

<p>Відокремлений структурний підрозділ «Дніпровський фаховий коледж інженерії та педагогіки Державного вищого навчального закладу «Український державний хіміко- технологічний університет»</p>	<p>СИЛАБУС навчальної дисципліни ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</p>
	<p>Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»</p>
	<p>Спеціальність: 015 «Професійна освіта (охорона праці)»</p>
	<p>Освітньо-професійна програма: Професійна освіта (<u>охорона праці</u>).</p>
	<p>Ступінь (рівень) освіти: бакалавр</p>
	<p>Дні занять та консультацій: згідно з розкладом Рік навчання: 2020 Семестр: очної – 1 – 5 й Кількість кредитів: очної – 5</p>
	<p>Викладач: Гладощук О.Г., к.пед.н., доцент Електронна пошта: alex.gladoshchuk@gmail.com</p>

Силабус складено на основі робочої програми навчальної дисципліни, обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії Фізичного виховання та захисту України

Протокол від «_____» _____ 2020_ року № _____

Голова циклової комісії _____ М.І. Жуковський
(підпис)
«_____» _____ 2020 року

Голова робочої групи
(гарант освітньої програми) _____
(підпис)

Опис навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни фізичного виховання у закладі вищої освіти є формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього висококваліфікованого фахівця, всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, надання знань з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.

Завдання навчальної дисципліни – формування теоретичних знань та практичних умінь та навичок за напрямком фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх фахівців відповідно до поставленої мети.

Предметом навчальної дисципліни є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

Преквізити: передумовою вивчення навчальної дисципліни є: загальноосвітній курс «Фізичне виховання», «Біології», «Етики», «Культурології», «Екології».

Постреквізити: закладає основи для вивчення студентами безпеки життєдіяльності, та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення фахових дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Методи навчання: словесні (пояснення, бесіда, лекція), наочні та практичні.

Форми та методи оцінювання: контрольні нормативи, усне опитування, тестовий контроль, залік.

Компетентності та програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми

	Компетентності, визначені стандартом вищої освіти:
Загальні компетентності	<p>К 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>К 08. Здатність працювати в команді.</p>
Фахові компетентності спеціальності	<p>К 15. Здатність спрямовувати здобувачів освіти на прогрес і досягнення.</p>
Програмні результати навчання	<p>ПР 14. Володіти навичками стимулювання пізнавального інтересу, мотивації до навчання, професійного самовизначення та саморозвитку здобувачів освіти.</p>

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- загальні принципи формування і ведення здорового способу життя;
- основні види методик оздоровлення і фізичного вдосконалення засобами фізичної культури;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх на практиці під час самостійних занять фізичним вихованням;
- основи методик оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основні критерії оцінювання фізичної підготовленості;
- основні правила побудови заняття з фізичного виховання та самостійних занять з видів спорту;
- основні правила контролю та самоконтролю під час занять з фізичного виховання;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням та самостійними оздоровчими заходами,

- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами фізичної культури, гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- особливості професійно-прикладної фізичної підготовки;
- форми використання фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку;
- правила техніки безпеки.

вміти:

- застосовувати різні засоби фізичного виховання для підвищення рівня власного здоров'я і необхідної фізичної підготовки;
- проводити індивідуальну діагностику фізичного стану та фізичної підготовленості;
- володіти знаннями самостійно обирати методики покращення рівня фізичних якостей;
- володіти навичками контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- вибирати доцільні традиційні і нетрадиційні рекреаційні заходи направленні на відновлювання працездатності;

мати навички:

- самоконтролю і відновлювальним заходам;
- техніко-тактичної підготовки в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, спортивному суддівстві;
- складанні комплексів вправ ранкової гімнастики, професійно-прикладної фізичної підготовки.

