

РЖИЩІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ БУДІВНИЦТВА ТА ЕКОНОМІКИ



СИЛАБУС навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Спеціальність 192 Будівництво та цивільна інженерія
Галузь знань 19 Архітектура та будівництво

Освітньо-професійна програма	Технічна експертиза будівель і споруд, операції з нерухомістю
Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус навчальної дисципліни	Загальної підготовки, обов'язкова
Семестр	V-VII - на базі неповної загальної середньої освіти I-IV - на базі повної середньої освіти
Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/загальна кількість годин)	5,5 кредитів ЄКТС / 168 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предметом вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" - є закладання основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Курс спрямований на формування у студентської молоді фізичної культури особистості, фізичного, морального і психічного здоров'я, свідомої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку мотивації і звичок до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя.
Як можна користуватися набутими знаннями і	В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач (-ка) фахової перед вищої освіти набуває таких компетенцій: <u>Загальні:</u> 1. здатність працювати в команді;

вміннями (компетентност і)	2. здатність володіти ефективними способами організації вільного часу; 3. здатність самовдосконалюватися, саморозвиватися; 4. здатність протистояти непевності та труднощам; 5. здатність оцінювати соціальні звички, пов'язані зі здоров'ям та навколишнім середовищем; 6. здатність уміти організовувати свою роботу.; <u>Соціально-особистісні:</u> 1. розуміння необхідності та дотримання норм здорового способу життя; адаптивність і комунікабельність в різних життєвих ситуаціях; 2. здатність до навчання впродовж життя, наполегливість у досягненні мети; 3. знання основ гігієни, лікарського контролю та самоконтролю за власним здоров'ям; 4. наявність переконань у негативному впливові паління, вживання алкоголю, наркотичних речовин на здоров'я людини і її оточення; 5. знання основ фізичного виховання в різні вікові періоди свого життя.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Як результат вивчення дисципліни студенти повинні: <u>знати:</u> - про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами; - фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять; - необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я; - методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм; - методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм; - різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; - принципи підбору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями; - засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; - гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою; - правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам; - тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості. <u>вміти:</u> - використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності; - дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань; - використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; - володіти простими прийомами масажу і самомасажу з метою

	відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій, фізичній діяльності; - використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам; - застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: <u>Теми лекцій:</u> Розділ 1. Легка атлетика. Тема 1. Легка атлетика в системі фізвиховання. <u>Теми практичних занять:</u> Розділ 1. Легка атлетика. Тема 1. Біг на короткі дистанції. Тема 2. Стрибки у довжину. Тема 3. Естафетний біг. Тема 4. Кросовий біг. Тема 5. Біг на середні дистанції. Тема 6. Біг на довгі дистанції. Розділ 2. Гімнастика. Тема 7. Оздоровча гімнастика. Тема 8. Атлетична гімнастика. Тема 9. Спортивна гімнастика. Розділ 3. Спортивні ігри. Тема 10. Баскетбол. Тема 11. Волейбол. Тема 12. Футбол. <u>Види занять:</u> лекції, практичні. <u>Методи навчання:</u> наочні (відео-матеріали), практичні заняття, самостійна освіта, консультування. <u>Форми навчання:</u> очна, дистанційна.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік
Пререквізити	Навчальні дисципліни “Фізична культура”, “Захист України”.
Постреквізити	Результати опанування навчальної дисципліни можуть бути корисними про проходженні виробничих практик.
Рекомендовані навчально-мет	<u>Основні:</u> 1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного

одичні матеріали для вивчення навчальної дисципліни	виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с. 2. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997. 3. Єрьоменко Е.А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. 4. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Каніщева О. П.; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с. 5. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія. Луцьк: Вежа Друк, 2018. 208 с. 6. Соколовський С.Л. Лікувальна фізична культура. Одеса: ОДМУ, 2005. 234 с. 7. Чернотуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62, № 2. 8. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навч. посібник. К., 1995. 208 с. 9. Цьось А.В., Індика С.Я. Фізична культура, спорт і здоров'я людини. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. 130 с. <u>Додаткові:</u> 1. Ковальчук В.Я. Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів / В.Я. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 285–289. 2. Мін. освіти та науки України. Залікові нормативи з волейболу, баскетболу, легкої атлетики. Київ, 2003р. <u>Інформаційні ресурси:</u> 1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року №3808 XII (зі змінами). URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page 2. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року №1556 VII (редакція станом на 05.03.2017 р.). URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 3. Наказ Міністерства освіти і науки України Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11 січня 2006 року №4. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06 4. Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і
---	--

	спорту на період до 2020 року від 01 березня 2017 року № 115. URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF
Матеріально-технічне забезпечення	Спортивні зали, спортивний стадіон, спортивний інвентар. Для засвоєння здобувачами освіти програмового теоретичного матеріалу та практичних завдань при викладанні дисципліни застосовується платформа дистанційного навчання Microsoft Teams, відео-матеріали на сайті YouTube.
Семестровий контроль, критерії оцінювання	<u>Форма семестрового контролю</u> – диференційований залік. Проміжний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою проміжного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів. Підсумковий контроль проводиться у формі заліку, що полягає в оцінці засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Здобувачами освіти вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом на семестр з даної дисципліни. <u>Критерії оцінювання:</u> Оцінка «відмінно» (5) - здобувач освіти виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ. Оцінка «добре» (4) - здобувач освіти володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання учня достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. Оцінка «задовільно» (3) - здобувач володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал. Оцінка «незадовільно» (2) - здобувач освіти виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.
Політика навчальної дисципліни	<u>Політика про академічну доброчесність:</u> - дотримання норм Конституції України та чинного законодавства України; - дотримання загальнонавчальних етичних норм поведінки; - самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю; - досягати визначених для відповідного рівня освіти результатів навчання; - повагу до педагогічних, науково-педагогічних працівників та інших співробітників коледжу; - нести відповідальність за порушення академічної доброчесності;

	- поважати честь і гідність інших осіб, навіть, якщо їх погляди відрізняються від Ваших. <u>Комунікаційна політика</u> Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту. Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту. <u>Політика щодо оскарження оцінювання</u> Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може опротестувати виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку. <u>Відвідування занять</u> Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту. За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу.
Викладач	 НІНА НАВЛОКА Посада: викладач Кваліфікаційна категорія: “спеціаліст першої категорії” Портфоліо викладача: https://drive.google.com/file/d/1bWG2irZFmp7xuTmH4se8loMvg4V8AsAk/view?usp=sharing E-mail: nnavloka@gmail.com
Лінк на дисципліну	https://drive.google.com/drive/folders/1dkpb5gxd3_Hpu9tM9UL1XLHwEScFrnaR?usp=sharing

**Заступник директора
з навчальної роботи**

Марія ПРОДАЙ

Розробник

Ніна НАВЛОКА