



СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

«Фізичне виховання»

(назва освітнього компоненту)

Галузь знань: 27 «Транспорт»

Спеціальність: 274 «Автомобільний транспорт»

Освітньо-професійної програми:

«Автомобілі та автомобільне господарство»

Циклова комісія:

«Соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України»

Рівень освіти	Фахова передвища
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус освітнього компоненту	<u>Обов'язкова</u>
Семестр	<u>5,6,7</u>
Розробник	Викладач фізичного виховання: Бондаровський О.М. e-mail викладача: oleksandrbondarovskij@gmail.com Покликання на силабус освітнього компоненту оприлюдненого на офіційному сайті коледжу та освітній платформі Moodle: https://moodle.pk-nuk.com.ua/course/view.php?id=22
Обсяг освітнього компоненту (кредити ЄКТС/загальна кількість годин)	<u>8 кредитів ЄКТС/240 годин</u>
Мова викладання	<u>Українська</u>
Анотація освітнього компоненту	«Фізичне виховання» – є отримання здобувачами освіти необхідних знань для формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, у сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

<p>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета освітнього компоненту)</p>	<p>Формування у студентів здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.</p>																											
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти мають оволодіти такими компетентностями та досягти результатів навчання:</p> <table border="1" data-bbox="571 488 1471 1059"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="571 488 1471 555" style="text-align: center;"><i>Загальні компетентності:</i></td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 555 691 857">ЗК2</td> <td data-bbox="691 555 1471 857">Здатність зберігати та приумножувати 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 857 691 925">ЗК3</td> <td data-bbox="691 857 1471 925">Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 925 691 1003">ЗК4</td> <td data-bbox="691 925 1471 1003">Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1003 691 1059">ЗК8</td> <td data-bbox="691 1003 1471 1059">Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</td> </tr> </table>		<i>Загальні компетентності:</i>		ЗК2	Здатність зберігати та приумножувати 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	ЗК3	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.	ЗК4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ЗК8	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.																
<i>Загальні компетентності:</i>																												
ЗК2	Здатність зберігати та приумножувати 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.																											
ЗК3	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.																											
ЗК4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.																											
ЗК8	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.																											
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	РН 17	<p>Знання, вміння та навички у сфері рухової активності, оволодіння технікою фізичних вправ, розвиток фізичних якостей та когнітивних властивостей, розуміння важливості здорового способу життя, дотримання правил безпеки та формування позитивного ставлення до фізичної активності.</p>																										
<p>Зміст освітнього компоненту</p>	<p style="text-align: center;">Легка атлетика</p> <table border="1" data-bbox="571 1384 1471 2056"> <tr> <td data-bbox="571 1384 691 1496">1.</td> <td data-bbox="691 1384 1471 1496">Організаційно-практичне заняття. Техніка безпеки під час проведення занять з фізичного виховання. Правила змагань з л/а.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1496 691 1529">2.</td> <td data-bbox="691 1496 1471 1529">Техніка низького та високого старту.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1529 691 1563">3.</td> <td data-bbox="691 1529 1471 1563">Техніка бігу на дистанції 100 метрів.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1563 691 1597">4.</td> <td data-bbox="691 1563 1471 1597">Прийом контрольного нормативу з бігу на 100 метрів.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1597 691 1630">5.</td> <td data-bbox="691 1597 1471 1630">Техніка бігу на довгі дистанції.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1630 691 1664">6.</td> <td data-bbox="691 1630 1471 1664">Кросова підготовка – 1000м</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1664 691 1697">7.</td> <td data-bbox="691 1664 1471 1697">Естафета з елементами бігових вправ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1697 691 1731">8.</td> <td data-bbox="691 1697 1471 1731">Техніка стрибків у довжину з місця.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1731 691 1832">9.</td> <td data-bbox="691 1731 1471 1832">Прийом контрольного нормативу зі стрибків у довжину з місця.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1832 691 1910">10.</td> <td data-bbox="691 1832 1471 1910">Вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу. Естафета з елементами стрибкових вправ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1910 691 1989">11.</td> <td data-bbox="691 1910 1471 1989">Контроль навчального нормативу: стрибки у довжину з розбігу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="571 1989 691 2022">12.</td> <td data-bbox="691 1989 1471 2022">Техніка оздоровчої ходьби та бігу</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="571 2022 1471 2056" style="text-align: center;">Атлетична гімнастика</td> </tr> </table>		1.	Організаційно-практичне заняття. Техніка безпеки під час проведення занять з фізичного виховання. Правила змагань з л/а.	2.	Техніка низького та високого старту.	3.	Техніка бігу на дистанції 100 метрів.	4.	Прийом контрольного нормативу з бігу на 100 метрів.	5.	Техніка бігу на довгі дистанції.	6.	Кросова підготовка – 1000м	7.	Естафета з елементами бігових вправ	8.	Техніка стрибків у довжину з місця.	9.	Прийом контрольного нормативу зі стрибків у довжину з місця.	10.	Вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу. Естафета з елементами стрибкових вправ	11.	Контроль навчального нормативу: стрибки у довжину з розбігу	12.	Техніка оздоровчої ходьби та бігу	Атлетична гімнастика	
1.	Організаційно-практичне заняття. Техніка безпеки під час проведення занять з фізичного виховання. Правила змагань з л/а.																											
2.	Техніка низького та високого старту.																											
3.	Техніка бігу на дистанції 100 метрів.																											
4.	Прийом контрольного нормативу з бігу на 100 метрів.																											
5.	Техніка бігу на довгі дистанції.																											
6.	Кросова підготовка – 1000м																											
7.	Естафета з елементами бігових вправ																											
8.	Техніка стрибків у довжину з місця.																											
9.	Прийом контрольного нормативу зі стрибків у довжину з місця.																											
10.	Вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу. Естафета з елементами стрибкових вправ																											
11.	Контроль навчального нормативу: стрибки у довжину з розбігу																											
12.	Техніка оздоровчої ходьби та бігу																											
Атлетична гімнастика																												

13.	Техніка безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики у тренажерному залі. Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.
14.	Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів ніг та сідниць, черевного пресу.
15.	Стрибки через скакалку на швидкість та витривалість
16.	Комплекси вправ для колового тренування
	Баскетбол
17.	Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму. Історія розвитку баскетболу.
18.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань.
19.	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.
20.	Стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців
21.	Індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту.
22.	Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальних, групових й командних тактичних дій гравців в нападі і захисту.
	Волейбол
23.	Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму. Історія розвитку волейболу.
24.	Технічна підготовка. Навчання стійки та переміщення гравців на майданчику . Розвиток швидкісних якостей.
25.	Технічна підготовка. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Розвиток гнучкості.
26.	Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою.
27.	Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями.
28.	Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.
	Настільний теніс
29.	Особливості гри в настільний теніс, його місце та роль у системі фізичного виховання. Особливості гри в парному розряді. Правила безпеки під час занять з настільного тенісу.
30.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибкові вправи, імітаційні вправи, вправи для

	пальців рук, вправи для розвитку швидкості реакції.
31.	Виконання „підставки”, „зрізки”, плоского, короткого, атакувального, різкого, обманного та завершального ударів. Види обертань м'яча: нижнє, верхнє, бокове. Класифікація прийомів із нижнім обертанням м'яча.
32.	Навчання комбінацій „трикутник”, „вісімка” Тактика: виконання та прийому подач, виконання швидких атакувальних ударів, виконання „топ-спіну”, парної (змішаної) гри.
33.	Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри. Розстановка гравців в парному (змішаному) розряді.
34.	Навчання пасивному та активному прийому подач. Навчання зміни темпу гри: поєднання ігрових прийомів „накат” – „підрізка”, „підрізка” – „підставка”. Тактика швидких атакувальних ударів.
	Футбол
35.	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж
36.	Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей: Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах,
37.	Елементи техніки та дій у нападі і захисті. Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом.
38.	Елементи техніки та дій у нападі і захисті. Вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами.
39.	Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в студентів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча; жонглювання м'ячем.
	Самостійна робота

	<table border="1"> <tr> <td>40.</td> <td>Спеціальні вправи л/атлета. Техніка низького старту. Кросова підготовка</td> </tr> <tr> <td>41.</td> <td>Спеціальні вправи л/атлета. Біг на короткі дистанції</td> </tr> <tr> <td>42.</td> <td>Спеціальні вправи л/атлета. Біг на середні дистанції</td> </tr> <tr> <td>43.</td> <td>Спеціальні вправи л/атлета. Біг на довгі дистанції</td> </tr> <tr> <td>44.</td> <td>Комплекси вправ ритмічної гімнастики та аеробіки</td> </tr> <tr> <td>45.</td> <td>Комплекси вправ для колового тренування</td> </tr> </table>	40.	Спеціальні вправи л/атлета. Техніка низького старту. Кросова підготовка	41.	Спеціальні вправи л/атлета. Біг на короткі дистанції	42.	Спеціальні вправи л/атлета. Біг на середні дистанції	43.	Спеціальні вправи л/атлета. Біг на довгі дистанції	44.	Комплекси вправ ритмічної гімнастики та аеробіки	45.	Комплекси вправ для колового тренування
40.	Спеціальні вправи л/атлета. Техніка низького старту. Кросова підготовка												
41.	Спеціальні вправи л/атлета. Біг на короткі дистанції												
42.	Спеціальні вправи л/атлета. Біг на середні дистанції												
43.	Спеціальні вправи л/атлета. Біг на довгі дистанції												
44.	Комплекси вправ ритмічної гімнастики та аеробіки												
45.	Комплекси вправ для колового тренування												
Пререквізити	Навчальний курс «Фізичне виховання» інтегрований, пов'язаний з вивченням курсу «ОБЖД». Нормативно-навчальна дисципліна Фізичне виховання» базується на вивчених дисциплінах програми середньої школи обсягах набутих знань та фізичних навичок і спрямована на подальше забезпечення фізіологічних основ якісного високопродуктивного навчання, виконання державної національної програми «Освіта» та Закону України «Про фізичну культуру і спорт».												
Постреквізити	Вивчення курсу є необхідним для подальшого засвоєння знань з теорії спортивних ігор, кросової підготовки, легкої атлетики. Знання, отримані у процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Психологія», «Безпека людини».												
Рекомендовані джерела інформації	<p>Основні :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту. 2. Організація і методика проведення занять з баскетболу. Навчально-методичний посібник. Мелітополь, 2020 3. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник. Частина 1. Краматорськ. 2021 4. Теорія і методика фізичного виховання. Основи спеціальної термінології у фізичному вихованні. Навчальний посібник. Запоріжжя. 2020 5. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення. Львів. 2022 6. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. Мелітополь. 2021 7. Основи фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. Чернігів. 2019 8. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. Мелітополь. 2021 9. Організація і методика проведення занять з волейболу. Навчально-методичний посібник. Мелітополь, 2020 <p>Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ткач П.М., Тронт П.Б. – Фізичне виховання студентів вузів, Луцьк 2019р. 2. Хоменкова Л.С. – Легка атлетика 2020р. 3. Дубенчук А.І. – Баскетбол 2021р. 												

	<p>4. Пимейнов М.П. – Волейбол (спеціальні вправи), Київ 2022 р.</p> <p>5. Мін. освіти та науки України – Залікові нормативи з волейболу, баскетболу, легкої атлетики, Київ, 2020р</p>
Матеріально-технічне забезпечення	Спортивні зали, гімнастичні стінки, тренажери, гімнастичні лави, спортивний інвентар
Політика дисципліни	<p>Форми організації освітнього процесу, види навчальних занять і оцінювання результатів навчання регламентуються Положенням про організацію освітнього процесу у ВСП «ПФК НУК ім. адм. Макарова».</p> <p>Відвідування занять є обов'язковим. Студенти повинні бути присутніми на всіх парах. Пропуски з поважних причин мають бути підтверджені документально. Усі пропущені заняття необхідно відпрацювати у встановлений викладачем термін (під час консультацій чи у додатковий час).</p> <p>Терміни та оцінювання:</p> <p>Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовані нормативи, передбачені освітньою програмою, та нормативи, запропоновані програмами кожного варіативного модуля по роках вивчення.</p> <p>Комунікація та ресурси: офіційна комунікація здійснюється через систему дистанційного навчання коледжу Moodle Всі звернення мають бути коректними та містити ідентифікаційні дані студента</p>
Семестровий контроль, критерії оцінювання досягнень	<p>Форма семестрового контролю – диференційований залік.</p> <p>Дотримання принципів академічної доброчесності. Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності. Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології. Підчас занять здобувачі освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Коледжу. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та педагогічними працівниками.</p> <p>Відвідування занять. Здобувачі освіти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати педагогічного працівника про неможливість відвідати заняття.</p> <p>Політика дедлайну. Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт. Порядок відпрацювання пропущених занять. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються. Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Коледжу, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини.</p> <p>Проміжний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою проміжного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.</p>

	<p>Підсумковий контроль проводиться у формі заліку, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом на семестр з даної дисципліни.</p> <p style="text-align: center;">Критерії оцінювання:</p>	
	<p>Рівень досягнень</p>	<p>За 4 бальною шкалою</p>
	<p>Критерії оцінювання знань здобувачів освіти</p>	
<p>I. Початковий</p>	<p>2 бали</p>	<p>Здобувач освіти має фрагментарні уявлення з дисципліни, необхідні для розрізнення та виконання певних елементів фізичних вправ з допомогою викладача та володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою викладача, може виконувати нормативний показник низького рівня.</p>
<p>II. Середній</p>	<p>3 бали</p>	<p>Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками, виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, може виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою вчителя 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.</p>

	III. Достатній	4 бали	Здобувач освіти виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. 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.
	IV. Високий	5 балів	Здобувач освіти має повні, глибокі, міцні, системні 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. Уміло застосовує їх на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги на високому рівні, має інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ та обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості.

Викладач

Олександр БОНДАРОВСЬКИЙ

Розглянуто та ухвалено на засіданні циклової комісії «Соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України»

Протокол від «03» вересня 2025 року № 2

Голова циклової комісії

_____ (підпис)

Наталія ПОПОВА