



**Силабус навчальної дисципліни  
«Фізична культура»**

**Спеціальність: ВЗ "Декоративне мистецтво та ремесла"**

<b>Освітній рівень</b>	Фахова передвища освіта
<b>Освітньо-професійний ступінь</b>	Фаховий молодший бакалавр
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Декоративно-прикладне мистецтво
<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Курс / семестр</b>	Курс 1-2 / семестр 1-4
<b>Обсяг дисципліни: кількість кредитів ЄКТС/загальна кількість годин</b>	5 кредитів / 150 годин
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	Лекції – 2 год. Практичні роботи – 110 год. Самостійна робота – 38 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Викладач</b>	Гринишин Інна Іванівна
<b>Контактна інформація</b>	vxpu_3@ukr.net

**Анотація навчальної дисципліни**

Навчальна дисципліна «Фізична культура» спрямована на формування фізичної культури особистості, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та мотивації до здорового способу життя. Вона забезпечує розвиток рухових навичок, виховання вольових якостей та підготовку до майбутньої професійної діяльності через активну рухову активність.

Фізична культура – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку молоді.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються більшою змістовністю. Вони відіграють суттєву роль у створенні передумов для організації та успішного розгортання спортивної підготовки здобувачів освіти. Під час уроків здобувачі освіти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, оволодівають основами техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей.

Вивчення дисципліни передбачає диференційований підхід з урахуванням стану здоров'я та інтересів здобувачів освіти. Заняття сприяють професійно-прикладній фізичній підготовці.

## **Зміст навчальної дисципліни**

### **Мета:**

- формування здорового способу життя та навички ефективного використання різних способів фізичної культури і спорту;
- збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

### **Завдання:**

- сформувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати до її професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення та самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, зберігання та зміцнення здоров'я, розвиток й вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

В результаті вивчення навчальної дисципліни у здобувачів освіти мають бути сформовані програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як компетентності члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного, демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенство прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК3 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК6 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Предметні компетентності:

1. Забезпечувати необхідний для підтримання здоров'я рівень фізичного навантаження.
2. Здатність використовувати знання та розуміння набуті під час занять фізичною культурою та спортом.
3. Здатність виконувати поставлені завдання.

## **Результати навчання**

Відповідно до освітньо-професійної програми «Декоративно-прикладне мистецтво», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами передвищої освіти таких програмних результатів навчання (РН):

- РН15. Працювати в команді, здійснювати міжособистісну, соціальну та переговорну взаємодію з іншими.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» здобувач освіти повинен знати:

- основні правила безпеки під час занять фізичною культурою та під час самостійних занять;
- результати впливу фізичної культури та спорту на організм людини;
- правила спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол),
- критерії оцінки власного виконання рухових дій, ідентифікувати помилки;
- роль фізичної культури у повсякденному житті та професійній діяльності;

Уміти:

- виконувати вправи ;
- володіти технікою ігрових видів спорту;
- застосовувати прикладні навички;
- дотримуватися техніки безпеки;
- вести здоровий спосіб життя;
- взаємодіяти в команді;
- мотивувати себе;
- розвивати швидкість, спритність та витривалість.

### Структура навчальної дисципліни «Фізична культура»

Назви модулів і тем	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		лекції	практичні	самостійна робота
<b>Модуль 1. Легкоатлетичні елементи</b>				
<b>Змістовий модуль 1 . Легка атлетика.</b>				
Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Історія розвитку легкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор.	2	2		4
СБВ і ЗРВ. Повторити техніку бігу на 30м., 60м. ( старт, стартовий розбіг, фінішування.) . Естафети. Вправи на відновлення дихання.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Навчальний норматив: біг на 30м.	2		2	
СБВ і ЗРВ. Техніка виконання човникового бігу 4х9м. Біг чергування з ходьбою 1000м. Вправи на відновлення дихання.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Техніка метання малого м'ячика . Біг на 100м. Естафети з обручем.	2		2	2
СБВ і ЗРВ. Розвиток швидкості засобами рухливих ігор. Стрибкові вправи. Навчальний норматив: стрибок у довжину з місця.	2		2	

СБВ і ЗРВ в русі. Прискорення з різних вихідних положень. Стрибки з поворотами та через різноманітні предмети. Повторити техніку виконання човникового бігу.	2		2	
СБВ і ЗРВ. Повторити техніку метання малого м'ячика. Навчальний норматив: човниковий біг 4х9м.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Виконання естафет з використанням легкоатлетичних елементів. Вправи на відновлення дихання.	2		2	
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>6</b>
<b>Модуль 2. Гімнастичні елементи.</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Гімнастика.</b>				
СБВ і ЗРВ Стройові вправи на місці та русі. Стрибки на скакалці, вправи для розвитку гнучкості.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.	2		2	2
СБВ ЗРВ. Навчальний норматив: Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Вправи для формування та корекції постави.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід. Вправи для розвитку гнучкості.	2		2	
СБВ ЗРВ. Подолання гімнастичної смуги перешкод. Навчальний норматив: Стрибки на скакалці за 1хв.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Підтягування на перекладині. Присідання на лівій та правій нозі біля гімнастичної стійки.	2		2	2
СБВ ЗРВ. Навчальний норматив: Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв. Подолання гімнастичної смуги перешкод.	2		2	
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>18</b>		<b>14</b>	<b>4</b>
<b>Модуль 3. Спортивні ігри. Техніко-тактичні дії гри у футбол та волейбол.</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Футбол</b>				
ЗРВ і СБВ. Ведення м'яча різними способами, удари лівою та правою ногою по м'ячу що котиться і летить	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Рухливі ігри та естафети з м'ячем, удари по воротах після ведення,	2		2	

