та цивільна інженерія»</i>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 3		1-й, 2-й
Загальна кількість годин – 102		Семестр
		1-й, 2-й, 3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, самостійної роботи студента - 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>Фаховий молодший бакалавр</i>	Лекції
		4 год.
		Лабораторні
		-
		Практичні
		69 год.
		Самостійна робота
		33 год.
		Індивідуальні завдання: 0 год.
		Вид контролю: залік

Структура курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практ. заняття	семінар	сам.роб.	Модульний контроль
Модуль 1 «Теорія»	4	4	-	-		
Модуль 2 « Легка атлетика»	16	-	16	-	8	
Модуль 3 «Гімнастика»	12	-	12	-	8	
Модуль 4 « Професійно-прикладна фізична підготовка»	8	-	8	-	3	
Модуль 5 « Спортивні ігри»	32	-	32	-	14	
Змістовий модуль 5.1 «Баскетбол»	13	-	13	-	5	
Змістовий модуль 5.2 «Волейбол»	11	-	11	-	5	

Змістовий модуль 5.3 «Футбол»	8	-	8	-	4	
Разом:	72	4	68	-	33	

Рекомендована література

№ з/п	Підручники, навчальні посібники	Кількість примірників у бібліотеці або на кафедрі для базової літератури
Базова		
1	Програма для Вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації Раєвський Р.Т., Третяков М.О., Канішевський С.М., Київ 2003 рік	1
2	Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів В. О. Павленко, Л. Ф. Духовний, С. О. Єфремова Київ 2013 рік	1
Допоміжна		
1	Навчальний посібник «Вчимося грати в волейбол» Шупік І.М., Херсон -2009 рік	1
2	Практичний посібник «Термінологія у методиці викладання гімнастики» М.І.Савченко Херсон 2010	1
3	Навчальний посібник « Армспорт у Вищих навчальних закладах» Б.Іваницький .,В.Мартин. Львів 2012	1
4	Навчальна програма з легкої атлетики Бізін В.П., Бобровник С.І., Київ 2007 рік	1
5	Методичні рекомендації з фізичної культури Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 11.08.2020 № 1/9-430	1

Інформаційні ресурси

№ з/п	Назва, теми
Інтернет-ресурси	
1	http://osvita.ua/school/lessons_summary/sport/list/40/ Фізична культура
2	https://vseosvita.ua/ Всеосвіта
3	https://mon.gov.ua/ua Сайт Міністерства освіти і науки України
4	http://sportmon.org/ Комітет фізичного виховання та спорту
5	https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy Національний університет фізичного виховання і спорту України
6	https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/barkom_kazhany/2583809.html Трибуна
7	https://fbu.ua/ Федерація баскетболу України
8	http://www.fvu.in.ua/ Федерація волейболу України
9	https://uaf.ua/ Українська асоціація футболу
10	https://futsal.com.ua/ Асоціація футзалу України
11	https://uaf.org.ua/ Федерація легкої атлетики
12	https://www.uttf.com.ua/docs Федерація настільного тенісу України
13	http://noc-ukr.org/ Національний олімпійський комітет України

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-10 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу навчального відділу за наявності поважних причин.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше як 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в тому числі із використанням мобільних девайсів).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад,

карантин, хвороба, паралельне навчання) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу шляхом виконання завдань, розміщених у системі дистанційного навчання Classroom.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Аудиторна робота – практичні заняття та контрольні заходи		Самостійна робота		Сума
Модуль				
1.1	1.2.	1.1.	1.2	
50	30	10	10	100

Шкала оцінювання студентів:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою		
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики		для заліку
90 – 100	A	10-12	відмінно	відмінно добре задовільно
82-89	B	9	добре	
74-81	C	7-8		
64-73	D	6	задовільно	
60-63	E	4-5		
35-59	FX	3	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	1-2	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни