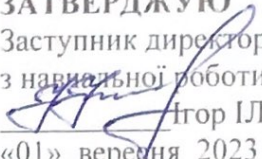


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж ЛНТУ»

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 Облік і оподаткування

Галузь знань 07 Управління та адміністрування

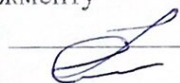
Спеціальність 071 Облік і оподаткування

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)	4,5 кредитів ECTS / 135 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 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. СК 11. Здатність організовувати власну професійну діяльність, застосовувати знання для розв'язання практичних ситуацій, ухвалювати рішення відповідно до законодавства.
Очікувані результати навчання	РН 18. Дотримання безпеки життєдіяльності та заходів щодо збереження навколишнього середовища.
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 – 10 годин Розділ ІІІ. ППФП Практичні – 18 годин Самостійні – 43 годин Розділ ІV. Баскетбол Практичні – 12 годин Самостійні – 12 годин Розділ V. Волейбол Практичні – 14 годин Самостійні – 14 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, 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. - <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, 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; старту. 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 силової 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.

Подачі:

- верхня, бокова на точність та силу;
- нижня подача.

Нападаючий удар

- прямий нападаючий удар з високих та середніх передач із зони 2 та 4.

Блокування

	- 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 сортивним 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. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України: навч. посіб.для студ. вищ. навч.закладів.-Луцьк, 2014.-456с. 9. Ющук С.В., Ющук Р.В. Настільний теніс, мет.вказ. до практичних занять:-К:КПЕКЛІНТУ, 2020-60с. додааткова 10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ - ВР, із змінами та доповненнями. 11. Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями. 12.Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 1995, част. І. - 123 с. 13.Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с 14. 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://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	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	<i>Посилання на Положення про організацію освітнього процесу ВСП «КПЕФК ЛНТУ».</i>
Інформація про викладача	<i>Посилання на профіль викладача</i>

Розробник _____ Світлана ЮЩУК

