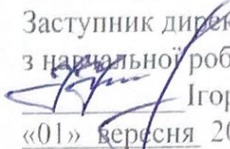


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж ЛНТУ»

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 Галузеве машинобудування

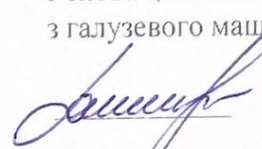
Галузь знань 13 Механічна інженерія

Спеціальність 133 Галузеве машинобудування

Розробник: Світлана ЮЩУК

Силабус обговорений та схвалений на
засіданні циклової комісії з галузевого
машинобудування
Протокол від «01» вересня 2023 року № 1

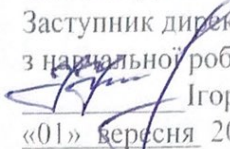
Голова циклової комісії
з галузевого машинобудування

 Денис РУСАКОВ

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 Галузеве машинобудування

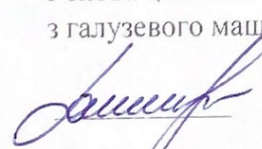
Галузь знань 13 Механічна інженерія

Спеціальність 133 Галузеве машинобудування

Розробник: Світлана ЮЩУК

Силабус обговорений та схвалений на
засіданні циклової комісії з галузевого
машинобудування
Протокол від «01» вересня 2023 року № 1

Голова циклової комісії
з галузевого машинобудування

 **Денис РУСАКОВ**

Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус освітнього компонента	Обов'язковий
Обсяг освітнього компонента (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)	4,5 кредитів ECTS / 135 годин
Циклова комісія	з галузевого машинобудування
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 застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
Очікувані результати навчання	РН12. Володіти термінологією галузевого машинобудування, спілкуватись в професійному середовищі державною та іноземною мовами.
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, удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Форма підсумкового контролю	Залік
Тематичний план ОК (денна форма)	Розділ І. Теоретичні основи ФП Лекція – 2 години Самостійні – 2 годин Розділ ІІ. Легка атлетика Практичні – 10 годин Самостійні – 10 годин Розділ ІІІ. Баскетбол Практичні – 20 годин Самостійні – 20 годин Розділ ІV. ППФП Практичні – 16 годин Самостійні – 24 годин Розділ V. Волейбол Практичні – 16 годин Самостійні – 15 годин
Тематичний план ОК (заочна форма)	
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, фініш. - <i>бігу 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> - <i>естафетний біг:</i> 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, 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. 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: - <i>Ведення м'яча</i> (правою рукою; лівою рукою, поперемінно з руки на руку; спиною; перед собою); - <i>Передачі м'яча</i> (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. - <i>Кидки м'яча</i> (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, старти). Техніка оволодіння м'ячем (ловля, передача, кидки, ведення м'яча). <i>Вправи у нападі:</i> - 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. Двобічна учбова 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 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. Баскетбол. –Х.: Вид. «Ранок», 2010.-144с. 2. Дубенчук А.І. Волейбол. –Х.: Вид. «Ранок», 2010.-

	142с. 3. Ламакова О.І. Рухливі ігри та естафети. – Х.:Веста, 2010. – 128с. 4. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм -Тернопіль: Астон, 2012. – 144с. 5. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.- Х.: «Ранок», 2008.- 128с. 6. Санюк В.І., Н.М. Ковальчук «ЗРВ та їх конструювання» Луцьк, 2007. 7. Санюк В.І., Н.М. Ковальчук «Гімнастика» Луцьк, 2010. 8. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220с. додаткова 9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ - ВР, із змінами та доповненнями. 10. Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями. 11. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178с. 12. Цьось А.В. Історія фіз. вих. на теренах України: навч. посіб.для студ. вищ. навч.закладів.-Луцьк, 2014.-456с. 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 заняття, 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 «<i>незадовільно</i>» 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	Посилання на Положення про організацію освітнього процесу у ВСП «КПЕФК ЛНТУ».
Інформація про викладача	Посилання на профіль викладача Світлана Ющук

Розробник _____ Світлана ЮЩУК

