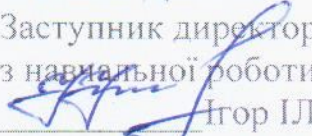


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж ЛНТУ»

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 Менеджмент

Галузь знань 07 Управління та адміністрування

Спеціальність 073 Менеджмент

Розробник: Світлана ЮЩУК

Силабус обговорений та схвалений на засіданні
циклової комісії обліку і оподаткування та
менеджменту

Протокол від «01» вересня 2023 року № 1

Голова циклової комісії обліку і оподаткування та
менеджменту



Світлана САМЧИНСЬКА

Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус освітнього компонента	Обов'язковий
Обсяг освітнього компонента (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)	4 кредити ECTS / 120 годин
Циклова комісія	обліку і оподаткування та менеджменту
Мова викладання	Українська
Компетентності загальні/спеціальні	ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку 8 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.
Очікувані результати навчання	РН 2. Використовувати різні форми і методи 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 I. Теоретичні основи ФП Лекція – 2 години Розділ II. Легка атлетика Практичні – 20 годин Самостійні – 5 годин Розділ III. ППФП Практичні – 16 годин Самостійні – 12 годин Розділ IV. Баскетбол Практичні – 12 годин Самостійні – 12 годин Розділ V. Волейбол Практичні – 12 годин Самостійні – 12 годин Розділ VI. Настільний теніс Практичні – 12 годин Самостійні – 5 годин
Зміст освітнього компонента	I. Теоретичні основи ФП Особливості фізичного розвитку. ІБЖ. Здоровий спосіб життя. Значення фізичної культури в сім'ї. Фізичне навантаження та відпочинок. II. Легка атлетика Тема 1. Теоретичні відомості. 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. Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка. 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). Тема 3. Біг. - <i>біг на короткі дистанції:</i> аналіз техніки низького старту. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш. - <i>біг на середні дистанції:</i> аналіз техніки бігу на середні дистанції. Старт, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток загальної і спеціальної витривалості. - <i>біг на довгі дистанції:</i> аналіз техніки бігу на довгі дистанції. Старт, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток загальної і спеціальної витривалості.

	- естафетний біг: передача та прийом естафетної палички (знизу та згори) лівою та правою рукою 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, політ, 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; - навчальна гра у настільний теніс. IV. Баскетбол Тема 1. Теоретичні відомості. Баскетбол, як засіб фізичного виховання. Попередження травматизму. Основні поняття та правила гри у баскетбол; основи суддівства; суддівські жести.
--	---

Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболістів.

Загальна силова 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.

Вправи в пересуванні: ходьба на носках, на зігнутих ногах, біг на місці з переходом на біг по прямій, дріботливий біг з переходом на гладкий біг; пересування правим, лівим боком, біг спиною, приставними шагами уздовж бокової лінії, по зигзагу; біг з високим підніманням стегна. Різноманітні стрибкові вправи, зупинки, повороти зі зміною напрямку, швидкості, біг з прискоренням.

Спеціальна фізична підготовка (СФП). Спеціальні вправи з м'ячем: пересування, ходьба, біг звичайним та приставними кроками, зі зміною швидкості та напрямку; стрибки; зупинки; повороти; старт. Розвиток абсолютної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості.

Тема 3. Техніко-тактична підготовка баскетболіста. Елементи техніки баскетболу.

Вправи з м'ячем:

- *Ведення м'яча* (правою рукою; лівою рукою, поперемінно з руки на руку; спиною; перед собою);
- *Передачі м'яча* (двома руками від грудей; двома руками зверху; правою рукою та лівою (однією) рукою від плечей); правою та лівою (однією) рукою зверху; двома руками з відскоком від підлоги; правою та лівою (однією) рукою з відскоком від підлоги; двома руками знизу. Передачі з атакою на кошик.
- *Кидки м'яча* (двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча; однією рукою зверху); кидки подвійного кроку; кидки з права (зліва) кільця; штрафні кидки; кидки в стрибках; кидки з різних точок штрафного майданчика; 3-х очкові кидки).

Техніка нападу та захисту у баскетболі:

Техніка пересувань (ходьба, біг, біг зі зміною швидкості та напрямку, біг приставними кроками, стрибки, зупинки, повороти, старт). Техніка оволодіння м'ячем (ловля, передача, кидки, ведення м'яча).

Вправи у нападі:

	- швидкі прориви (довгі передачі, передачі через центр; уздовж бокової лінії); - позиційні напади (через центр; проти особистого пресингу, проти зонного пресингу, проти змішаного захисту); проти укиданні м'яча із-за бокової. <i>Вправи у захисті:</i> - зонний захист (під страховка, переключення, відступ, груповий відбір); - особистий захист (особистий пресинг). Оволодіння навичками елементів техніки баскетболу у русі. <i>Навчальна двостороння гра.</i> V. Волейбол <i>Тема 1. Теоретичні відомості.</i> Волейбол, як засіб фізичного виховання. Попередження травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол; основи суддівства; суддівські жести. <i>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболістів.</i> 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 силовій підготовки. <i>Тема 3. Техніко-тактична підготовка волейболіста.</i> <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> VI. Настільний теніс <i>Тема 1. Теоретичні відомості.</i> Особливості гри в настільний теніс. Види змагань, права та обов'язки учасника змагань, спортивний інвентар для занять з настільного тенісу. Правила безпеки під час занять настільним тенісом. <i>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</i> Загальна фізична підготовка (ЗФП). Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму. Спеціальна фізична підготовка (СФП). Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибкові вправи, різні види переміщень, імітаційні вправи з ракеткою і без ракетки, вправи для пальців рук, вправи для розвитку швидкості реакції. <i>Тема 3. Техніко-тактична підготовка.</i> <i>Види обертань м'яча:</i> нижнє, верхнє, бокове. <i>Техніка ударів:</i> «підставки», «зрізки», плоского, короткого, атакуючого, різкого, обманного та завершального ударів, удар-подача; удар-накат; удар-підрізка. <i>Тактика:</i> виконання та прийому подач, виконання швидких атакуючих ударів. Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри. Розстановка гравців у парному (змішаному) розряді.
Рекомендована література	базова 1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с. 2. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2019. – 248 с. 3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.

4. Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Теорія фізичного виховання в запитаннях і відповідях. – Вінниця, 2016. – 152 с.
 5. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студ. 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 імені І. Сікорського». – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. – 608 с.
 6. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурнооздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. – Слов'янськ : Витоки, 2017. – 138 с.
 7. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.
 8. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
 9. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Навчальний посібник. – К. : Олімпійська література, 2019. – 528 с.
 10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2018. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 364 с.
 11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2018. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
 12. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України: навч. посіб.для студ. вищ. навч.закладів.-Луцьк, 2014.-456с.
 13. Ющук С.В., Ющук Р.В. Настільний теніс, мет.вказ. до практичних занять:-К:КПЕКЛНТУ, 2020-60с.
- додаткова**
1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ - ВР, із змінами та доповненнями.

	2. Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями. 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 положень 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 «незадовільно» виставляється, якщо здобувач освіти не вповному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування); 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	https://kpefk.com.ua/pro-nas/vikladachi/yushhuk-svitlana-viktorivna/

Розробник _____ Світлана ЮЩУК

