



Силабус навчальної дисципліни
«Фізична культура»

Спеціальність: Н4 "Лісове господарство"

Освітній рівень	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Освітньо-професійна програма	Оброблювання деревини
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	Курс 1-2 / семестр 1-3
Обсяг дисципліни: кількість кредитів ЄКТС/загальна кількість годин	6 кредитів / 98 годин
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 6 год. Практичні роботи – 92 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Викладач	Вашкевич Катерина Сергіївна
Контактна інформація	vxpr 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.

Курс забезпечує розвиток рухових навичок, виховання вольових якостей та підготовку до майбутньої професійної діяльності через активну рухову активність.

Вивчення дисципліни передбачає диференційований підхід з урахуванням стану здоров'я та інтересів здобувачів. 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 підготуванню 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, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- 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:

ЗК3 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК7 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Предметні компетентності:

Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання

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

РН1.Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

РН3. Спілкуватися, включаючи усну і письмову комунікацію, державною та іноземною мовами на соціальному і професійному рівнях.

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;

вміти:

- техніку виконання фізичних вправ;
- виконувати різні види рухової активності (легка атлетика) та спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол);
- техніку виконання ведення м'яча різними способами у футболі та баскетболі;
- правильність виконання ударів м'ячем по воротах та передач зовнішньою та внутрішньою стороною ступні у футболі;
- техніку гри воротаря, вкидання м'яча із-за меж штрафного майданчику;
- техніку виконання нижньої та верхньої передачі м'яча ;

- техніку виконання нижньої та верхньої подачі м'яча;
- техніку виконання нападаючого удару та блокування;
- техніку виконання ведення м'яча правою, лівою рукою у баскетболі;
- техніку виконання передач м'яча в русі та з місця різними способами у баскетболі;
- володіти технікою виконання штрафного кидка та уміння розв'язувати різні ігрові ситуації;
- розвивати швидкість, спритність та витривалість.

Структура навчальної дисципліни «Фізична культура»

	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		лекції	практичні	самостійна робота
Модуль 1. Спортивні ігри. Техніко-тактичні дії гри у футбол та волейбол.				
Змістовий модуль . Футбол.				
Правила техніки безпеки на уроках з футболу. Виконання передач, прийому та ударів м'яча по воротах. Елементи гри воротаря, способи вкидання м'яча із-за бокової, штрафної лінії майданчика. Використання навчальної двосторонньої ігри та виправлення помилок.	18	2	16	
Змістовий модуль. Волейбол.				
Особливості техніки виконання елементів у волейболі. Техніка виконання передач ,та прийомів м'яча різними способами. Верхня та нижня подача м'яча, блокування та нападаючий удар. Виконання в парах різних елементів у волейболі. Навчальна двостороння гра з виконанням раніше вивчених елементів.	14		14	
Разом за модулем 1	32	2	30	
Модуль 2. Легкоатлетичні елементи				
Змістовий модуль. Легка атлетика.				
Особливості техніки виконання елементів легкої атлетики. Техніка бігу на різних дистанціях, стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча, техніка виконання човникового бігу 4х9м.	18	2	16	
Разом за модулем 2	18	2	16	
Модуль 3. Спортивні ігри. Техніко-тактичні дії гри у баскетбол.				
Змістовий модуль. Баскетбол.				
Особливості техніки виконання елементів у баскетболі . Виконання передач ,та прийомів м'яча різними способами. Кидки м'яча з різних дистанцій. Ведення м'яча лівою та правою рукою. Переміщення гравців у двійка та трійках з передачею та попаданням у кільце .	16		16	

Використання навчальної двосторонньої гри та виправлення помилок.				
Разом за модулем 3	16		16	
Всього: 66 годин				
Модуль 4. Спортивні ігри.				
Змістовий модуль . Футбол.				
Повторити правила техніки безпеки на уроках з фізичної культури. Повторити та вдосконалити елементи гри у футболі. Розвиток швидкості, спритності та витривалості на уроках фізичної культури.	16	2	14	
Змістовий модуль . Волейбол.				
Повторити та вдосконалити елементи гри у волейболі. Двостороння гра з виправленням помилок. Розвиток спритності, швидкості, стрибучості, сили та координацію рухів.	16		16	
Разом за модулем 4	32	2	30	
Всього: 32 годин				
Всього:	98	6	92	-

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 – процедура визначення рівня засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу відповідної дисципліни. Форма модульного контролю: тести, теоретичні завдання.

Здобувачі освіти вивчають дисципліну протягом двох семестрів, тобто два модулі, які складається з трьох змістових модулів. Після виконання змістовного модуля (відвідування лекцій, практичних занять і виконання самостійної та індивідуальної роботи) здійснюється модульний контроль знань (МКЗ).

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку та включає всі теми курсу, винесені на лекції та практичні заняття.

Розподіл відсотків по навчальній дисципліні:

Модульний контроль				
Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Залік
20%	20%	10%	20%	30%

Політика оцінювання та академічної доброчесності

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 Методичним рекомендаціям з підтримки принципів академічної доброчесності, затвердженим Міністерством освіти і науки України.

Рекомендована література.

Базова

1. Атрощенко С.В., Римик Р.В., Морозинський В.Й. Фізична культура. Програма для професійно-технічних навчальних закладів. Київ, 2009р. 102с.
2. Васько Ю.В., Пашков І.М. Фізична культура (розробки уроків). Харків: Ранок, 2010р. 240с.
3. Тягур Р.С. Історія фізичної культури і спорту. Івано-Франківськ, 2003р. 276с.
4. Шевченко О.І. Основи фізичної культури та спорту: Навчальний посібник. 264с.
5. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Частина1. Тернопіль, 2001р. 272с.
6. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Частина2. Тернопіль, 2012р. 304с.