

	<p style="text-align: center;">Силабус навчальної дисципліни <u>«Фізичне виховання»</u> (назва навчальної дисципліни)</p> <p>Освітньо-професійної програми: <u>«Транспортні технології (на повітряному транспорті)»</u> (назва освітньо-професійної програми)</p> <p>Спеціальність: <u>275 «Транспортні технології (на повітряному транспорті)»</u> (код та назва спеціальності)</p> <p>Галузь знань: <u>Галузь знань: 27 «Транспорт»</u> (шифр та назва галузі знань)</p>
Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний/освітній ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус навчальної дисципліни	Нормативна
Семестр	1-5
Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/загальна кількість годин)	7,0 кредитів ЄКТС / 210 годин
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	<p>Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, забезпечує формування у здобувачів освіти системи знань та загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;</p> <p>розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; формування високих моральних якостей особистості.</p>
Мета навчальної дисципліни	Метою вивчення курсу «Фізичне виховання» є: розвиток і соціалізація особистості здобувачів освіти, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєвих навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.
Заплановані результати навчання	ПРН1 Брати відповідальність на себе, проявляти громадську свідомість, соціальну активність та участь у житті громадського суспільства, аналітично мислити, критично розуміти світ
Заплановані знання та вміння	<p>Знати: теорію олімпійської, параолімпійської філософії та теорію здорового способу життя; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей, спритності. обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; методики визначення рівнів фізичної підготовленості та виконання фізичних вправ і рухливих ігор.</p> <p>Вміти: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами; розв'язувати проблемні</p>

	<p>завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p style="text-align: center;">Зміст дисципліни:</p> <p style="text-align: center;">Розділ 1. <u>Легка атлетика</u></p> <p>Розвиток сили. Підтягування на високій перекладині (юнаки). Вис на зігнутих руках перекладині (дівчата). Розвиток швидкості. Біг 100 м. Розвиток сили. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі. Розвиток швидкісно-силових якостей. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Розвиток витривалості. Біг 3000 м(юнаки). Біг 2000 м(дівчата).</p> <p style="text-align: center;">Розділ 2. <u>Баскетбол</u></p> <p>Розвиток сили. Силовий тест Купера. Розвиток спритності. Човниковий біг 4*9 м. Удосконалення техніки ведення м'яча. Удосконалення техніки кидків з середньої відстані. Штрафний кидок. Удосконалення техніки подвійного кроку та кидка у кошик.</p> <p style="text-align: center;">Розділ 3. <u>Волейбол</u></p> <p>Розвиток гнучкості. Тест на гнучкість. Розвиток координаційних здібностей. Стрибки через скакалку. Удосконалення техніки верхньої передачі м'яча. Удосконалення техніки нижньої передачі м'яча. Удосконалення техніки подачі м'яча.</p> <p style="text-align: center;">Розділ № 4 <u>«Футбол (юнаки)», «Бадмінтон (дівчата)»</u></p> <p>Удосконалення техніки обведення м'ячем нерухомої перешкоди (юнаки). Удосконалення техніки ударів волана у парах(дівчата). Удосконалення техніки жонглювання (м'ячем, воланом). Розвиток швидкості. Біг 100 м. Розвиток швидкісно-силових якостей. Стрибок у довжину з місця. Розвиток швидкісної витривалості. Біг 1000 м(юнаки), 500 м(дівчата).</p> <p>Види занять: практичні заняття. Методи навчання: - наочні (лекція з використанням наочних засобів-презентацій, відео матеріалів); - практичні (практичні заняття.); - самостійної освіти; - консультування.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>-</p>

Постреквізити	«Авіаційні пасажирські перевезення», «Організація вантажних перевезень (вантажні перевезення, вантажознавство, перевезення спеціальних вантажів)»
Рекомендовані навчально-методичні матеріали для вивчення навчальної дисципліни	<p style="text-align: center;">Рекомендовані навчально-методичні матеріали для вивчення навчальної дисципліни</p> <p>Основні:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с. 2. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997. 3. Єрмоєнко Е.А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. 4. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Каніщева О. П.; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с. 5. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійноприкладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія. Луцьк: Вежа Друк, 2018. 208с. 6. Соколовський С.Л. Лікувальна фізична культура. Одеса: ОДМУ, 2005. 234 с. 7. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62, № 2. 8. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навч. посібник. К., 1995. 208 с. 9. Цьось А.В., Индика С.Я. Фізична культура, спорт і здоров'я людини. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. 130 с. <p>Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ковальчук В.Я. Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів / В.Я. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 285–289. 2. Мін. освіти та науки України-Залікові нормативи з волейболу, баскетболу, легкої атлетики, Київ, 2003р. <p>Інформаційні ресурси:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року №3808 XII (зі змінами). URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page. 2. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року №1556 VII (редакція станом на 05.03.2017 р.). URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18. 3. Наказ Міністерства освіти і науки України Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11 січня 2006 року №4. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06. 4. Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 01 березня 2017 року № 115. URL: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF. 5. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про схвалення Концепції

	<p>Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 09 грудня 2015 року №1320-р. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015- %D1%80.</p> <p>6. Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 (зі змінами). URL:http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004.</p> <p>7. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09 лютого 2016 року №42/2016. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016.</p> <p>8. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21 липня 2008 року №640/2008 (зі змінами). URL:http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008.</p>
Матеріально-технічне забезпечення	<p>Спортивні зали, спортивний стадіон, спортивний інвентар.</p> <p>Для засвоєння здобувачами освіти програмового теоретичного матеріалу та практичних завдань при викладанні дисципліни застосовуються інтернет додатки Google Classroom.</p>
Семестровий контроль, критерії оцінювання	<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 здобувачем освіти навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Здобувачами освіти вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни.</p> <p>Підсумковий контроль результатів навчальної діяльності здобувачів у формі семестрового екзамену</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оцінка «відмінно» - здобувач освіти виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ. - Оцінка «добре» - здобувач освіти володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання учня достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.

	<ul style="list-style-type: none">- Оцінка «задовільно»- здобувач володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.- Оцінка «незадовільно» - здобувач освіти виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.
Циклова комісія	Фізичного виховання