БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ, БУДІВНИЦТВА ТА КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Циклова комісія суспільно-гуманітарних дисциплін

ЗАТВЕРДЖЕНО
Заступник директора знавчальної роботи
_____ Марина ЗАЙЧЕНКО
«__» __08_____2023 р.

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання» II-III курс

Освітньо-професійний ступінь – фаховий молодший бакалавр
Спеціальність 072 Фінанси, банківська справа та страхування
Освітньо-професійна програма Фінанси, банківська справа та страхування
Рік навчання 2-3-й, семестр 3, 4, 5, 6
Форма навчання денна
Кількість кредитів ЄКТС 5
Мова викладання - українська

Контактна інформація викладача (e-mail)	**Литвиненко Олег Михайлович** lomlom2805@gmail.com
Посилання на курс в Google Classroom	**https://classroom.google.com/c/NTI2NDM5ODY5MTEw?cjc=zstdmwq**

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО
Цикловою комісією суспільно-гуманітарних дисциплін
Білгород-Дністровського фахового коледжу природокористування, будівництва та комп'ютерних технологій
Голова циклової комісії
_____ Світлана ВАСІЛАШКО
(протокол №1 від 30.08. 2023 р.)

ПОГОДЖЕНО
Голова групи кадрового забезпечення освітньо-професійної програми Фінанси, банківська справа та страхування спеціаліст вищої категорії
_____ Світлана КОСТЕНКО
« __» ___. 2023 р.

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Курс призначений для ознайомлення здобувачів освіти з методами збереження та покращення свого здоров'я шляхом виконання фізичних вправ, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовки, забезпечення гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей, а також для використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Важливим завданням курсу є розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності, а також розширення функціональних можливостей організму здобувачів освіти через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Курс забезпечує формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя, а також формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Мета курсу – формування в здобувачів освіти стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Знати:

- основні вимоги до ведення здорового способу життя;
- особливості функціонування організму в умовах фізичних навантажень;
- ефективне управління життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності;
- методи виконання фізичних вправ і застосування їх у повсякденному житті.

Вміти:

- зміцнювати здоров'я, сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, проводити профілактику захворювань, забезпечувати високий рівень фізичного стану;
- виконувати фізичні вправи та застосовувати їх у повсякденному житті;
- виконувати нормативи, передбачені програмою;
- застосовувати в практичній діяльності одержані знання;
- дотримуватися гігієнічних вимог до спортивного одягу та взуття;
- виконувати інструкцію з техніки безпеки по використанню спортивного інвентаря;
- додержуватись правил техніки безпеки у спортивному залі;
- користуватися спортивним інвентарем**;**
- застосовувати фізичні вправи у позаурочний час**.**

СТРУКТУРА КУРСУ

Вид заняття	Тема заняття	Результати навчання	Завдання	Години	Оцінювання (бали)
3, 4 семестр					
Змістовний модуль 1. Легка атлетика. Туризм.					
Лекція	Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ та їх гігієнічні основи**.** Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	Знати оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ та їх гігієнічні основи. Володіти знаннями про Олімпійський рух в Україні	Опрацювати теоретичний матеріал	2	
Практична робота	Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м,)	Вміти застосовувати техніку бігу	Комплекс вправ на розвиток спритності	2	10
Практична робота	Біг на короткі дистанції (100м...)	Вміти застосовувати техніку бігу та стрибка в довжину з місця	Комплекс вправ на розвиток спритності	2	10
Практична робота	Техніка естафетного бігу	Вміти застосовувати техніку бігу по пересіченій місцевості	Біг по пересіченій місцевості	4	15
Практична робота	Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	Вміти застосовувати техніку стрибка в довжину з місця та розбігу	Комплекс вправ на розвиток координації	4	15
Практична робота	Біг на довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.)	Вміти застосовувати техніку бігу	Комплекс вправ на розвиток витривалості	2	15
Практична робота	Техніка метання гранати	Вміти застосовувати техніку метання гранати	Комплекс вправ на розвиток сили	4	15
Практична робота	Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	Вміти орієнтуватися на місцевості та бути в безпеці	Комплекс вправ на розвиток витривалості та орієнтування	4	10
Практична робота	Основи набуття навичок елементів туризму	Вміти застосовувати знання з туризму на практиці	Комплекс вправ на розвиток витривалості та орієнтування	4	10
Всього за модуль					**100**

