




## ЖИТОМИРСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ



### СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань	<b>14 Електрична інженерія</b>	
Спеціальність	<b>141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка</b>	
Освітній ступінь	<b>Бакалавр</b>	
Викладач	<b>Лайчук Андрій Миколайович</b>	
	Посада	<b>Викладач фізичного виховання</b>
	Науковий ступінь	<b>Доктор PhD</b>
	Вчене звання	
	Контактний Тел.:	<b>(0412) 26-24-06</b>
	E-mail	<b>info@zhatk.zt.ua</b>
	Робоче місце	<b>Стадіон, спортивні зали, спортивні майданчики</b>
Статус дисципліни	<b>Нормативна дисципліна загальної підготовки</b>	
Час та місце проведення	<b>на базі повної загальної середньої освіти: 1-4 семестр відповідно до розкладу</b>	
Кількість кредитів	<b>6 кредитів (180 год.)</b>	
Форма контролю	<b>Залік</b>	
Сторінка дисципліни в Moodle	<b>Житомирський агротехнічний фаховий коледж - Освітній портал <a href="https://learn.zhatk.zt.ua">https://learn.zhatk.zt.ua</a></b>	

**Пререквізити навчальної дисципліни:** (базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями). Базові знання з дисциплін: «Фізичне виховання».

**Постреквізити:** педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

## Характеристика дисципліни

*Призначення навчальної дисципліни:* данна дисципліна вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

*Метою* викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у студентів мотивації до здорового способу життя, розвиток природних фізичних здібностей, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя.

*Основними завданнями* для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння 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;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей

**Навчальна дисципліна направлена на досягнення компетентностей  
Освітньо-професійної програми:**

КЗ 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

КЗ 5. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

КЗ 6. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

КЗ 7. Здатність працювати в команді.

КЗ 8. Здатність працювати автономно.

КЗ 10. 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.

**Навчальна дисципліна направлена на забезпечення результатів  
навчання:**

РН 10. Знаходити необхідну інформацію в науково-технічній літературі, базах даних та інших джерелах інформації, оцінювати її релевантність та достовірність.

РН 15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.

РН 18. Вміти самостійно вчитися, опанувати нові знання і вдосконалювати навички роботи з сучасним обладнанням, вимірною технікою та прикладним програмним забезпеченням.

**План вивчення навчальної дисципліни**

**Обсяг дисципліни:**

денна форма навчання	заочна форма навчання
<b>Лекції</b>	
-	-
<b>Практичні, семінарські</b>	
160 год.	-
<b>Лабораторні</b>	
-	-
<b>Самостійна робота</b>	
20 год.	-
<b>Вид підсумкового контролю</b>	
залік	-

## Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

Назви модулів, змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лб	ін д	ср	
<i>I</i>	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання. Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ. Легка атлетика. Практичні заняття.</b>	46		40			6
Тема 1. Функціональні особливості організму та їх врахування під час виконання фізичних вправ. Методика розвитку фізичних якостей у студентів.			4			
Тема 2. Методологія загальних оздоровчих фізичних вправ та їх вплив на організм людини.			4			
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи.			4			
Тема 4. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.			4			
Тема 5. Техніка бігу на короткі дистанції.			4			
Тема 6. Особливості техніки бігу на різні дистанції.			4			
Тема 7. Розвиток швидко – силових якостей за допомогою стрибкових вправ.			4			
Тема 8. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.			4			
Тема 9. Техніка низького старту і стартового розгону у бігу на короткі дистанції.			4			
Тема 10. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості.			4			
<b>Змістовий модуль 2. Баскетбол.</b>	44		40			4
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.			6			
Тема 2. Техніка різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами.			6			
Тема 3. Техніка ведення м'яча.			6			
Тема 4. Передачі м'яча у різний спосіб.			6			
Тема 5. Техніка кидка м'яча в кільце.			6			
Тема 6. Основи техніки та тактики гри у баскетбол.			6			
Тема 7. Тактика гри у нападі та захист у баскетболі.			4			
<b>Змістовий модуль 3. Атлетизм. ЗФП.</b>	28		24			6
Тема 1. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси			4			
Тема 2. Базові вправи для розвитку м'язів рук.			4			
Тема 3. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.			4			
Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини.			4			
Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота.			4			
Тема 6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів ніг.			2			

