

# Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

## Фаховий коледж

### Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Освітньо професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр	Форма навчання	Денна	Навчальний рік/семестр	2023/2024 III- IV курс 5,6,7,8 семестри
------------------------------	---------------------------	----------------	-------	------------------------	---

#### Силабус

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Циклова комісія	01 Освіта
Освітня програма	012 Дошкільна освіта
Обсяг дисципліни	Тип дисципліни: <b>Нормативна</b> Кількість кредитів: 0 Кількість годин: 110 Лекційні заняття: 0 Практичні заняття: 110 Самостійна робота: 0 Форма підсумкового контролю - залік
Викладач(і) відповідальний(і) за викладання навчальної дисципліни (імена, прізвища, наукові ступені і звання, адреса електронної пошти викладача/ів)	Орбан Ірина Карлівна магістр, викладач фізичної культури, спеціаліст першої категорії, педагогічне звання «Старший вчитель» <a href="mailto:orban.iren@kmf.org.ua">orban.iren@kmf.org.ua</a>  Classroom дисципліни
Пререквізити навчальної дисципліни	Базові знання з дисциплін: «Фізична культура » (базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями).

**Анотація дисципліни, мета та очікувані програмні результати навчальної дисципліни, основна тематика дисципліни**

**Фізичне виховання** – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Цінність навчальної дисципліни полягає у формуванні у здобувачів фахової передвищої освіти «Дошкільна освіта» здорового способу життя та навички ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

**Мета** дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

**Завдання** вивчення дисципліни – навчити студентів:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- оволодівати 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;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання.

**Компетентності:**

**Загальні та спеціальні компетентності:**

КЗ-1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні

КЗ-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

КЗ-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу

КЗ-8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт

КС-14. Здатність до самоосвіти, саморозвитку, до безперервності в освіті для постійного поглиблення загальноосвітньої та фахової підготовки, перетворення

набуття освіти в процес, який триває протягом усього життя людини

**Програмні результати навчання**

ПР-01 Упорядковувати універсальне, розвивальне середовище у групах раннього та дошкільного віку з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини

ПР-05 Виявляти та узагальнювати результати діяльності дітей раннього та дошкільного віку з використанням педагогічних технологій

ПР-07 Демонструвати та оцінювати результати власної діяльності з урахуванням закономірностей освітнього процесу закладу дошкільної освіти

ПР-11 Виявляти готовність до зміцнення психічного, фізичного та соціального здоров'я, формування навичок здорового способу життя у дітей раннього та дошкільного віку

ПР-23 Керувати власною активністю відповідно до особистісних цінностей з урахуванням умов, цілей, завдань освітньої діяльності в закладі дошкільної освіти

**Програма навчальної дисципліни містить 3 змістовні модулі:**

**Змістовий модуль 1. Баскетбол.**

Тема 1. Теоретико-методична знання.

Тема 2. Загальна фізична підготовка

Тема 3. Технічна підготовка

Тема 4. Тактична підготовка

**Змістовий модуль 2. Гандбол**

Тема 1. Теоретико-методична знання.

Тема 2. Загальна фізична підготовка

Тема 3. Технічна підготовка

Тема 4. Тактична підготовка

**Змістовий модуль 3. Волейбол**

Тема 1. Теоретико-методична знання.

Тема 2. Загальна фізична підготовка

Тема 3. Технічна підготовка

Тема 4. Тактична підготовка

**Розподіл програмного матеріалу:**

№ п/п	Розділи	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр
1.	Баскетбол	14		28	
2.	Гандбол	14			
3.	Волейбол		30		24
	Всього год. за семестр:	28	30	28	24
	Всього годин:	110			

**Критерії контролю та оцінювання результатів навчання**

**Видами контролю знань студентів з навчальної дисципліни є:**

У практиці фізичного виховання застосовуються наступні методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання, залік.

- поточний контроль (здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів за фізичними, руховими (технічними) показниками, згідно критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів).

- модульний контроль проводиться на основі поточного оцінювання.

- семестровий контроль з фізичної культури визначається за підсумками поточного та модульного контролю за умови наявності медичного огляду (без нього студент не допускається до практичних занять), регулярності відвідування занять за розкладом, виконання встановлених на даний семестр критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентів у формі заліку.

### Навчальні нормативи і вимоги:

#### ГАНДБОЛ / БАСКЕТБОЛ

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень				
			Низкий	Середній	Достатній	Високий
Баскетбол	Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти випробувань)	юн.	1-2	3	4	5
		дівч.	Жод. влуч. кидка	2	3	5
	6 штрафних кидків на точність (кількість влучень)	юн.	Жод. влуч. кидка	1	2	5
		дівч.		1	2	4
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 170	170	220	240	
	дівч.	до 140	141-162	163-173	174-185	
Гандбол	3 кидки м'яча у стрибку після ведення у нижні кути ворит з 6 м	юн.	Жод. влуч. кидка	1	2	3
		дівч.		1	2	3
	Штрафний кидок з 7-ми метрів у нижні кути ворит (з 5 спроб)	юн.	1	2	3	4
		дівч.	Жод. влуч. кидка	1	2	3
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	юн.	34	40	47	53	
	дівч.	32	33-39	40-44	45-47	

#### ВОЛЕЙБОЛ

Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень				
			Низкий	Середній	Достатній	Високий
Волейбол	Передача обома руками зверху в парах через сітку	юн.	до 5	5	6	8
		дівч.	до 3	3	5	6
		юн.	до 2	2	3	5

	6 нижніх прямих подач на влучність у вказану зону	дів ч.	Жод. влуч. кидка	1	2	4
	Передача м'яча обома руками знизу в парах через сітку.	юн.	до 4	4	5	6
		дів ч.	до 3	3	4	5
	Біг 30м	юн.	більше 5.3	5.3	5.0	4.3
		дів ч.	більше 6.5	6.5	5.7	5.3

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти здійснюється за:  
2-рівневою національною шкалою (зараховано/незараховано);  
чотирибальною національною шкалою: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; 100-бальною шкалою; шкалою ЄКТС (A, B, C, D, E, F, FX).

**Інші інформації про дисципліни (політика дисципліни, технічне та програмне забезпечення дисципліни тощо)**

Відвідування навчальних занять є обов'язковим, основні вимоги до студентів: активність на практичних заняттях; самостійне відпрацювання пропущених занять.  
Політика щодо відвідування занять: відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем.  
Студенти мають дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт.  
Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність.  
При дистанційній або змішаній формах навчання використовується інструментарій платформи Google Classroom.

**Базова література навчальної дисципліни та інші інформаційні ресурси**

**Навчальна література**

- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи Рівень стандарту  
<https://drive.google.com/file/d/1mv4Lg1Gn7uhAQtdIXJeQ3jpCIBigRiAT/view>
- Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.  
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19960/1/Практикум%20%28ТМФВ%29.pdf>
- Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.

**Додаткова література**

1. Гнетецька Т.В., Овчаренко Т. Г. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання: навч.закл.фіз вих. і спорт. Луцьк: Волин.нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184с.
2. Арефьев В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець- подільський. -2011. – 368 с.
3. Карпинчук С.Г. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб.- 2-ге вид., доповнене і перероблене. Київ: вища школа, 2005. 343с.
4. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі ігри та естафети на уроках фізичної культури. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 209 с.

#### **Інформаційні ресурси**

Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу 2015. - [Електронний ресурс ] : Режим доступу:

<https://cutt.ly/LTPJaFv>

[www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua) Сайт міністерства освіти і науки України

<http://metodportal.com/taxonomy/term/35> Методичний портал

<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/19.pdf>