

<p>Відокремлений структурний підрозділ «Дніпровський фаховий коледж інженерії та педагогіки Державного вищого навчального закладу «Український державний хіміко-технологічний університет»</p>	<p>СИЛАБУС навчальної дисципліни</p> <p>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</p>
	<p>Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність: 015.15 Професійна освіта (Охорона праці) Освітньо-професійна програма: Професійна освіта (Охорона праці) Ступінь (рівень) освіти: перший (бакалаврський)</p>
	<p>Дні занять та консультацій: <i>згідно з розкладом</i> Рік навчання: <u>перший</u> Семестр: <u>денна – I-II-й,</u> Кількість кредитів: <u>3</u></p>
	<p>Викладач: <u>Чечельницька Юлія Євгенівна,</u> викладач вищої категорії, педагогічне звання «викладач – методист»</p> <p>Сторінка дисципліни на сайті викладача: https://sites.google.com/d/1AFKMY1 Електронна пошта: <u>yuliya1977d@gmail.com</u></p>

Силабус складено на основі робочої програми навчальної дисципліни, обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії педагогічних дисциплін.

Протокол від “_____” _____ 20__ року № _____

Голова циклової комісії педагогічних дисциплін.

Жуковський М.І.
 (підпис) (ПІБ)
 “_____” _____ 20__ року

Голова робочої групи (гарант освітньо-професійної програми)

 (підпис) (ПІБ)
 “_____” _____ 20__ року

1. ОПИС 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.

Форми та методи оцінювання: контрольні запитання до лекцій, тестовий контроль, контрольні нормативи.

Компетентності та програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми

Е	Програмні компетентності
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК 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>ЗК 08. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 15. Здатність спрямовувати здобувачів освіти на прогрес і досягнення.</p>
Програмні результати навчання (ПРН)	<p>ПРН 11. Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу, уміти проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти.</p> <p>ПРН 14. Володіти навичками стимулювання пізнавального інтересу, мотивації до навчання, професійного самовизначення та саморозвитку здобувачів освіти.</p>

2. 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. Біг на короткі відстані. Вдосконалення техніки	2		2			

бігу по прямій. Силова підготовкою.					
Тема 1.3. Вдосконалення техніки старту та стартового розбігу при бігу на короткі дистанції.	2		2		
Тема 1.4. Вдосконалення техніки бігу по дистанції і фінішування на короткі дистанції. Човниковий біг.	2		2		
Тема 1.5. Вдосконалення техніки високого старту при бігу на довгі дистанції.	2		2		
Тема 1.6. Вдосконалення техніки естафетного бігу. Стрибок у довжину з місця.	4		2		2
Тема 1.7. Біг на довгі відстані. Розвиток витривалості. Дихальна гімнастика. Гімнастичні вправи на гнучкість.	4		2		2
Тема 1.8. Повторення техніки бігу на короткі відстані, низький та високий старт.	2		2		
Тема 1.9. Повторення техніки бігу на середні відстані, низький та високий старт.	2		2		
Разом за змістовим модулем 1	22	2	16		4
Змістовий модуль 2. Волейбол					
Тема 2.1. Тема: «Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх».	2	2			
Тема 2.2. Вдосконалення техніки передачі, прийому і подачі м'яча. Правила гри.	4		2		2
Тема 2.3. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Верхня передача м'яча.	4		2		2
Тема 2.4. Відпрацювання прийому м'яча. Нападаючий удар. Прийом м'яча знизу.	4		2		2
Тема 2.5. Командні тактичні дії у захисті. Передача м'яча в парах двома руками зверху.	2		2		
Тема 2.6. Зонне блокування, блокування найсильнішого нападаючого, своєчасний вихід в зону удару. Передача м'яча в прах через сітку.	3		2		1
Разом за змістовим модулем 2	19	2	10		7
Усього годин за I модулем	41	4	26		11
Модуль II					
Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика					
Тема 3.1. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особистостях життєдіяльності.	4	2			2
Тема 3.2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	4	2			2
Тема 3.3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	4	2			2
Тема 3.4. Вдосконалення техніки ведення м'яча, стійок та переміщень в баскетболі. Дихальні вправи та вправи на гнучкість. Правила гри у баскетбол.	4		2		2
Тема 3.5. Вдосконалення техніки штрафних кидків та подвійного кроку в баскетболі.	4		2		2
Тема 3.6. Тренування ловлі, передачі м'яча, кидки м'яча з місця та в русі.	2		2		
Тема 3.7. Вивчення елементів техніки гри у нападі і захисті. Штрафний кидок.	4		2		2
Тема 3.8. Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і			2		

