

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ОК12)

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### 1. Реквізити курсу

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)	
<b>Галузь знань</b>	18 Виробництво та технології	
<b>Спеціальність</b>	182 Технології легкої промисловості	
<b>Назва освітньої програми</b>	Технології фешн-бізнесу	
<b>Статус дисципліни</b>	Нормативна	
<b>Форма навчання</b>	Очна (денна)	
<b>Курс, семестр</b>	1 курс/1 семестр	
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС (години)</b>	Денна форма	Заочна форма
	Загальна кількість: (3 кредита) (90 год)	
	Лекційних занять: - год Практичних занять: 30 год Самостійна робота студентів: 60 год	Лекційних занять: - год Практичних занять: 6 год Самостійна робота студентів: 84 год
<b>Семестровий контроль/ контрольні заходи</b>	залік, поточний контроль	
<b>Розклад занять</b>	<a href="https://kcas.com.ua/rozklad.html">https://kcas.com.ua/rozklad.html</a>	
<b>Мова викладання</b>	Українська, українська жестова мова	
<b>Інформація про керівника курсу / викладачів (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання e-mail, телефон, профайл викладача на сайті кафедри)</b>	Практичні: Орос Олена Миколаївна - майстер спорту з художньої гімнастики, викладач вищої категорії, викладач-методист. e-mail: <a href="mailto:orosom22@gmail.com">orosom22@gmail.com</a> ; Телефон: 0955705496;	
<b>Мета курсу</b>	Всебічна фізична підготовка студентів для збереження та зміцнення здоров'я	
<b>Розміщення курсу</b>	<a href="https://classroom.google.com/">https://classroom.google.com/</a>	

#### 2. Результати та методи навчання

<b>Очікувані результати навчання (стихло):</b> - знати, - вміти, - володіти навичками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлювати роль фізичної культури і спорту, її цінностей для гармонійного розвитку особистості; історію українського спорту, спортивні досягнення дефлімпійських чемпіонів – випускників коледжу;</li> <li>- використовувати природні чинники, інноваційні технології для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я; досягати поставленої мети у власному вдосконаленні та особистій фізичній культурі з урахуванням особистих потреб, мотивів та можливостей;</li> <li>- самооцінки здоров'я, створення оздоровчих гігієнічних комплексів ранкової гімнастики, знати елементарні правила змагань спортивних ігор: настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, шахи.</li> </ul>
--	---

<b>Загальні компетентності (відповідно ОПП)</b>	<b>ЗК2.</b> 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 ведення здорового способу життя та активного відпочинку. <b>ЗК4.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <b>ЗК8.</b> Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
<b>Фахові компетентності (відповідно ОПП)</b>	-
<b>Програмні результати навчання (відповідно ОПП)</b>	<b>ПР20.</b> Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.
<b>Пререквізити згідно СЛС</b>	-
<b>Постреквізити згідно СЛС</b>	ОК 7 Безпека життєдіяльності та охорона праці
<b>Методи навчання</b>	Словесний, пояснювально-демонстраційний.
<b>Методи оцінювання (форми)</b>	Усний (коментарі на практичних заняттях, опитування), здача нормативів на практичних заняттях.
<b>Технічне (програмне) забезпечення необхідне для вивчення дисципліни (стисло)</b>	За необхідності або не потребує.

### 3. Зміст та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	Загалом	у тому числі				Загалом	у тому числі			
Лекцій		Практ/Семін	Лабораторні	СРС	Лекцій		Практ/Семін	Лабораторні	СРС	
<b>Семестр 1</b>										
Змістовий модуль 1 (Легка атлетика)										
<b>Тема 1</b> ЗРВ, стрибки, метання, спортивні ігри	28		8		20	30		2		28
<b>Тема 2</b> ЗРВ, біг спортивні ігри										
<b>Тема 2.1</b> Стрибки в довжину з	2		2							

місяця										
Тема 2.2 Біг 30 м										
Тема 2.3 Біг 60 м										
Модульна контрольна робота №1										
Всього за змістовним модулем	30		10		20	30		2		28
Змістовний модуль 2. (ЗФП)										
Тема 3. Загальна фізична підготовка	24		4		20			2		28
Тема 3.1 Розвиток сили	2		2							
Тема 3.2 Розвиток гнучкості	4		4							
Модульна контрольна робота №2										
Залік										
Всього за змістовним модулем	30		10		20	30		2		28
Змістовний модуль 3 (Види фітнесу)										
Тема 4. Коланетика, спортивні ігри.	24		4		20	28		2		26
Тема 5. Пілатес, стретчинг, спортивні ігри.	4		4							
Модульна контрольна робота №1										
Контрольна (домашня) робота (ЗФН)										
Залік	2		2			2				2
Всього за змістовним модулем	30		10		20	30		2		28
Всього	90		30		60	90		6		84

#### 4. Навчальні матеріали та ресурси

##### Базова рекомендована література

- Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання», Електронний ресурс <https://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/420> .
- Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання», Електронний ресурс [https://www.researchgate.net/publication/267231624\\_ZAGALNI\\_OSNOVI\\_TEORII\\_I\\_METODIKI\\_FIZICNOGO\\_VIHOVANNA](https://www.researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA)

##### Допоміжна рекомендована література

- Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфрімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк, 1997.
- Жіночий журнал «NashaKrasa» - 2012.
- Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів
- спеціального навчального відділення.-К.; Аграрна освіта.2005.-56с.

#### 5. Самостійна робота студента

##### Теми рефератів для заочної форми навчання

1. Рухова активність - основа здорового способу життя.
2. Види фітнесу (пілатес, йога, коланетика).

3. Активний відпочинок - компонент зміцнення здоров'я.

Назва тестів	Семест р	Оцінки, нормативи					
		Юнаки			Дівчата		
кількість стрибків зі скалкою 125(с)	I	3	4	5	3	4	5
		60	62	64	78	80	82
підтягування(юнаки)	II	10	12	14			
віджимання від підлоги (дівчата)	I				12	13	16
присідання на одній нозі «пістолет»(разів)	II	24	26	28	20	22	24
стрибки у довжину з місця (см)	I	215	235	245	150	170	185
піднімання тулуба з положення лежачи на спині,руки за плечі	II				30	40	50

**6. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)**

Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах.

Вид навчальної роботи (вибрати/додати необхідне) та контрольні заходи	Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
	Min бали	Max бали	Min бали	Max бали
<b>Семестр1</b>				
<b>Модуль 1 (Легка атлетика)</b>				
- практичні роботи	20	30	10	15
- наявність конспекту лекцій				
- рефератів			10	15
<b>Усього за модулем 1</b>	20	30	20	30
<b>Модуль 2 (ЗФП)</b>				
Вказати види робіт				
- практичні роботи	20	30		
- реферат			20	30
<b>Усього за модулем 2</b>	20	30	20	30
<b>Модуль 3 (Види фітнесу)</b>				
- практичні роботи	20	40		

- реферат			20	40
<b>Усього за модулем 3</b>	20	40	20	40
<b>Усього за дисципліною</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	

Проміжна атестація студентів є календарним контролем та проводиться двічі за семестр, на 9-му та 15 або 18-му навчальному тижнях кожного семестра.

## 7. Критерії оцінювання

Форма підсумкового контролю - залік.

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості студентів протягом навчального року доцільно визначати рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості – біг до 30 м;
- витривалості – біг на витривалість (залежно від віку і статі);
- гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи ;
- сили – підтягування у висі та у висі лежачи (залежно від статі);
- спритності – “човниковий” біг 4 x 9 м з перенесенням предмета;
- швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Результати, показані студентами під час визначення стану фізичної підготовленості не оцінюються, і є орієнтирами для подальшої корекції роботи студентів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають викладачу можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання.

**Головними критеріями оцінювання** навчальних досягнень студентів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання та нормативного показника. Специфікою при оцінюванні за 100-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, потім – за технічними показниками виконання рухової дії, теоретичними знаннями та усвідомленим застосуванням набутих знань, умінь і навичок у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті виставляють остаточний бал.

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за шкалою прийнятою в коледжі:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	Оцінка ECTS	Пояснення
90–100	Відмінно	A	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Добре	B	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
74-81		C	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
64-73	Задовільно	D	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-63		E	<b>Достатньо</b> (виконання відповідає мінімальним критеріям)

35-59	Незадовільно	FX	<b>Незадовільно</b> (незадовільно з можливістю повторного складання)
0-34		F	<b>Незадовільно</b> (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

## **8. Політика і контроль навчальної дисципліни**

### **Відвідування занять**

Студентам рекомендується відвідувати усі види занять, оскільки на них викладається теоретичний матеріал та розвиваються навички, необхідні для виконання домашніх завдань, контрольних робіт. Система оцінювання орієнтована на отримання балів за активність студента, а також виконання завдань, які здатні розвинути практичні уміння та навички.

### **Академічна доброчесність**

Політика та принципи академічної доброчесності визначені у Кодексі академічної доброчесності у Київському фаховому коледжі прикладних наук

### **Норми етичної поведінки**

Норми етичної поведінки студентів і працівників визначені у Правилах поведінки здобувачів освіти Київського фахового коледжу прикладних наук.

### **Процедура оскарження результатів контрольних заходів**

Студенти мають можливість підняти будь-яке питання, яке стосується процедури проведення та/або оцінювання контрольних заходів, та очікувати, що воно буде розглянуто згідно із наперед визначеними процедурами.

### **Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті.**

Процедура визнання відбувається відповідно до Положення про визнання та перезарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної, неформальної та/або інформальної освіти у Київському фаховому коледжі прикладних наук.

### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Розроблено:** Орос Олена Миколаївна, викладач-методист, викладач вищої категорії.

**Схвалено:** Циклової комісії охорони праці та здоров'я (протокол № 8 від 14.03.2023)

**Погоджено:** Методичною радою Коледжу (протокол № 2 від 23.03.2023)