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Гімнастика					
Практична робота	Основи техніки прийому - передачі м’яча на місці та у русі	Вміти використовувати техніки прийому та передачі м’яча	Комплекс вправ на вдосконалення розвитку координації	2	10
Практична робота	Основи техніки ведіння м’яча	Вміти використовувати техніку ведіння м’яча	Комплекс вправ на вдосконалення розвитку координації	2	10
Практична робота	Удари м’яча на місці та у русі. Гра воротаря.	Вміти використовувати техніку удару по м’ячу	Комплекс вправ на вдосконалення розвитку точності	2	10
Практична робота	Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	Вміти використовувати техніку нападу та захисту	Комплекс вправ на вдосконалення тактики гри	2	10
Практична робота	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Стійка гравця. Пересування. Основи техніки гри.	Вміти використовувати стійку гравця та пересування при виконанні вправ	Комплекс вправ на розвиток координації	4	10
Практична робота	Основи техніки ловлі та передачі м’яча у баскетболі	Вміти використовувати техніку ловлі та передачі м’яча	Комплекс вправ на розвиток сили	4	10
Практична робота	Основи техніки ведіння м’яча	Вміти використовувати техніку ведіння м’яча	Комплекс вправ на розвиток координації	4	10
Практична робота	Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі	Вміти використовувати техніку кидків м’яча	Комплекс вправ на розвиток точності	4	10
Практична робота	Основи тактики нападу та захисту	Вміти використовувати тактику нападу та захисту	Комплекс вправ на розвиток сили	4	10
Практична робота	Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	Вміти використовувати стройові вправи	Комплекс вправ на розвиток координації	4	10
Практична робота	Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	Вміти використовувати техніку вправ на гімнастичній доріжці.	Комплекс вправ на розвиток координації	2	10
Всього за модуль				**64**	**100**

Вид заняття	Тема заняття	Результати навчання	Завдання	Години	Оцінювання (бали)
5, 6 семестр					
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри.					
Лекція	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	Знати основи професійно-прикладної фізичної підготовки та раціонального харчування	Опрацювати теоретичний матеріал	2	
Практична робота	Основи техніки безпеки у волейболі. Стійка і переміщення у волейболі. Основи техніки гри.	Вміти застосовувати стійку та переміщення під час виконання вправ	Комплекс вправ на розвиток спритності	4	10
Практична робота	Основи техніки передачі зверху двома руками, прийому м'яча знизу двома руками.	Вміти застосовувати техніку прийому та передачі м'яча	Комплекс вправ на розвиток спритності	4	10
Практична робота	Основи техніки подач у волейболі.	Вміти застосовувати техніку подач у волейболі різними способами	Комплекс вправ на розвиток координації та точності	4	10
Практична робота	Основи техніки нападаючого удару, блокування .	Вміти застосовувати техніку ударів та блокування	Комплекс вправ на розвиток сили	4	10
Практична робота	Основи тактики нападу та захисту.	Вміти застосовувати тактику гри	Комплекс вправ на розвиток координації та точності	4	10
Практична робота	Основи техніки прийому-предачі м'яча на місці та у русі	Вміти застосовувати техніку прийому-передачі м'яча	Комплекс вправ на розвиток спритності	2	10
Практична робота	Основи техніки ведення м'яча	Вміти застосовувати техніку ведення м'яча	Комплекс вправ на розвиток спритності	2	10
Практична робота	Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря .	Вміти застосовувати техніку удара по м'ячу	Комплекс вправ на розвиток витривалості та сили	2	15
Практична робота	Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	Вміти застосовувати елементи тактики гри	Комплекс вправ на розвиток спритності	2	15
Всього за модуль					**100**

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Туризм. Плавання.					
Практична робота	Техніка бігу на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500м.)	Вміти застосовувати техніку бігу	Комплекс вправ на розвиток витривалості	2	10
Практична робота	Техніка метання гранати	Вміти застосовувати техніку метання гранати	Комплекс вправ на розвиток сили	4	10
Практична робота	Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	Вміти застосовувати техніку бігу	Комплекс вправ на розвиток спритності	2	10
Практична робота	Біг на короткі дистанції (100 м)	Вміти застосовувати техніку бігу та стрибка в довжину з місця	Комплекс вправ на розвиток спритності	2	10
Практична робота	Техніка естафетного бігу	Вміти застосовувати техніку бігу по пересіченій місцевості	Комплекс вправ на розвиток координації рухів	2	5
Практична робота	Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	Вміти застосовувати техніку стрибка в довжину з місця та розбігу	Комплекс вправ на розвиток стрибучості	2	5
Практична робота	Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	Вміти використовувати стройові вправи	Комплекс вправ на розвиток координації	2	10
Практична робота	Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	Вміти використовувати техніку вправ на гімнастичній доріжці.	Комплекс вправ на розвиток координації	2	10
Практична робота	Оздоровче та прикладне значення плавання	Вміти застосовувати знання з плавання на практиці	Комплекс вправ для вміння триматися на воді	2	5
Практична робота	Правила поведінки на воді. Основи загартування	Знати та дотримуватись правил поведінки на воді та при загартуванні.	Комплекс вправ для вміння триматися на воді	2	5
Практична робота	Вправи на дихання.	Вміти застосовувати техніку дихання	Комплекс вправ на розвиток витривалості	2	5

