

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ЛУБЕНСЬКИЙ
ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ПОЛТАВСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

Циклова комісія загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

освітньо-професійна програма *Економіка*

спеціальність *051 Економіка*

галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

освітній рівень *фаховий молодший бакалавр*

циклова комісія *загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін*



Розробники:

Володимир КОНОНЕНКО, викладач фізичного виховання вищої кваліфікаційної категорії, керівник фізичного виховання,

Ігор СКРЕБЕЦЬ, викладач фізичного виховання вищої кваліфікаційної категорії

Керівник освітньо-професійної програми Економіка:

Людмила БОЙКО, методист коледжу, викладач фахових дисциплін циклової комісії економічно-комерційних дисциплін, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Лубни 2024 р.

Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Назва структурного підрозділу	Циклова комісія загальноосвітніх та гуманітарно-соціальних дисциплін
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Кононенко Володимир, викладач фізичного виховання Контакти: e-mail: vovaconan@ ukr.net тел.: +380667724367 Викладач: Скребець Ігор, викладач фізичного виховання Контакти: e-mail: skrebets72@ ukr.net тел.: +380956591213
Рівень вищої освіти	фаховий молодший бакалавр
Спеціальність	051 Економіка
Мета навчальної дисципліни	Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця
Передумови для навчання	Здобувачі освіти мають досягнути обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувача загальної середньої освіти з предмету «Фізична культура»

Заплановані результати навчання:

Мета вивчення навчальної дисципліни

Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності.

Основні завдання дисципліни:

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

- оволодіння 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;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 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.

ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

Програмні результати навчання:

РН 15. Володіти навичками міжособистісної взаємодії, які дають змогу досягати професійної мети

РН 16. Зберігати та примножувати моральні, культурні цінності, формувати гідне ставлення до надбань історії та національної культури, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програма навчальної дисципліни:

Тема 1. Лижна підготовка

Тема 2. Гімнастика

Тема 3. Спортивні ігри

Тема 4. Легка атлетика

Тема 5. Туризм

Тема 6. Легка атлетика

Тема 7. Гімнастика

Трудомісткість:

Загальна кількість годин 180 год

Кількість кредитів 6

Форма семестрового контролю: залік.

Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		лекц.	практ.	сам. роб.
1	2	3	4	5
Теоретичні заняття				
Тема 1. Лікарський контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання. Основи ЛФК.	2	2		
Тема 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.	2	2		
Тема 3. Спорт в системі формування особистості. Основи атлетизму.	2	2		
Тема 4. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	2	2		
Тема 5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2		
Всього	10	10		
Модуль 1. Лижна підготовка				
Тема 6. Оздоровче, прикладне та оборонне значення лижного спорту.	2		2	
Тема 7. Класифікація видів лижного спорту.	4		2	2
Тема 8. Підготовка лиж до занять і змагань	2		2	
Тема 9. Попередження переохолоджень, захворювань, обморожень і травм. Перша допомога	4		2	2
Всього	12		8	4
Модуль 2. Гімнастика				
Тема 10. Правила з безпеки життєдіяльності на заняттях з гімнастики	4		2	2
Тема 11. Ранкова гімнастика.	2		2	
Тема 12. Правила, організація і проведення змагань	4		2	2
Тема 13. Складання комплексу ранкової гімнастики	2		2	
Тема 14. Попередження травматизму	4		2	2
Тема 15. Досягнення гімнастів України на міжнародній арені	2		2	
Тема 16. Оздоровче і професійно прикладне значення гімнастики.	4		2	2
Тема 17. Класифікація видів гімнастики	2		2	
Тема 18. Вдосконалення техніки опорного стрибка через гімнастичного козла в ширину, способом зігнувши ноги	4		2	2
Тема 19. Методика занять атлетизмом	4		2	2
Тема 20. Організація самостійних занять гімнастикою	2		2	
Тема 21. Доздача залікових вимог з гімнастики	4		2	2
Всього	38		24	14

Модуль 3. Спортивні ігри				
Тема 22. Попередження травматизму на заняттях спортивними іграми	4		2	2
Тема 23. Класифікація спортивних ігор	2		2	
Тема 24. Правила змагань з волейболу	4		2	2
Тема 25. Елементи гри у волейбол	2		2	
Тема 26. Досягнення волейболістів України на міжнародній арені	4		2	2
Тема 27. Самостійні заняття спорт. іграми	2		2	
Тема 28. Вдосконалення техніки і тактики гри в нападі та захисті	4		2	2
Всього	22		14	8
Модуль 4. Легка атлетика				
Тема 29. Правила з безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою	4		2	2
Тема 30. Профілактика травм	2		2	
Тема 31. Правила змагань з легкої атлетики	4		2	2
Тема 32. Оздоровче, прикладне та оборонне значення легкої атлетики	2		2	
Тема 33. Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики	4		2	2
Тема 34. Класифікація видів легкої атлетики	2		2	
Тема 35. Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені	4		2	2
Тема 36. Організація самостійних занять з легкої атлетики	2		2	
Тема 37. Особливості особистої гігієни легкоатлета	4		2	2
Тема 38. Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	4		2	2
Тема 39. Одяг, взуття, інвентар і місця занять легкою атлетикою	4		2	2
Тема 40. Самостійні заняття легкою атлетикою	2		2	
Всього	38		24	14
Модуль 5. Туризм				
Тема 41. Оздоровче значення туризму. Види туризму. Подолання відстані за азимутом.	2		2	
Тема 42. Орієнтування на місцевості: за картою, з компасом і без нього. Укладання і носіння рюкзака. Встановлення наметів	2		2	
Всього	4		4	
Модуль 6. Легка атлетика				
Тема 43. Характеристика видів легкої атлетики	4		2	2
Тема 44. Досягнення легкоатлетів України на міжнародній арені	2		2	
Тема 45. Особливості особистої гігієни легкоатлета	4		2	2
Тема 46. Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики	2		2	
Тема 47. Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики	4		2	2
Тема 48. Правила, організація і проведення змагань з легкої атлетики	2		2	
Тема 49. Організація самостійних занять з легкої атлетики	4		2	2
Тема 50. Роль і значення легкої атлетики в професійно-прикладній підготовці студентів	2		2	

Тема 51. Одяг, взуття, інвентар і місця занять з легкої атлетики	4		2	2
Всього	28		18	10
Модуль 7. Гімнастика				
Тема 52. Складання комплексу ранкової гімнастики	4		2	2
Тема 53. Попередження травматизму. Піднімання в сід за 1 хв	2		2	
Тема 54. Державні тести і вимоги програми з гімнастики	4		2	2
Тема 55. Досягнення гімнастів України на міжнародній арені	2		2	
Тема 56. Організація самостійних занять	4		2	2
Тема 57. Правила змагань з гімнастики	2		2	
Тема 58. Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики	4		2	2
Тема 59. Методика занять атлетизмом. Вправи на брусах	2		2	
Тема 60. Доздача залікових вимог з гімнастики. Рухливі ігри.	4		2	2
Всього	28		18	10
Усього годин	180	10	110	60

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
рівня навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти

Оцінка за 4 – бальною шкалою	<u>Критерії оцінювання</u>
5 (відмінно)	Здобувач освіти виявляє особливі творчі здібності з дисципліни «Фізичне виховання», використовує різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, виявляє уміння самостійно здобувати знання, без допомоги викладача виконує передбачені програмою нормативи, вміє використовувати набуті знання і вміння для саморозвитку, самостійно розкриває власні обдарування і нахили з дисципліни.
4 (добре)	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», застосовує його на практиці, виконує передбачені навчальною програмою нормативи, самостійно виправляє допущені незначні недоліки при виконанні фізичних вправ. Вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність.

3 (задовільно)	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання», виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може виконувати фізичні вправи, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
2 (незадовільно)	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що становлять незначну частину навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання».

8. Політика курсу навчальної дисципліни

8.1. Політика щодо академічної доброчесності

Політику щодо академічної доброчесності регламентує Положення про академічну доброчесність у Відокремленому структурному підрозділі «Лубенський фінансово-економічний фаховий коледж Полтавського державного аграрного університету».

Дотримання принципу академічної доброчесності здобувачами фахової передвищої освіти при опануванні навчальної дисципліни передбачає: самостійне виконання завдань поточного, модульного та підсумкового контролю; добросовісна та коректна робота із джерелами інформації, посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень; дотримання норм законодавства про авторське право та суміжні права.

8.2. Комунікаційна політика

Здобувачі фахової передвищої освіти повинні мати електронну пошту та на випадок проведення занять у дистанційному режимі обліковий запис в спеціалізованому хмарному середовищі.

Дистанційна комунікація учасників освітнього процесу може здійснюватися через засоби комунікації: електронну пошту, месенджери, чати, відеоконференції тощо.

8.3. Політика щодо відвідування занять

Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані відвідувати всі види навчальних занять, що передбачені навчальним планом, відповідно до розкладу занять.

Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач фахової передвищої освіти має повідомити викладача особисто або через старосту групи. При неявці на заняття через поважні причини, не пізніше трьох днів після виходу на заняття подати підтверджуючі документи куратору групи.

Кожне пропущене без поважної причини заняття відпрацьовується здобувачем фахової передвищої освіти на оцінку у формі усної співбесіди, письмової роботи тощо. Пропущена тема вивчається студентом самостійно.

8.4. Політика щодо перескладання

Перездача модульних оцінок на підвищення не дозволяється (за винятком незадовільних оцінок).

Здобувач фахової передвищої освіти, який одержав незадовільну семестрову оцінку, може ліквідувати академічну заборгованість за погодженням із завідувачем відділення до початку наступного за сесією семестру згідно з розкладом ліквідації заборгованості в терміни, визначені заступником директора з навчальної роботи.

При ліквідації академічної заборгованості допускається перескладання заліку не більше двох разів: перший раз викладачу, другий – комісії, до складу якої входить заступник директора з навчальної роботи, голова циклової комісії (за якою закріплена дана дисципліна) та викладач.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Базова література:

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Запоріжжя, 2020.
2. Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми, 2020.
3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми, 2019.
4. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: у 2-х частинах ч. 1: навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА, 2021.

Допоміжна література:

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020.
2. Круцевич Т.Ю., Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання: Навчальний посібник. Київ, 2019.

Електронні ресурси:

https://mon.gov.ua/	Міністерство освіти і науки України
https://dsmsu.gov.ua/index/ua	Міністерство молоді та спорту України
https://noc-ukr.org	Національний Олімпійський комітет України
https://nmcbook.com.ua/	Медіатека електронних засобів навчання
https://prometheus.org.ua/	Платформа масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/	Студія онлайн-освіти
https://naurok.com.ua/	Освітній онлайн-портал
https://vseosvita.ua/	Національна освітня платформа
https://youtube.com/	Навчальні відео, онлайн-трансляції
https://uk.wikipedia.org/	Україномовний розділ відкритої багатомовної мережевої енциклопедії