жонгливання м'ячем. Навчальний норматив: жонгливання м'ячем.				
ЗРВ і СБВ. Техніка гри воротаря (техніка ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами), відкривання гравця у вільну зону. Навчальна двостороння гра.	2		2	2
СБВ і ЗРВ в русі. Удари по воротах із-за меж штрафного майданчика, передачі м'яча на дальність у заданий квадрат. Навчальна гра.	2		2	
ЗРВ і СБВ. Удари по м'ячу у ворота після ведення на швидкість і точність, вкидання м'яча із-за бокової лінії, утримання м'яча в три дотика. Навчальний норматив: удари по воротах на точність.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Удари по воротах із-за меж штрафного майданчика у вказану половину воріт, удари по м'ячу ногою на точність, зупинка м'яча у різний спосіб, навчальна двостороння гра	2		2	
ЗРВ і СБВ. Удари по м'ячу ногою на точність, удари по м'ячу головою, відволікальні дії(фінти) з урахуванням ігрового амплуа. Навчальний норматив: удари м'ячем у вказану площину воріт.	2		2	2
8 СБВ і ЗРВ в русі. Удари по воротах із-за меж штрафного майданчика у вказану половину воріт, групові дії у нападі під час швидкої організації атак, передачі м'яча внутрішньою стороною стопи в квадратах. Двостороння гра (оцінювання).	2		2	
СБВ і ЗРВ Закріпити всі вивчені елементи, двостороння гра.	2		2	2
<b>Змістовий модуль 2. Волейбол</b>				
СБВ і ЗРВ в русі. Верхня і нижня передача м'яча двома руками в колі. Нижня подача. Ігрові вправи з верхньою і нижньою передачею м'яча.	2		2	
ЗРВ і СБВ. Повторити передачі м'яча зверху і знизу. Навчальний норматив: нижня подача м'яча у вказану зону.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Верхня пряма подача, нижній прийом м'яча. Нападаючий удар по ходу, одиночне блокування. Ігрові вправи в четвірках і шестірках.	2		2	2

ЗРВ і СБВ. Ігрові вправи з верхньою і нижньою передачею м'яча . Нападаючий удар по ходу. Двостороння гра.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Повторити способи передачі м'яча. Нападаючий удар у вказану зону. Навчальний норматив: верхня передача м'яча над собою.	2		2	2
ЗРВ і СБВ. Верхня подача мяча. Передачі м'яча з пересуванням у трійках. Нападаючий удар з короткої передачі.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Ігрові вправи з верхньою і нижньою передачею м'яча. Двостороння гра.	2		2	
ЗРВ і СБВ. Навчальний норматив: верхня подача м'яча. Взаємодія гравців передньої лінії під час прийому м'яча.	2		2	2
СБВ і ЗРВ в русі. Повторити блокування нападаючого удару. Взаємодія задньої лінії під час прийому м'яча.	2		2	
ЗРВ і СБВ. Повторити вивчені елементи з волейболу. Оцінювання двосторонньої гри.	2		2	2
<b>Разом за модулем 3</b>	<b>52</b>		<b>38</b>	<b>14</b>
<b>Модуль 4 Спортивні ігри.</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Футбол.</b>				
СБВ і ЗРВ в русі. Удосконалення ведення м'яча різними способами. Повторення правил гри у футбол. Удари м'яча з дальніх відстаней. Двостороння гра.	2		2	2
СБВ і ЗРВ Удосконалення ударів лівою та правою ногою по м'ячу що котиться і летить. Навчальний норматив: удари по воротах на дальність.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Повторити зупинки м'яча визначеними способами. Удари по воротах після ведення м'яча. Двостороння гра.	2		2	
СБВ і ЗРВ. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча у захисті і нападі. Двостороння гра.	2		2	2
СБВ і ЗРВ. Навчальний норматив: Удари по воротах після ведення м'яча. Двостороння гра.	2		2	
СБВ і ЗРВ. Передачі м'яча лівою та правою ногами. Виконання естафети із завданнями. Підведення підсумків з футболу. Двостороння гра.	2		2	
<b>Змістовий модуль 2. Волейбол.</b>				

