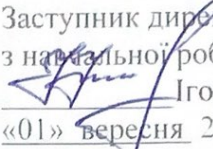


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж ЛНТУ»

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 Автомобільний транспорт

Галузь знань 27 Транспорт

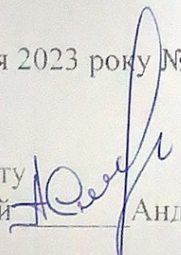
Спеціальність 274 Автомобільний транспорт

Розробник: Світлана ЮЩУК

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 СТРІЛЬЧУК

Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус освітнього компонента	Обов'язковий
Обсяг освітнього компонента (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)	3 кредитів ECTS / 90 годин
Циклова комісія	з автомобільного транспорту та транспортних технологій
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 предметної галузі, 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. ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 7. Здатність використовувати інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 8. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
Очікувані результати навчання	РН 1. Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. РН розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості. РН знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя. РН володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя. РН популяризувати здоровий спосіб в суспільстві. РН практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання.
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	Зараховано/не зараховано
Тематичний план ОК (денна форма)	Розділ I. Теоретичні основи ФП Лекція – 2 години Розділ II. Легка атлетика Практичні – 16 годин Самостійні – 6 годин Розділ III. ППФП Практичні – 16 годин Самостійні – 10 годин Розділ IV. Баскетбол Практичні – 12 годин Самостійні – 6 годин Розділ V. Волейбол Практичні – 16 годин Самостійні – 6 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 <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 підйманням стегна, підскакування, біг зі

старту, прискорення, біг з ходу).

Тема 3. Біг.

- *біг на короткі дистанції*: аналіз техніки низького старту. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш.
- *біг на середні дистанції*: аналіз техніки бігу на середні дистанції. Старт, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток загальної і спеціальної витривалості.
- *біг на довгі дистанції*: 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;

- учбова 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; старти. 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, старту). 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.

Вправи у захисті:

- зонний захист (під страховка, переключення, відступ, груповий відбір);
- особистий захист (особистий пресинг).

Оволодіння навичками елементів техніки баскетболу у русі.

Навчальна двостороння гра.

V. 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 силовій підготовки.

Тема 3. Техніко-тактична підготовка волейболіста.

Техніка переміщень: приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення та зупинки.

Передача та прийом м'яча:

	- 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. Баскетбол. –Х.: Вид. «Ранок», 2010.- 144с. 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. Чайка А.В. Гімнастика.-Х.: «Ранок», 2009.-128с. додаткова 1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII - 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. 3. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 1995, част. І. - 123 с. 4. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с 5. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОИМО, 1996. - 220 с. Інтернет-ресурси https://noc-ukr.org/ - НОК України https://lb.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	Критерії оцінювання: Залік з дисципліни «Фізичне виховання» складається з двох частин: теоретичної та практичної. Теоретична частина складається з: проходження тестів на платформі Google та написання реферату за обраною темою. Практична частина складається з контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, ППФП) Звільнені від практичних занять: складають тести, пишуть реферат, присилають відеороліки з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ). Студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи - складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролік з виконанням вправ; - готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою.
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 _____ Світлана ЮЩУК

