



**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ
ІНДУСТРІАЛЬНИЙ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**СИЛАБУС
навчальної дисципліни**

Фізичне виховання

Код навчальної дисципліни ОЗП-6

Освітньо-професійна програма Видавництво та поліграфія

Спеціальність 186 Видавництво та поліграфія

Галузь знань 18 Виробництво та технології

Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

Мова навчання українська

Розробник: Василик Оксана Петрівна, спеціаліст першої категорії

E-mail: vasilik.oksana@chic.cv.ua

Сторінка курсу на сайті «Дистанційне навчання ЧІФК»: «Фізичне виховання» для спеціальності 186 Видавництво та поліграфія, <https://dn.chic.cv.ua>

Консультації Очні консультації: вівторок з 14.00 до 15.30

адреса м. Чернівці, вул. М. Ткача, 24а

Онлайн консультації: вівторок з 15.00 до 16.30

Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни):

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.

Мета: покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєво-важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей; послідовне формування особистості.

Згідно з освітньо-професійною програмою навчальна дисципліна формує **загальні компетентності:**

ЗК2. 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.

ЗК7. Здатність працювати в команді.

Нормативний зміст підготовки здобувачів фахової передвищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання:

РН5. Дотримуватись кодексу професійної етики, застосовувати і використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

РН12. Поєднувати теорію і практику, знаходити та обґрунтовувати шляхи рішення типових задач у професійній діяльності з урахуванням виробничих інтересів.

РН16. Спілкуватись усно та письмово з професійних питань українською та іноземною мовою.

Завдання дисципліни:

- формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;

- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;
- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

3. Пререквізити та постреквізити дисципліни

Пререквізити навчальної дисципліни «Фізична культура» базується на вивченні студентами предмета: «Соціально-екологічна безпека життєдіяльності та охорона праці».

Постреквізити закладає основи здорового способу життя та формування умінь застосувати знання з фізичної культури в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

4. Опис навчальної дисципліни

4.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин					Вид підсумкового контролю (курсова робота)	
			кредитів	годин	змістових розділів	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота		індивідуальні завдання
Денна	3	5-6	5	136	5		80			56		залік

4.2. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Змістовний розділ	Зміст розділу по темам	Завдання/ Форми контролю
1.	Легка Атлетика	Техніка безпеки на заняттях. Методика підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання. Лекція. Особливості планування спортивних тренувань у легкій атлетиці. С.В. Біг на короткі дистанції. Техніка бігу з низького старту. Техніка стрибка у довжину з місця Історія виникнення баскетболу. С.В. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Біг на короткі дистанції. Загально - фізична підготовка. Розвиток баскетболу України. С.В. Техніка естафетного бігу. Техніка бігу на етапах. Техніка бігу 100м. Загально-фізична підготовка. Фартлек. Загальна фізична підготовка баскетболіста. С.В.	Теорія і методика викладання легкої атлетики Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» уклад.:Т.І. Кудряшова, О.О.Губченко, – Кременчук:ІПП «Бітарт»,2019. – 169 с. Прийом контрольних нормативів: - стрибок у довжину з

		<p>Теоретичне значення в підготовці баскетболістів. С.В.</p> <p>Дати характеристику завданням фізичної підготовки студентів у силових видах спорту. С.В.</p> <p>Атлетична гімнастика. С.В.</p> <p>Проаналізувати загальну та спеціальну фізичну підготовку студентів. С.В.</p> <p>фізичної підготовки студентів у силових видах спорту. С.В.</p> <p>Атлетична гімнастика. С.В.</p> <p>Проаналізувати загальну та спеціальну фізичну підготовку студентів. С.В.</p>	<p>місця;</p> <p>- біг 60 м.</p> <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <p>-100 м.</p> <p>Поточний контроль</p>
2.	Баскетбол	<p>Техніка ведення м'яча.</p> <p>Техніка передачі м'яча двома руками від грудей.</p> <p>Техніка подвійного кроку.</p>	<p>Фізичне виховання:</p> <p>Техніка та тактика гри в баскетбол:</p> <p>«Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127с.</p> <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <p>- передача на швидкість;</p> <p>- штрафний кидок</p> <p>Поточний контроль</p>
3.	Спеціальна підготовка. Основна гімнастика	<p>Техніка стройових вправ на місці та в русі. Вправи на гнучкість. Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень.</p> <p>Проаналізувати загальну та спеціальну підготовку студентів на заняттях з силової підготовки. С.В.</p> <p>Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень. Стрибки через козла. Естафети</p> <p>Техніка стрибка через козла «зігнувши ноги». Техніка виконання стійки на лопатках. Акробатична комбінація. Вправи на укріплення м'язів спини.</p> <p>Ігри</p> <p>Комбінація на паралельних брусах. СФП на тренажерах. Вправи на</p>	<p>Бондаренко О.В.</p> <p>Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <p>-акробатична комбінація</p> <p>-стрибок через козла</p> <p>-гнучкість</p> <p>-комбінація на паралельних брусах.</p> <p>-жим штанги</p>

		<p>гнучкість. Стрибки на скакалці – норматив.</p> <p>Атлетична гімнастика. Колове тренування на тренажерах.</p> <p>Техніка жиму штанги лежачи.</p> <p>Розвиток м'язів живота.</p>	<p>лежачи.</p> <p>- піднімання в сід за 1 хв.</p> <p>Поточний контроль</p>
4.	Настільний теніс	<p>Розвиток фізичних якостей, шляхом занять самостійними фізичними вправами. Лекція.</p> <p>Техніка подачі зліва і справа</p> <p>Техніка пересування. Удари накатом</p> <p>Короткі та довгі подачі м'яча.</p> <p>Приймання подач.</p> <p>Особливості організації і проведення змагань з настільного тенісу. С.В.</p>	<p>Настільний теніс: методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021.–65с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удари справа та зліва; - подачі. <p>Поточний контроль</p>
5.	Спеціальна підготовка. Основна гімнастика	<p>Техніка стройових вправ на місці та в русі. Вправи на гнучкість.</p> <p>Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень. Стрибки на скакалці. Ігри.</p> <p>Колове тренування з використанням обручів, скакалок, набивних м'ячів та гантелей.</p> <p>Акробатична комбінація. Техніка виконання стрибка через козла «в довжину». ЗФП.</p> <p>Естафети зі скакалками. Стрибки на скакалці.</p> <p>Особливості організації і проведення рухливих ігор на заняттях з волейболу. С.В.</p> <p>Техніка виконання елементів вправ на паралельних брусах. Комплекс вправ на гнучкість в парах. Естафети.</p> <p>Аналіз прийомів техніки нападу і захисту у волейболі. С.В.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбінація на брусах; <p>Спеціальна фізична підготовка. С.В.</p> <p>Атлетична гімнастика. Силова підготовка на тренажерах.</p> <p>Аналіз правил суддівства змагань з</p>	<p>Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> -акробатична комбінація - стрибок через козла <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гнучкість. -комбінація на паралельних брусах. <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -жим штанги лежачи. -піднімання в сід за 1 хв <p>Поточний контроль</p>

5. Методи контролю

3курс

3 курс

Контрольні нормативи для юнаків III курс					
№	Навчальні нормативи	Оцінка за національною шкалою			
		2	3	4	5
1	Стрибок в довжину з місця (см)	165	200	215	250
2	Біг 60 м (с)	10,2	9,9	9,3	9,0
3	Біг 100 м (хв,с)	15,9	14,7	14,3	13,6
4	Техніка передачі естафетної палички	Оцінка техніки виконання			
5	Штрафні кидки(з 8р.)	1	3	4	5
6	Ведення м'яча на швидкість. (15м.)				
7	Перекид вперед/назад	Оцінка техніки виконання			
8	Стійка на лопатках	Оцінка техніки виконання			
9	Стрибок через козла способом «зігнувши ноги»	Оцінка техніки виконання			
10	Комбінація на паралельних брусах	Оцінка техніки виконання			
11	Стрибки через скакалку за 30с.(разів)	42	47	52	60
12	Акробатична комбінація	Оцінка техніки виконання			
13	Гнучкість (з положення сидячи)(см)	7	9	13	18
14	Утримання кута 90° на брусах (с)	4	6	8	15
15	Підйом тулуба в сід. за 1хв (разів)	37	42	47	53
16	Жим штанги лежачи 20 кг (разів)	4	6	8	15
17	Біг 60 м (с)	9,5	9,1	8,6	7,9
18	Стрибок у довжину з розбігу (см)	370	400	430	480
19	Удари справа (н.т. з 15уд.)	4	6	8	12
20	Подачі (наст.теніс з 15п.)	4	6	8	12
21	Подача(вол. з 7р.)	2	3	4	5

Контрольні нормативи для дівчат 3 курс					
№	Навчальні нормативи	Оцінка за національною шкалою			
		2	3	4	5
1	Стрибок в довжину з місця (см)	165	175	190	215
2	Біг 30 м (с)	6,0	5,5	5,1	4,5
3	Біг 100 м (хв,с)	17,0	16,5	16,0	15,2
4	Перекид вперед/назад	Оцінка техніки виконання			
5	Техніка передачі естафетної палички	Оцінка техніки виконання			
6	Стійка на лопатках	Оцінка техніки виконання			
7	Ведення м'яча на швидкість. (15м.)				
8	Штрафні кидки(з 10р.)	2	3	4	5
9	Стрибок через козла способом «зігнувши ноги»	Оцінка техніки виконання			
10	Підтягування на низькій перекладині (95 см) (разів)	14	18	21	29
11	Стрибки через скакалку за 30с.(разів)	40	45	50	60
12	Акробатична комбінація	Оцінка техніки виконання			
13	Гнучкість (з положення сидячи)(см)	9	13	15	20
14	Віджимання в упорі від підлоги (разів)	6	10	14	19
15	Підйом тулуба в сід. за 1хв (разів)	36	39	43	47
16	Жим штанги лежачи 10 кг (разів)	4	6	8	15
17	Біг 60 м (с)	10,3	9,9	9,5	8,8
18	Стрибок у довжину з розбігу (см)	310	330	355	385
19	Удари справа (н.т. з 18уд.)	4	6	8	12
20	Подачі (наст.теніс з 18п.)	4	6	8	12
21	Подача(вол. з 10 р.)	2	3	4	5

Поточний контроль з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється під час проведення практичних занять. Поточний контроль

ставити своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень роботи студентів.

Проміжний контроль знань студентів проводиться у різних формах по завершенню вивчення навчального розділу або його частин з метою виявити рівень засвоєння програмового матеріалу.

Підсумковий модульний контроль. Формою підсумкового контролю з дисципліни «Фізичне виховання» є залік. Оцінка знань, вмінь і навичок студентів при вивченні дисципліни проводиться за результатами оцінок поточної навчальної діяльності що виставляються на останньому навчальному занятті кожної теми.

Семестрова оцінка з предмета визначається як середнє арифметичне значення тематичних оцінювань. Семестрова оцінка може підлягати коригуванню відповідно до «Положення про порядок оцінювання знань студентів із загальноосвітніх предметів та інтегрованих дисциплін».

6. Критерії оцінювання знань

III курс

Національна шкала	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
<i>Відмінно</i>	Студент оцінюється на „ відмінно ” в тому випадку, коли він систематично відвідує заняття, досконало володіє фізичними якостями та вміє використовувати набуті знання на практиці, бере активну участь в змаганнях у складі збірної команди коледжу та інших командах, відмінно здає нормативи із технічної, тактичної, фізичної та теоретичної підготовки, опрацьовує і володіє матеріалом, що виноситься на самостійне опрацювання.
<i>Добре</i>	Оцінка „ добре ” ставиться у тому випадку, коли студент систематично відвідує заняття, досконало володіє фізичними якостями, але не в повній мірі може використовувати їх безпосередньо на практиці, бере активну участь в змаганнях у складі збірної команди коледжу та інших команд, здає нормативи із технічної, тактичної, фізичної підготовки на оцінку «4 (добре)», опрацьовує і володіє матеріалом, що виноситься на самостійне опрацювання.