Організація навчання

Лекції : 0 години

Практичні заняття : 150 годин

Самостійна робота : 0 година

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
л		п	л	кр	с.р
Модуль I					
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1.1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.	2		2		
Тема 1.2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2		2		
Тема 1.3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2		2		
Тема 1.4. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості.	2		2		
Тема 1.5. Стрибки у довжину та висоту з місця.	2		2		
Разом за змістовим модулем 1	10		10		
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					

Тема 2.1. Футбол.	2	2			
Тема 2.2. Баскетбол.	2	2			
Тема 2.3. Волейбол.	4	4			
Тема 2.4. Настільний теніс.	2	2			
Разом за змістовим модулем 2	10	10			
Змістовий модуль 3. Гімнастика					
Тема 3.1. Прикладна гімнастика.	2	2			
Тема 3.2. Основні гімнастичні рухи.	2	2			
Тема 3.3. Атлетична гімнастика.	2	2			
Разом за змістовим модулем 3	6	6			
Усього годин	26	26			
Модуль II					
Змістовий модуль 4. Спортивні ігри					
Тема 4.1. Футбол.	4	4			
Тема 4.2. Баскетбол.	4	4			
Тема 4.3. Волейбол.	6	6			
Тема 4.4. Настільний теніс.	4	4			
Разом за змістовим модулем 4	18	18			
Змістовий модуль 5. Гімнастика					
Тема 5.1. Прикладна гімнастика.	4	4			
Тема 5.2. Основні гімнастичні рухи.	2	2			
Тема 5.3. Оздоровча гімнастика.	4	4			
Разом за змістовим модулем 5	10	10			
Змістовий модуль 6. Легка атлетика					
Тема 6.1. Легка атлетика в системі фізичного виховання.	2	2			
Тема 6.2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції	2	2			
Тема 6.3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2	2			
Тема 6.4. Стрибки у довжину та висоту з місця.	2	2			
Разом за змістовим модулем 6	8	8			
Усього годин	36	36			
Модуль III					
Змістовий модуль 7. Легка атлетика					
Тема 7.1. Загальна фізична підготовка. Профілактика травматизму	2	2			
Тема 7.2. Вдосконалення техніки виконання низького старту	2	2			
Тема 7.3. Відпрацювання бігу по прямій та по дузі.	2	2			
Тема 7.4. Рухливі ігри в легкій атлетиці	2	2			
Тема 7.5. Стрибки у довжину та висоту з місця.	2	2			
Разом за змістовим модулем 7	10	10			
Змістовий модуль 8. Спортивні ігри					
Тема 8.1. Футбол.	2	2			
Тема 8.2. Баскетбол.	4	4			
Тема 8.3. Волейбол.	2	2			
Тема 8.4. Настільний теніс.	2	2			
Разом за змістовим модулем 8	10	10			
Змістовий модуль 9. Гімнастика					
Тема. 9.1. Прикладна гімнастика.	2	2			
Тема 9.2. Основні гімнастичні рухи.	2	2			
Тема 9.3. Оздоровча гімнастика.	2	2			
Разом за змістовим модулем 9	6	6			
Усього годин	26	26			
Модуль IV					
Змістовий модуль 10. Спортивні ігри					
Тема 10.1. Футбол.	4	4			
Тема 10.2. Баскетбол.	4	4			

Тема 10.3. Волейбол.	4	4		
Тема 10.4. Настільний теніс.	2	2		
Разом за змістовим модулем 10	14	14		
Змістовий модуль 11. Гімнастика				
Тема 11.1. Прикладні вправи для розвитку гнучкості.	2	2		
Тема 11.2. Оздоровчий вплив гімнастичних вправ на здоров'я..	2	2		
Тема 11.3. Вправи для формування правильної постави.	2	2		
Тема 11.4. Атлетична гімнастика. Виконання вправ з гириями.	2	2		
Разом за змістовим модулем 11	8	8		
Змістовий модуль 12. Легка атлетика				
Тема 12.1. Вдосконалення техніки бігу по дистанції	2	2		
Тема 12.2. Вдосконалення техніки спортивної ходи	2	2		
Тема 12.3. Методи вдосконалення рухових якостей в легкій атлетиці.	2	2		
Разом за змістовим модулем 12	6	6		
Усього годин	28	28		
Модуль V				
Змістовий модуль 13. Легка атлетика				
Тема 13.1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції	2	2		
Тема 13.2. Біг по пересіченій місцевості. Крос.	4	4		
Тема 13.3. Стрибки у довжину та висоту з місця.	2	2		
Разом за змістовим модулем 13	8	8		
Змістовий модуль 14. Спортивні ігри				
Тема 14.1. Футбол.	6	6		
Тема 14.2. Баскетбол.	4	4		
Тема 14.3. Волейбол.	6	6		
Тема 14.4. Настільний теніс.	2	2		
Тема 14.5. ЗФП та силова підготовка в спортивних іграх.	2	2		
Разом за змістовим модулем 14	20	20		
Змістовий модуль 15. Гімнастика				
Тема 15.1. Традиційна та нетрадиційна оздоровча гімнастика.	2	2		
Тема 15.2. Здоровий спосіб життя та чинники, що впливають на здоров'я	2	2		
Тема 15.3. Атлетизм. Техніка виконання вправ на тренажерах	2	2		
Разом за змістовим модулем 15	6	6		
Усього годин	34	34		
	150	150		