захисті проти персонального захисту в баскетболі. Кидки м'яча у кошик з трьох очкової зони.	2				
Тема 3.9. Техніка індивідуальних дій, тактика захисту. Правила гри.	2		2		
Тема 3.10. Вдосконалення тактики гри у нападі проти зонного і персонального захисту.	2		2		
Тема 3.11. Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті, проти персонального захисту.	3		2		1
Разом за змістовим модулем 3	35	6	16		13
Змістовий модуль 4. Настільний теніс.					
Тема 4.1. Техніка безпеки. Вдосконалення хвату ракетки, положення гравця. Вивчення техніки подач м'яча з різних положень. Правила змагань.	2		2		
Тема 4.2. Вдосконалення техніки подач, ударів: підставки та накату. Подачі накатою з права та зліва.	2		2		
Тема 4.3. Вивчення складного атакуючого удару «топ-сніп». Повторення подач: прямої та маятникоподібної.	2		2		
Тема 4.4. Вдосконалення техніки підрізки з права та зліва. Атакуючі удари. Вправи тенісиста, жонгливання двома м'ячами.	2		2		
Тема 4.5. Повторення техніки ударів: удар підставкою, підрізні удари, кручена «свіча», удар накату.	2		2		
Тема 4.6. Тактична підготовка. Одиночні та парні ігри. Повторення подач з обертанням та без. Комбінації плоских кручених і різаних ударів.	2		2		
Тема 4.7. Кругові удари з права та зліва, з передачі в протилежний бік. Повторення подачі м'яча з права та зліва з підрізкою.	2		2		
Разом за змістовим модулем 4	14		14		
Усього годин за II модулем	49	6	30		13
Усього годин	90	10	56		24

3. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базові

1. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. – № 17. – 26 лютого 2002. – С. 2-8.
2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України, від 19.05.2015р., № 453-VII. С. 80.
3. 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>
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
5. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / Микола Олексійович

Носко, Олександр Олександрович Данілов, Валерій Миколайович Маслов. – К.: Слово, 2011. – 264 с.

6. Фішула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 560 с.

7. 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.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Допоміжні

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Колективна монографія / Упоряд. О.М.Вацеба, Ю.В.Петришин, Є.Н.Пристапа, І.Р.Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.

2. Короткий спортивний словник-довідник / Укл. М.Д.Зубалій, В.В.Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. – 216 с.

3. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Текст] // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 8-11.

4. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. – К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2004. – 26 с.

4. 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.

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.

4. Відвідування занять. Політика щодо відвідування занять. Відвідування всіх видів занять є обов'язковим. У зв'язку з відсутністю на заняттях з поважної причини (хвороба, форс мажорні обставини) навчання може здійснюватися із застосуванням

5. ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за 100 бальною шкалою (відповідно до освітнього ступеня бакалавр).

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Вид роботи	Кількість	Сума балів
Модуль I		
Змістовий модуль 1		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	6	40
Змістовий модуль 2		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	5	35
2. Підсумково-модульний тест	1	25
Разом за модулем I		100
Модуль II		
Змістовий модуль 3		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	9	45
Змістовий модуль 4		
1. Виконання контрольних нормативів або (тестів, виконання презентацій, рефератів, доповідей, відповідей на запитання)	5	30
2. Підсумково-модульний тест	1	25
Разом за модулем II		

Додаткове нарахування балів.

1. Участь у обласних міських змаганнях +10 балів.
2. Участь у спартакіаді коледжу +5 балів.
3. Відвідування секції +5 балів.
4. Участь у науково-практичних конференціях + 10 балів.