Задовільно	Студент оцінюється на "задовільно" тоді, коли він систематично відвідує заняття, але погано володіє фізичними якостями, не входить в збірні команди коледжу, на «задовільно» здає нормативи з технічної, тактичної, фізичної підготовки, не в повній мірі володіє опрацьовує і володіє матеріалом, що виноситься на самостійне опрацювання.
Незадовільно	Студент отримує "не задовільну" оцінку в тому випадку, якщо він має більше 50% пропусків, не володіє фізичними якостями, не бере участь в різного роду змаганнях, не виконує самостійну роботу, не задовільно здає нормативи.

7. Рекомендована література

Базова

1. Михайло Сорока. В олімпійській сім'ї – Україна. К.: ПП «Перша друкарня», 2020.- 480 с.
2. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
3. Стройові вправи (визначення основних термінів та понять, методика навчання) / В. П. Герасимишин, Ю. А. Чуйко, В. В. Панкевич, О. Ю. Чуйко ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Вінниця, 2018. – 37 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
5. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
6. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові дані (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127с.
7. С.Ю. Ніколаєв. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання (лекційний матеріал): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів 3 курсу. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
8. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
9. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ. 2020. 283 с.

Допоміжна

1. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
2. Колумбет О. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти : навчальний посібник для студентів освітнього рівня «бакалавр» всіх спеціальностей / О. М. Колумбет; МОНУ, Київський національний університет технологій та дизайну. Київ: КНУТД, 2018. 116 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.]; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського». Вінниця: ТОВ "ТВОРИ», 2019. 608 с.
4. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
5. Слобожанінов П.А., Кожокар М.В. Інноваційні онлайн-технології як інструмент забезпечення фізичного розвитку студентської молоді. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології*: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науковопрактичної конференції (м. Львів, 27–28 листопада 2020 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 40-42.
6. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
7. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian:[Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O.Andrieiva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: Baltija Publishng, 2020.118 p.
8. Vaskan I. & Kozhokar M. The organizational basics and methodical provision of motion activity development of teenagers in the extracurricular activity: monograph. Dallas, USA: Primedia e-Launch LLC. 2021. 144 p.
9. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 336 с.
10. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія / Вікторія Богуславська, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 340 с.

8. Інформаційні ресурси

1. <http://fizvosp.org.ua/>
2. www.sportkniga.kiev.ua
3. yrok.at.ua
4. uk.wikipedia.org
5. uni-sport.edu.ua
6. zakon.rada.gov.ua
7. osvita.ua
8. znu.edu.ua

9. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Зазначається система вимог, які викладач ставить перед здобувачем:

- правила відвідування занять (як лекцій, так і практичних/лабораторних);
- правила поведінки на заняттях (активність, підготовка коротких доповідей чи текстів, відключення телефонів, використання засобів зв'язку для пошуку інформації на гугл-диску викладача чи в інтернеті тощо);
- правила захисту індивідуальних завдань;

- *правила призначення заохочувальних та штрафних балів;*
- *політика дедлайнів та перескладань;*
- *політика щодо академічної доброчесності;*
- *інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Коледжу.*

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 Чернівецькому індустріальному фаховому коледжі. (<https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/01/akademichna-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.

(<https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/01/osvprots.pdf>)

3. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

(<https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/01/osvprots.pdf>)

4. Відвідування занять. Відповідно до Положення про індивідуальний графік навчання студентів Чернівецького індустріального фахового коледжу допускається можливість вільного відвідування здобувачами освіти лекційних занять та самостійного опрацювання навчального матеріалу, передбаченого програмою відповідної навчальної дисципліни. Відвідування інших видів навчальних занять (крім консультацій) є обов'язковим для здобувачів освіти.

(https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/03/ilovepdf_merged.pdf)