Рекомендовані джерела інформації

Навчальна література

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах освіти / Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 [Режим доступу] <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
2. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. № 17. 26 лютого 2002. С. 2-8.
3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України, від 19.05.2015р., № 453-VII. С. 80.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. 1998. № 2. С. 2-7.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014 616 с.

6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Київ: 2004. 16 с.

7. Носко М. О., Данілов О.О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації. Київ: Слово, 2011. 264 с.

8. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.3-те вид., без змін. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. Літ-ра», 2018. – Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

9. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003. Київ, 2003. – 44 с.

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту, Ч.2. Тернопіль: навчальна книга: Богдан, 2009. 248 с.

Додаткова література

11. Зубалій М.Д., Сіркизюк В.В. Короткий спортивний словник-довідник. Кам'янець-Подільський: Абетка–НОВА, 2003. 216 с.

12. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 5. С. 8-11.

13. Маштакова М. Н. Дозированная физическая нагрузка как средство повышения качества жизни студенток неспортивных факультетов. *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 10. С. 99-101.

14. Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. Київ: ІСДО, 1995. 200 с.

Інформаційні системи

16. www.osvita.com.ua/collge/265ДКФВ

17. www.osvita.com.ua/universitics/97/ДДІФК

18. www.osvita.com.ua/universitick.don-ztvs.com.uaДДІЗФВіСНУФВіС

19. www.uni-sportedu.uaЗдоров'я та фізична культура.

Навчально-методичне забезпечення

20. «Гирьовий спорт в системі підготовки студентської молоді» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання/ Укладач: кан. пед. наук, доцент Глагощук О.Г., Кам'янське, Вид-во ДДТУ, 2021. 43 с.

21. «Атлетизм в системі професійної підготовки сучасної студентської молоді» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання/ Укладач: кан. пед. наук, доцент Глагощук О.Г., Кам'янське, Вид-во ДДТУ, 2019. 29 с.

22.«Психофізичне тренування студентської молоді» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання/ Укладач: кан. пед. наук, доцент Глагощук О.Г., Кам'янське, Вид-во ДДТУ, 2020. 38 с.

23.«Традиційні та нетрадиційні методи зміцнення здоров'я при вегето-судинній дистонії» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання/ Укладач: кан. пед. наук, доцент Глагощук О.Г., Кам'янське, Вид-во ДДТУ, 2018. 29 с.

24.«Розвиток гнучкості в умовах вищого технічного навчального закладу» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання / Укладач: кан. пед. наук, Глагощук О.Г., Кам'янське, Вид-во ДДТУ, 2017. 29с.

25.«Оздоровча гімнастика в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання / Укладач: кан. пед. наук, Глагощук О.Г., Дніпродзержинськ, Вид-во ДДТУ, 2016. 40с.

26.«Планування фізичних навантажень під час організації занять з фізичної культури» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання / Укладач: к. пед. наук, Глагощук О.Г., Дніпродзержинськ, Вид-во ДДТУ, 2014. 24с.

27.«Вплив поза тренувальних засобів на розвиток спеціальної витривалості веслувальників» для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укладач: кан. пед. наук, доцент Глагощук О.Г., Кам'янське, Вид-во ДДТУ, 2018. 31 с.

Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни представлена в додатку до силабусу.

Витяг з додатку:

1. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність здобувачів освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується Положенням про академічну доброчесність учасників освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі

Дніпровському фаховому коледжу інженерії та педагогіки Державного вищого навчального закладу «Український державний хіміко-технологічний університет» (<https://college.udhtu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/07/pro-akademichnu-dobrochesnist.pdf>).

