ДЕРЖАВНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД "ЧЕРВОНЕНСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ"

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ КОМПОНЕНТИ
«Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти: Початковий рівень (короткий цикл)
Галузь знань: 20 «Аграрні науки та продовольство»
Спеціальність: 208 «Агроінженерія»
Навчальний рік, семестр: 2023-2025 н.р., семестр 1,2,3
Курс (рік навчання) 4,5
Форма навчання: денна
Кількість кредитів ЄКТС: 4
Мова викладання: українська
Обов'язкова/вибіркова: **обов'язкова**

Викладач	Балацький Степан Семенович, Спеціаліст вищої категорії, старший викладач
Робоче місце	ДПТНЗ "Червоненське ВПУ" с.Червоне, Львівська область

ОПИС КОМПОНЕНТИ

Мета курсу	Метою дисципліни «Фізичне виховання» є формування практичних навичок застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності застосування відповідних видів фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності, застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності, застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму, дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань, простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передвчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.
Завдання курсу	Основними завданнями для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач: - формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і

	самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; - формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, 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 умінь і навичок, забезпечення загальної і професійна-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.
Компетентності	Інтегральна компетентність КІ. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі агропромислового виробництва та у процесі навчання, що передбачає застосування визначених теорій та методів відповідної науки і характеризується певною невизначеністю умов і вимог. Загальні компетентності ЗК2. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК2. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
Програмні результати навчання	ПРН1. Володіти гуманітарними, природничо-науковими та професійними знаннями; формулювати ідеї, концепції з метою використання у професійній діяльності.

Структура курсу

Тема	Години	Зміст тем курсу	Завдання	Оцінювання
Змістовий модуль 1				
Легка атлетика	4	Техніка безпеки на занятті з фізичного виховання. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції: старт стартовий розбіг. Стрибок у довжину з місця. Р/і	Тренувальні вправи	5
Легка атлетика	8	Техніка бігу на середні дистанції. Техніка низького старту. Біг по коротких відрізках.	Загальна фізична підготовка	5
Легка атлетика	4	Техніка бігу на довгі дистанції. Ритмічне дихання по дистанції. Кросова підготовка .	Розвиток витривалості в бігу	5

		Загально-фізична витривалість бігу до 20 хв.		
Легка атлетика	4	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Тренувальні вправи	5
Змістовий модуль 2				
Волейбол	4	Вивчення техніки прийому передачі м'яча зверху — знизу. Нижня пряма подача. Прийом — передача м'яча зверху — знизу.	Навчальна гра. Вдосконалення техніки прийому м’яча. Прийом передачі в парах	15
Волейбол	14	Вивчення техніки верхньої прямої подачі. Тактика нападу, захисту.	Стрибки з м’ячем. Тренувальна гра. Точне виконання вправ	15
Змістовий модуль 3				
Basketball Баскетбол	4	Driving the ball, passing the ball with one hand from the chest. Imitation of throwing a ball left, right. Educational game. Ведення м'яча, передача м'яча однією рукою від грудей. Імітація кидка м’яча лівою, правою.	Навчальна гра. Правильна робота кисті	15
Баскетбол	8	Штрафний кидок. Передачі м’яча. Правила змагань. Кидки на кількість в корзину.	Двостороння гра Передача м’яча	15
Змістовий модуль 4				
Легка атлетика	2	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Стрибки на скакалці	5
Легка атлетика	2	Основи техніки бігу на середні дистанції. Біг з повторним прискоренням. Техніка дихання.	Біг на витривалість 20 хв	5
Легка атлетика	2	Техніку бігу на довгі дистанції правильність дихання. Біг з рівномірним прискоренням.	Стрибок з місця	5
Легка атлетика	4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування на перекладині. Естафетний біг,передача естафетної палички.	Біг на витривалість	5
Модуль 2				
Змістовий модуль 5				
Легка атлетика	4	Техніка безпеки на занятті з фізичного виховання. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції: старт стартовий розбіг. Стрибок у довжину з місця. Р/і	Тренувальні вправи	5
Легка атлетика	8	Техніка бігу на середні дистанції. Техніка низького старту. Біг по коротких відрізках.	Загальна фізична підготовка	5
Легка атлетика	4	Техніка бігу на довгі дистанції. Ритмічне дихання по дистанції. Кросова підготовка . Загально -фізична витривалість бігу до 20 хв.	Розвиток витривалості в бігу	5

Легка атлетика	4	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Тренувальні вправи	5
Змістовий модуль 6				
Волейбол	4	Вивчення техніки прийому передачі м'яча зверху — знизу. Нижня пряма подача. Прийом — передача м'яча зверху — знизу. Навчальна гра. Вдосконалення техніки прийому м’яча.	Прийом передачі в парах	15
Волейбол	14	Вивчення техніки верхньої прямої подачі. Тактика нападу, захисту. Стрибки з м’ячем. Тренувальна гра.	Точне виконання вправ	15
Змістовий модуль 7				
Баскетбол	4	Ведення м'яча , передача м'яча однією рукою від грудей. Імітація кидка м’яча лівою, правою. Навчальна гра.	Правильна робота кисті	5
Баскетбол	8	Штрафний кидок. Передачі м’яча. Правила змагань. Кидки на кількість в корзину. Двостороння гра	Передача м’яча	5
Змістовий модуль 8				
Легка атлетика	2	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину. Правильність польоту над ямою.	Стрибки на скакалці	5
Легка атлетика	2	Основи техніки бігу на середні дистанції. Біг з повторним прискоренням. Техніка дихання.	Біг на витривалість 20 хв	5
Легка атлетика	2	Техніку бігу на довгі дистанції правильність дихання. Біг з рівномірним прискоренням.	Стрибок з місця	5
Легка атлетика	4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування на перекладині. Естафетний біг,передача естафетної палички.	Біг на витривалість	5

ПОЛІТИКИ КУРСУ

Політика оцінювання	В основу рейтингового оцінювання знань закладена 100-бальна шкала оцінювання (максимально можлива сума балів, яку може набрати здобувач за всіма видами контролю знань з дисципліни з урахуванням поточної успішності, самостійної роботи, науково-дослідної роботи, модульного контролю тощо). Встановлюється, що при вивченні дисципліни здобувач може набрати максимально 100 балів.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час підготовки письмових робіт, проведення контрольних заходів здобувачі повинні дотримуватися правил академічної доброчесності, які визначено Положення ДПТНЗ «Червоненське ВПУ». Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є

	підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (за погодженням із деканом факультету)

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний (модульний) контроль Модуль 1												Сума
ЗМ № 1				ЗМ№2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	Т12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	
Поточний (модульний) контроль Модуль 2												Сума
ЗМ № 5				ЗМ№6		ЗМ № 7		ЗМ № 8				
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	Т12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

Шкала оцінювання; національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (залік)
90 – 100	**A**	зараховано
82-89	**B**	
74-81	**C**	
64-73	**D**	
60-63	**E**	
35-59	**FX**	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни