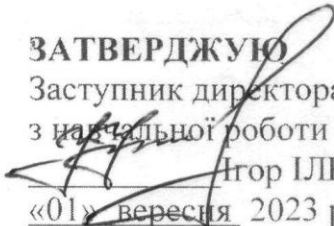


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж ЛНТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора

з навчальної роботи

 **Ігор ІЛЮШИК**

«01» вересня 2023 р

СИЛАБУС
освітнього компонента

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр
(денної форми здобуття освіти)

Освітньо-професійна програма Транспортні технології

Галузь знань 27 Транспорт

Спеціальність 275 Транспортні технології

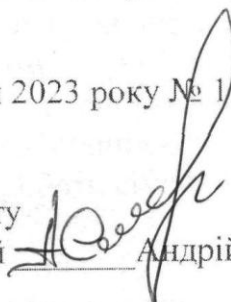
Спеціалізація 275.03 на автомобільному транспорті

Розробник: Олександр ВЕЛЬМА

Силабус обговорений та схвалений на засіданні
циклової комісії з автомобільного транспорту та
транспортних технологій

Протокол від «01» вересня 2023 року № 1

Голова циклової комісії
з автомобільного транспорту
та транспортних технологій



Андрій СТРИЛЬЧУК

Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус освітнього компонента	Обов'язковий
Обсяг освітнього компонента (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)	5 кредитів ECTS / 150 годин
Циклова комісія	з автомобільного транспорту та транспортних технологій
Мова викладання	Українська
Компетентності загальні/спеціальні	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. ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК6. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
Очікувані результати навчання	РН2. Вільно володіти державною мовою як усно, так і письмово та іноземною мовою в обсязі, необхідному для забезпечення професійної діяльності. РН18. Використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
Предмет і завдання освітнього компонента	Предметом вивчення освітнього компонента є: загальні закономірності удосконалення рухових дій, розвиток фізичних якостей. Завданнями освітнього компонента є: - формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості; - вдосконалювати потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; - формувати системи знань з фізичного виховання 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.
Форма підсумкового контролю	Залік
Тематичний план ОК (денна форма)	Розділ І. Теоретичні основи ФП Лекція – 2 години Розділ ІІ. Легка атлетика Практичні – 10 годин Самостійні – 30 годин Розділ ІІІ. ППФП Практичні – 22 годин Самостійні – 40 годин Розділ ІV. Волейбол Практичні – 16 годин Самостійні – 30 годин
Зміст освітнього компонента	І. Теоретичні основи ФП Особливості фізичного розвитку. ІБЖ. Здоровий спосіб життя. Значення фізичної культури в сім'ї. Фізичне навантаження та відпочинок. ІІ. Легка атлетика. <i>Тема 1. Теоретичні відомості.</i> Оздоровче прикладне значення легкої атлетики. Правила БЖД під час занять легкою атлетикою. Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; надбання навичок і вмінь засобами легкої атлетики. Оздоровче прикладне значення легкої атлетики. <i>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</i> Загальна фізична підготовка (ЗФП). Спеціальна фізична підготовка (СФП). Стрибки; стрибкові вправи (з партнером, без партнера, з навантаженням). Бігові вправи (біг з високим підйоманням стегна, підскакування, біг зі старту, прискорення, біг з ходу). <i>Тема 3. Біг.</i> - <i>біг на короткі дистанції:</i> аналіз техніки низького старту. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. - <i>біг на середні та довгі дистанції:</i> аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Високий старт, елементи бігового кроку, біг по повороту, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток загальної і спеціальної витривалості. - <i>естафетний біг:</i> передача та прийом естафетної палички (знизу та згори) лівою та правою рукою на прямій (на повороті), біг по дистанції.

Тема 4. Стрибки.

- стрибки у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).

- стрибки у довжину з місця (розмах рук, відштовхування, приземлення).

Тема 5. Метання.

- метання малого м'яча на дальність з розбігу (розбіг, кидок, гальмування).

III. ППФП

Тема 1. Теоретичні відомості.

Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей. БЖД під час занять ППФП.

Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка (ЗФП):

Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму.

Спеціальна фізична підготовка (СФП):

Вправи у парах, вправи з предметами; різновиди стрибків; біг з різних вихідних положень.

Загальна силова підготовка:

- розвиток фізичних якостей на тренажерах;
- силові вправи.

Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх спеціалістів:

- подолання перешкод.

Спортивні ігри:

- двостороння учбова гра у баскетбол;
- двостороння учбова гра у волейбол;
- двостороння навчальна гра у футбол;
- настільний теніс.

IV. Волейбол

Тема 1. Теоретичні відомості.

Волейбол, як засіб фізичного виховання. Попередження травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол; основи суддівства; суддівські жести.

Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболістів.

Загальна фізична підготовка (ЗФП). Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення

	функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму. Спеціальна фізична підготовка (СФП). Вправи з набивними м'ячами; різновиди стрибків; біг з різних вихідних положень. Вправи загальної силової підготовки. Тема 3. Техніко-тактична підготовка волейболіста. <i>Техніка переміщень:</i> приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення та зупинки. <i>Передача та прийом м'яча:</i> - багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти; - передача м'яча двома руками зверху та знизу; - передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках; - передачі м'яча для нападаючого удару; - передача на точність; - прийом м'яча двома руками знизу та зверху. <i>Подачі:</i> - верхня, бокова на точність та силу; - нижня подача. <i>Нападаючий удар</i> - прямий нападаючий удар з високих та середніх передач із зони 2 та 4. <i>Блокування</i> - індивідуальне та групове; - вибір місця. <i>Навчальна двостороння гра.</i>
Рекомендована література	базова 1. Дубенчук А.І. Волейбол. –Х.: Вид. «Ранок», 2010.- 142с. 2. Ламакова О.І. Рухливі ігри та естафети. – Х.:Веста, 2010. – 128с. 3. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм -Тернопіль: Астон, 2012. – 144с. 4. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.- Х.: «Ранок», 2008.- 128с. 5. Санюк В.І., Н.М. Ковальчук «ЗРВ та їх конструювання» Луцьк, 2007. 6. Санюк В.І., Н.М. Ковальчук «Гімнастика» Луцьк, 2010. 7. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України: навч. посіб.для студ. вищ. навч.закладів.-Луцьк, 2014.-456с. додаткова 8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ - ВР, із змінами та доповненнями.

	9. Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями. 10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 1995, част. I. - 123 с. 11. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. I. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с 12. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с. Інтернет-ресурси https://noc-ukr.org/ - НОК України https://fb.ua/tag/18940_federatsiya_basketbolu_ukraini - федерація баскетболу України https://www.fvu.in.ua/ - федерація волейболу України https://uaf.org.ua/ - федерація легкої атлетики України
Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять	Форми: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи. Види: лекція, практичне, консультація.
Пререквізити (вже засвоєні освітні компоненти, які необхідні для вивчення ОК)	Освітні компоненти: математика, фізична культура, біологія і екологія, громадянська освіта, захист України.
Постреквізити (освітні компоненти, які можуть вивчатись після засвоєння ОК)	Освітні компоненти: Охорона праці і БЖД Здійснення професійної діяльності
Критерії оцінювання	Рівні навчальних досягнень здобувачів ФПО Високий рівень. Оцінка «<i>відмінно</i>» виставляється, якщо здобувач освіти вміє комплексно вирішувати поставлене завдання; має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ; рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги; Достатній рівень. Оцінка «<i>добре</i>» виставляється, якщо здобувач освіти вільно володіє вивченим матеріалом у стандартних ситуаціях; володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості; виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги,

	вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань. Середній рівень. Оцінка <i>«задовільно»</i> виставляється, якщо здобувач освіти може зі сторонньою допомогою пояснювати явища, виправляти допущені неточності, виявляє елементарні знання основних теоретичних полдожень освітнього компонента; виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може з допомогою викладача аналізувати і виправляти допущені помилки; здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками. Початковий рівень. Оцінка <i>«незадовільно»</i> виставляється, якщо здобувач освіти не вповному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно, повнерхнево (без аргументації та обгрунтування); володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня; може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою викладача.
Забезпечення організації викладання ОК	<i>Посилання на Положення про організацію освітнього процесу ВСП «КПЕФК ЛНТУ».</i>
Інформація про викладача	<i>Посилання на профіль викладача</i>

Розробник _____ Олександр ВЕЛЬМА