У разі порушення здобувачем освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

2. Політика щодо перескладання. Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу директора коледжу за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

3. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку. Порядок повторного проходження здобувачами освіти контрольних заходів урегульовані Положенням про організацію освітнього процесу (<https://college.udhtu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/polozhennya-20-pro-org.-osvit-pr.pdf>)

4. Відвідування занять. Для здобувачів освіти очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба або академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Відсутність здобувача на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу, та не звільняє здобувача від виконання завдання на самостійну підготовку або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням директора коледжу.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у вигляді опитування, виконанні контрольних нормативів, усне опитування, тестовий контроль.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання і включає залікове заняття. Семестровий контроль з дисципліни проводиться у формі заліку.

Шкала оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала оцінювання: ЄКТС			Шкала оцінювання: національна
	Оцінка ЄКТС	Пояснення	для заліку	Оцінка за національною чотирибальною шкалою
90 – 100	A	ВІДМІННО – здобувач освіти володіє глибокими і дієвими знаннями навчального матеріалу, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; вільно володіє науковими термінами, уміє знаходити джерела інформації, аналізувати їх та застосовувати у практичній діяльності або у науково-дослідній роботі; здатний за допомогою викладача підготувати виступ для студентської наукової конференції, визначити програму своєї пізнавальної діяльності.	зараховано	відмінно
82-89	B	ДУЖЕ ДОБРЕ – здобувач освіти володіє глибокими і міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних умовах, може робити аргументовані висновки, практично оцінювати окремі нові факти, явища, процеси. Вирішує творчі завдання, здатен сприймати іншу позицію, як альтернативу, знає суміжні дисципліни, в навчанні користується додатковими джерелами інформації. Відповідь його повна, логічна і обґрунтована.		добре
74-81	C	ДОБРЕ – здобувач освіти володіє достатньо повними знаннями, вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних умовах; розуміє основоположні теорії і факти, логічно висвітлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє аналізувати, робити висновки з технічних та економічних розрахунків, складати прості таблиці, схеми. Вміє працювати самостійно, підготувати реферат і захищати його положення. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.		задовільно
64-73	D	ЗАДОВІЛЬНО – здобувач освіти розуміє суть дисципліни, виявляє розуміння основних положень навчального		задовільно

Сума балів за всі види навчальної	Шкала оцінювання: ЄКТС										Шкала оцінювання: національна	
		матеріалу; може поверхово аналізувати події, ситуації, робити певні висновки, самостійно відтворити більшу частину матеріалу. Відповідь може бути правильна, але недостатньо осмислена.										
60-63	E	ЗАДОВІЛЬНО (ДОСТАТНЬО) – здобувач освіти має початковий рівень знань, володіє необхідними вміннями та навичками для вирішення стандартних завдань; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу; здатний з помилками дати визначення понять та категорій, що вивчаються; може самостійно оволодівати частиною навчального матеріалу, але висновки робить нелогічні, непослідовні.										
35-59	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – з можливістю складання іспиту: здобувач освіти мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; робить спробу розповісти суть заданого, але відповідає лише за допомогою викладача на рівні "так" чи "ні"; однак може самостійно знайти в підручнику відповідь.							не зараховано з можливістю повторного складання			незадовільно
0-34	F	НЕЗАДОВІЛЬНО – з обов'язковим повторним курсом: здобувач освіти не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, демонструє низький рівень комунікативної культури.							не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни			

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

I модуль

Поточне тестування												Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	100

II модуль

Поточне тестування											Сума
Змістовий модуль 4				Змістовий модуль 5			Змістовий модуль 6				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100
10	10	10	10	8	8	8	9	9	9	9	

III модуль

Поточне тестування												Сума
Змістовий модуль 7					Змістовий модуль 8			Змістовий модуль 9				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	

IV Модуль

Поточне тестування											Сума
Змістовий модуль 10				Змістовий модуль 11			Змістовий модуль 12				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100
10	10	10	10	9	9	9	9	8	8	8	

V Модуль

Поточне тестування											Сума
Змістовий модуль 13			Змістовий модуль 14					Змістовий модуль 15			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100
10	10	10	8	8	8	8	8	10	10	10	