Тема 7. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей.			2			
<b>Змістовий модуль 4. Волейбол.</b>	30		28			2
Тема 1. Техніка гри волейбол. Основні правила гри. Зони та розташування гравців на полі.			4			
Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.			4			
Тема 3. Техніка верхньої передачі та прийому м'яча.			4			
Тема 4. Техніка нижньої передачі та прийому м'яча.			4			
Тема 5. Передачі та прийоми м'яча в парах.			4			
Тема 6. Техніка верхньої та нижньої подачі м'яча через сітку.			2			
Тема 7. Техніка нападаючого удару через сітку.			2			
Тема 8. Основи техніки та тактики гри у волейбол.			2			
Тема 9. Контроль виконання технічних елементів.			2			
<b>Змістовий модуль 5. Футбол.</b>	30		28			2
Тема 1. Техніка гри в футбол. Основні правила гри. Амплуа гравців.			4			
Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів.			4			
Тема 3. Техніка ведення м'яча.			4			
Тема 4. Техніка передачі м'яча (різними способами).			4			
Тема 5. Техніка зупинки м'яча (різними способами).			4			
Тема 6. Техніка ударів по м'ячу. Удари м'яча по воротах.			4			
Тема 7. Техніка жонглювання м'ячем ногою. Фінти, обманливі дії гравців.			4			
<b>Всього</b>	<b>180</b>		<b>160</b>			<b>20</b>

### Самостійна робота

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичної культури і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента відведеного на фізичне виховання.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичної культури, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Самостійна робота студента з фізичного виховання забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, методичними вказівками тощо.

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з фізичної культури повинні передбачати можливість проведення самоконтролю показників фізичного розвитку з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна монографічна і періодична література з фізичного виховання.

Самостійна робота студента над засвоєнням практичного навчального матеріалу з фізичної культури може виконуватися у спортивних спорудах закладу освіти та у домашніх умовах.

При організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача.

## Література:

### Основна

1. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
3. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : [монографія] / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2008 . – 106 с.
4. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентнісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] . – Харків : ХДАФК, 2010 . – № 4 . – С . 114–117 .
5. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016 // електронний ресурс // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
6. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. // електронний ресурс – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
7. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту]. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів : Українські технології, 2006. – С. 373–378.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Григор'єв, М. О. Третяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. – [том 2] – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.
9. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // [http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya\\_UKR.pdf](http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf) . 19
10. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
11. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // [zakon.rada.gov.ua](http://zakon.rada.gov.ua)

### ***Додаткова література та інші джерела***

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2015. – 97 с.

2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.

3. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : [навч. пос.] / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський : заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.

4. Чернявська О. А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів / 20 О. А. Чернявська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(2). – С. 141–143

### **Інформаційні ресурси**

Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>

Бібліотека ХНТУСГ. URL: <https://library.khntusg.com.ua/>

Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>

Студентська електронна бібліотека URL: <http://www.lib.ua-ru.net/>

Бібліотека ЖАТФК. Бібліотечно-інформаційний ресурс (книжковий фонд, періодика, фонди на електронних носіях тощо)

Бібліотека ім. Олега Ольжича URL: <http://www.lib.zt.ua/>

### **Контроль знань**

Оцінювання знань, вмінь і навичок студентів включає ті види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають практичні заняття та самостійну роботу.

*Видами контролю студентів з навчальної дисципліни є:*

- поточний контроль (здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів за фізичними, руховими (технічними) показниками, згідно критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів). Форма проведення поточного контролю під час проведення навчальних занять і система оцінювання рівня знань і вмінь визначаються ЦК фізичного виховання;

- підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах;

- семестровий контроль з фізичної культури визначається за підсумками поточного та підсумкового контролю за умови наявності медичного огляду (без нього студент не допускається до практичних занять), регулярності відвідування занять за розкладом, виконання встановлених на даний семестр критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентів у формі заліку.

Рухові тести дозволяють визначати у динаміці рівень фізичного стану студентів.

### ***Шкала оцінювання: національна та ECTS***

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	відмінно
82-89	<b>B</b>	добре
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	задовільно
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### **Політика курсу**

Відвідування занять з дисципліни «Фізична культура» є обов'язковим для студентів, які відносяться до основної, підготовчої та спеціальної медичних груп. Винятки можливі лише для студентів, які за станом свого здоров'я тимчасово, або на більш довгий період навчання, або студенти із обмеженими можливостями не можуть відвідувати практичні заняття з поважних причин.

Дисципліна викладається українською мовою. Пропущені практичні заняття та модульні заходи (з поважної причини або без неї) мають бути відпрацьованими у позаурочний час та у консультативні години.

Під час занять студент має демонструвати увагу, зібраність, проявляти старання, поза ними студент має демонструвати повагу та толерантність по

відношенню до усіх учасників освітнього процесу (студенти, викладачі, допоміжний персонал).

Студенти повинні дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу, усіх принципів та положень нормативних документів щодо організації навчального процесу.

Політика оцінювання. Кожний модуль (атестація) навчальної дисципліни оцінюється за наступними показниками:

1. Відвідування практичних занять.

2. Здача тестів з фізичної підготовки, з відповідними критеріями оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, здібностей тощо, що передбачені програмою навчальної дисципліни.

Модуль (атестація) зараховується, якщо студент виконує всі вимоги, щодо показників оцінювання кожного модуля.