Практична робота	Ознайомлення з різними способами плавання.	Вміти застосовувати техніку плавання	Комплекс вправ на розвиток витривалості	2	5
Практична робота	Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	Вміти орієнтуватися на місцевості та бути в безпеці	Комплекс вправ на розвиток витривалості та орієнтування	4	5
Практична робота	Основи набуття навичок елементів туризму	Вміти застосовувати знання з туризму на практиці	Комплекс вправ на розвиток витривалості та орієнтування	2	5
Всього за модуль					**100**
Всього за семестр				**66**	**100**
Разом за курс				**130**	**100**

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Нормативи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин.
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із завідувачем відділення)

ПОРЯДОК ПЕРЕРАХУНКУ РЕЙТИНГОВИХ ПОКАЗНИКІВ НОРМОВАНОЇ 100-БАЛЬНОЇ ШКАЛИ ОЦІНЮВАННЯ В НАЦІОНАЛЬНУ ШКАЛУ ТА ШКАЛУ ЄКТС

Рейтинг здобувача освіти, бали	**Оцінка національна за складання**	
	екзаменів, диференційованих заліків	**заліків***
90 – 100	Відмінно	Зараховано
74 – 89	Добре	
60 – 73	Задовільно	
00 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Таблиця відповідності результатів контролю знань студентів із загальноосвітніх предметів за різними шкалами і критеріями оцінювання

<table>
<tr><th rowspan="2">За 12-бальною шкалою</th><th rowspan="2">За 4-бальною шкалою</th><th rowspan="2">Критерії оцінювання</th><th rowspan="2">Рівень компетентності</th><th colspan="2">Оцінка за національною шкалою</th></tr>
<tr><th>екзамен</th><th>залік</th></tr>
<tr><td>12-10</td><td>5 (відміно)</td><td>Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.</td><td>Високий (творчий)</td><td>Відмінно</td><td rowspan="5">Зараховано</td></tr>
<tr><td>9-8</td><td rowspan="2">4 (добре)</td><td>Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв’язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна</td><td rowspan="2">Достатній (конструктивно-варіативний)</td><td rowspan="2">Добре</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.</td></tr>
<tr><td>6-5</td><td rowspan="2">3 (задовільно)</td><td>Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.</td><td rowspan="2">Середній (репродуктивний)</td><td rowspan="2">Задовільно</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.</td></tr>
<tr><td>3</td><td rowspan="3">2 (незадовільно) достатньо</td><td>Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.</td><td rowspan="3">Низький (рецептивно-продуктивний)</td><td rowspan="3">Незадовільно</td><td rowspan="3">Не зараховано</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів.</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Студент не володіє матеріалом</td></tr>
</table>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", 2019 р.
2. Наказ № 4607 Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах» від 24.10.2018 р.
3. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник/ Л. П.Пилипей – Суми: Сумський державний університет, 2020. – 89 с. ISBN 978-9
4. Постанова КМУ №461 від 6 червня 2018 року "ПОРЯДОК проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України".
5. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя/О.О.Селезньова/Інтернет-ресурс: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513].
6. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

Додаткова

1. Кліх Р.П. Вплив занять у спортивних секціях на фізичні якості та рухові здібності молоді / Р.П. Кліх, С.М. Сергійчук / Міжвузівська наукова інтернет-конференція «Досвід, проблеми і перспективи їх вирішення у процесі підготовки молодших спеціалістів у ЗВО І-ІІ рівнів акредитації». Боярка – 2018. С. 147-148.
2. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Матеріально-технічне забезпечення спортивної діяльності» / укладач Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2018. – 21 с.
3. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол: метод. посіб./Р. М. Стасюк, О. Г. Левковець. Сумський державний університет, 2017. – 82 с