СБВ і ЗРВ. Повторити виконання передач м'яча різними способами. Передачі в трійках, двійках. Верхня пряма подача. Повторення правил змагань з волейболу.	2		2	2
СБВ і ЗРВ в русі. Подача м'яча різними способами у вказану зону. Навчальний норматив: Виконання верхньої прямої подачі.	2		2	
СБВ і ЗРВ. Прийом м'яча після подачі. Прямий нападаючий удар з передачі партнера. Блокування нападаючого удару. Переміщення.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Страхування гравців Двохстороння гра у волейбол з використанням раніше вивчених технічних елементів гри та тактичних дій.	2		2	
СБВ і ЗРВ. Повторити передачі м'яча в колі. Нападаючий удар по ходу, одиночне блокування. Оцінювання двосторонньої гри.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Передача м'яча зверху двома руками в парах зі зміною відстані й висоти польоту м'яча. Передача м'яча над собою на висоту 3-5м. зверху двома руками на місці й у русі. Двостороння гра.	2		2	2
СБВ і ЗРВ. Передачі м'яча в стрибку. Нападаючий удар з короткої передачі. Ігрові вправи з верхньою та нижньою передачею м'яча.	2		2	
<b>Разом за модулем 4.</b>	<b>34</b>		<b>26</b>	<b>8</b>
<b>Модуль 5. Спортивні ігри. Техніко-тактичні дії гри у баскетбол.</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Баскетбол.</b>				
СБВ і ЗРВ в русі. . Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. Ведення м'яча в різних стійках поперемінно зі зміною напрямку руху. Вправи на координацію рухів.	2		2	
ЗРВ і СБВ. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. Кидки м'яча в корзину двома та однією руками згори. Двостороння гра.	2		2	

СБВ і ЗРВ в русі. Прохід під щит за допомогою подвійного кроку з наступним кидком. Навчальний норматив: кидки м'яча стоячи збоку від щита за 1 хв.	2		2	
ЗРВ і СБВ. Передачі м'яча в парах з місця та в русі. Способи пересування, зупинки та повороти. Повторити виконання подвійного кроку. Двостороння гра.	2		2	2
ЗРВ і СБВ. Кидок м'яча в стрибку після ведення та зупинки. Навчальний норматив: виконання подвійного кроку з наступним кидком.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Повторити виконання штрафних кидків. Ведення м'яча з обводкою перешкод. Ігрові вправи в трійках з передачею м'яча і кидками в корзину.	2		2	2
ЗРВ і СБВ. Прискорення на 20м. із різних вихідних положень з веденням м'яча. Серійні кидки з опором захисника. Навчальний норматив: виконання 10 штрафних кидків на точність.	2		2	
СБВ і ЗРВ в русі. Взаємодія гравців в трійках, передачі м'яча в парах, ведення м'яча різними способами, виконання кидків в корзину з різних дистанцій. Двостороння гра з використанням раніше вивчених елементів.	2		2	2
<b>Разом за модулем 5.</b>	<b>22</b>		<b>16</b>	<b>6</b>
<b>Всього годин</b>	<b>150</b>	<b>2</b>	<b>110</b>	<b>38</b>

### Оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- поточний контроль;
- модульний контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять (включає, в тому числі, перевірку якості підготовки завдань, які винесені на самостійне вивчення та виконання) і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача освіти. Формами проведення поточного контролю з дисципліни є:

- 1) усні опитування на практичних заняттях;
- 2) здача нормативів;
- 3) участь в обговоренні питань на практичних та лекційних заняттях.

Модульний контроль проводиться після завершення змістового модуля та має на меті перевірку закріпленого матеріалу. Модульний контроль проводиться переважно в усній формі та виставляється за поточними оцінками

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку.

Залік проводиться переважно в усній формі та може доповнюватися коротким тестовим завданням.

Розподіл відсотків по навчальній дисципліні:

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	Залік	Всього
Розподіл відсотків	14%	14%	14%	14%	14%	30%	100%

### **Політика оцінювання та академічної доброчесності**

**Політика щодо дедлайнів та перескладання:** нормативи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчий бал (75% від можливої максимальної кількості балів). Перескладання відбувається за наявності поважних причин.

**Політика щодо академічної доброчесності:** Очікується, що здобувач освіти буде дотримуватися Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Вищого художнього професійного училища №3 м. Івано-Франківська та Методичних рекомендацій з підтримки принципів академічної доброчесності, затверджених Міністерством освіти і науки України.

У разі порушення здобувачем освіти академічної доброчесності (списування під час тестування чи заліку; присвоєння чужих практичних, самостійних чи домашніх робіт) робота оцінюється незадовільно та має бути виконано повторно.

### **Політика щодо відвідування і засвоєння навчального курсу:**

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання.

Дотримуватися усіх термінів, які визначені для виконання всіх видів робіт, передбачених навчальною дисципліною;

За об'єктивних причин (хвороби, карантинні умови, надзвичайна ситуація техногенного, воєнного або природного характеру) навчання може відбуватися у онлайн формі або за індивідуальним планом.

Рекомендована література.

**Основна**

1. Атрощенко С.В., Римик Р.В., Морозинський В.Й. Фізична культура. Програма для професійно-технічних навчальних закладів. Київ, 2009р. 102с.

2. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Частина1. Тернопіль, 2001р. 272с.

3. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Частина2. Тернопіль, 2012р. 304с.

4. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту. Івано-Франківськ, 2003р. 276с.

5. Васько Ю.В., Пашков І.М. Фізична культура (розробки уроків). Харків: Ранок, 2010р. 240с.