

**Фаховий коледж
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II**

Освітньо-професійний ступінь	<i>Фаховий молодший бакалавр</i>	Форма навчання	<i>денна інституційна</i>	Навчальний рік семестр	<i>2023-2024 II / 3-4</i>
-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------------

Силабус

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Циклова комісія	11 Математика та статистика
Освітня програма	113 Прикладна математика
Тип дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	8 кредитів ЄКТС, кількість модулів: 4 Загальна кількість годин на вивчення дисципліни: 240 з них: практичних: 120, самостійна робота студента: 120
Викладач	Медве Максим., спеціаліст першої категорії
адреса електронної пошти	medve.makszim@kmf.org.ua
Пререквізити навчальної дисципліни	

Анотація дисципліни

мета та очікувані програмні результати навчальної дисципліни, компетенції	<p>Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> — формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; — розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; — розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; — формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; — формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; — формування високих моральних якостей особистості; — формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. <p style="text-align: center;">Програмні компетентності та результати навчання згідно освітньо-професійної програми «Прикладна математика»</p> <p>ІК01 Здатність розв'язувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми прикладної математики у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування математичних теорій і методів та характеризується певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.</p> <p>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 й технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК3 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями</p> <p>ЗК6 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології</p> <p>ЗК7 Здатність спілкуватися рідною та державною мовами як усно, так і письмово.</p>
--	---

ЗК9 Здатність використовувати базові знання в галузі безпеки життєдіяльності, охорони праці, необхідні в обраній професії, та здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці.

РН 14 Дотримуватись кодексу професійної етики, знати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти професійної діяльності, вимоги охорони праці, виробничої санітарії пожежної безпеки, застосовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя

Після вивчення дисципліни «Фізична виховання» у здобувачів освіти формуються наступні компетентності

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичним вихованням і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної виховання і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної виховання для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Математична компетентність.

Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: організувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної виховання.

Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної виховання і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної виховання та спорту.

Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою;

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері виховання.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час занять, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Основна
тематика
дисципліни

Сітка розподілу навчальних годин програмового матеріалу

№ з/п	Розділи	I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр
1.	Баскетбол		14		16
2.	Гандбол	16		14	
3.	Волейбол		16		14
4.	Легка атлетика	14		16	
6.	Самостійна робота	30	30	30	30
	Разом:	60	60	60	60

Структура розподілу годин обов'язкових модулів

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		аудиторні	практичні	секційні	самостійна робота
Змістовий модуль. Легка атлетика					
Тема 1. Теоретико-методичні знання.	16	4			12
Тема 2. Загальна фізична підготовка	20	10			10
Тема 3. Технічна підготовка	18	10			8
Тема 4. Тактична підготовка	6	6			
Разом за змістовим модулем.	60	30			30
Змістовий модуль. Гандбол					
Тема 1. Теоретико-методична знання.	16	4			12
Тема 2. Загальна фізична підготовка	24	12			12
Тема 3. Технічна підготовка	14	8			6
Тема 4. Тактична підготовка	6	6			
Разом за змістовим модулем.	60	30			30
Змістовий модуль. Волейбол					
Тема 1. Теоретико-методична знання.	14	4			10
Тема 2. Загальна фізична підготовка	22	10			12
Тема 3. Технічна підготовка	16	8			8
Тема 4. Тактична підготовка	8	8			
Разом за змістовим модулем.	60	30			30
Змістовий модуль. Баскетбол					
Тема 1. Теоретико-методична знання.	14	4			10
Тема 2. Загальна фізична підготовка	22	12			10
Тема 3. Технічна підготовка	18	8			10
Тема 4. Тактична підготовка	6	6			
Разом за змістовим модулем.	60	30			30
Усього годин	24	12			120

Самостійна робота

Самостійна робота студентів включає такі види навчальної діяльності:

- опрацювання навчальної літератури;
- написання рефератів/звітів (розроблення статистичних таблиць, збір та опрацювання результатів фізичних вправ, специфіки різного роду фізичного навантаження тощо);
- розробка презентацій з використанням ІКТ та спеціальних цифрових засобів.

№	Назва теми
I семестр	
1.	Характеристика фізичної підготовленості.
2.	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
3.	Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою
4.	Основні поняття та правила гри у гандбол.
5.	Досягнення українських гандболістів на міжнародній арені.
6.	Спеціальні фізичні вправи на витривалість. Складання і виконання комплексу вправ.
II семестр	
7.	Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму
8.	Попередження травматизму.
9.	Досягнення українських волейболістів.
10.	Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія.
11.	Спеціальні фізичні вправи на розвиток швидкості. Складання і виконання комплексу вправ.
12.	Організації самостійних занять.
13.	Досягнення українських баскетболістів.
III семестр	
14.	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя
15.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість волейболіста.
16.	Жести та суддівська термінологія.
17.	Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування.
18.	Спеціальні фізичні вправи на розвиток сили. Складання і виконання комплексу вправ.

Критерії контролю та оцінювання результатів навчання

Видами контролю знань студентів з навчальної дисципліни є:

- 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). Форма проведення поточного контролю під час проведення навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються кафедрою фізичного виховання;
- модульний контроль проводиться на основі поточного оцінювання та враховується оцінювання самостійної роботи.
- підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах;
- семестровий контроль з фізичної культури визначається за підсумками поточного та підсумкового 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.

Розподіл балів, які отримують студенти

I. семестр

Види робіт	Змістовий модуль Легка атлетика	Змістовий модуль Гандбол
Аудиторна робота	35	35
Самостійна робота	15	15
Разом за модуль	50	50
Всього	100	

II. семестр

Види робіт	Змістовий модуль Баскетбол	Змістовий модуль Волейбол
Аудиторна робота	35	30
Самостійна робота	15	20
Разом за модуль	50	50
Всього	100	

III. семестр

Види робіт	Змістовий модуль Легка атлетика	Змістовий модуль Гандбол
Аудиторна робота	35	35
Самостійна робота	15	15
Разом за модуль	50	50
Всього	100	

IV. семестр

Види робіт	Змістовий модуль Баскетбол	Змістовий модуль Волейбол
Аудиторна робота	35	30
Самостійна робота	15	20
Разом за модуль	50	50
Всього	100	

Базова література навчальної дисципліни та інші інформаційні ресурси

Навчальна література

1. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи Рівень стандарту
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st>
2. 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>
3. 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. Карпинчук С.Г. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб.- 2-ге вид., доповнене і перероблене. Київ: вища школа, 2005. 343с.
3. 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

1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу 2015. - [Електронний ресурс] : Режим доступу: <https://cutt.ly/LTPJaFv>
2. www.mon.gov.ua Сайт міністерства освіти і науки України
3. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> Методичний портал
4. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/19.pdf>