



Державний навчальний заклад
«Вище професійне училище № 34 м. Стрий»

Спеціальність	182 Технології легкої промисловості
Освітня програма	18 Виробництво та технології
Освітній рівень	початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти – молодший бакалавр
Дисципліна	Фізичне виховання
Статус дисципліни	Факультативна дисципліна
Мова викладання	українська
Курс/семестр	1 курс, 1, 2 семестр; 2 курс, 3 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	2,9
Розділ за видами занять та годинами навчання	88 год
Форма підсумкового контролю	залік
Викладач	Мачоган Ігор Петрович спеціаліст вищої категорії
Контактна інформація викладача	macoganigor@gmail.com
Мета навчальної дисципліни	формування 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.
Передумови для навчання	Фізична підготовка
Технічне і програмне забезпечення	Використовувати спортзал, спортивний майданчик
Локалізація та матеріально-технічне забезпечення	Інвентар спортивний Інформаційне забезпечення ДНЗ «ВПУ-34 м. Стрий» – ресурси бібліотеки
Зміст навчальної дисципліни	<ol style="list-style-type: none">1. Завдання фізичного виховання. Техніка безпеки та санітарно-гігієнічні вимоги до одягу, взуття та харчування2. Техніка безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ. Техніка бігу 100 м. Техніка безпеки на заняттях з футболу. Зупинка та передача м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи на місці та в русі3. Вдосконалення техніки метання гранати. Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Прийом та передача м'яча. Двобічна гра4. Вдосконалення техніки старту, бігу та фінішу на середні та довгі дистанції. Техніка безпеки з баскетболу5. Технік безпеки на заняттях з настільного тенісу. Набивання м'яча. Двобічна гра6. Вдосконалення техніки естафетного бігу, передача та прийом естафетної палички. Техніка безпеки заняття з бадмінтону7. Футбол – вдосконалення техніки ведення та контролю м'яча8. Волейбол – вдосконалення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча

	<ol style="list-style-type: none"> 9. Вдосконалення техніки стрибку у довжину з місця. Баскетбол – вдосконалення ведення та контроль м'яча 10. Бадмінтон – вдосконалення техніки подачі волана 11. Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Настільний теніс – вдосконалення подачі м'яча 12. Вдосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Футбол – удари різними частинами стопи 13. Лижі. Техніка безпеки на заняттях з лижної підготовки. Техніка ходьби, підйомів, спусків, поворотів та гальмування. Волейбол- блокування 14. Кросова лижна підготовка. Баскетбол – вдосконалення техніки кидків в кільце на місці та в русі. 15. Вдосконалення техніки стройових вправ. Настільний теніс – атакуючі прийоми 16. Бадмінтон – подачі 17. Вдосконалення техніки присіду на одній нозі з підтримкою. Футбол – жонгливання м'яча 18. Вдосконалення техніки підтягування на перекладині. Волейбол – помилки 19. Вправи на розвиток гнучкості та координації. Баскетбол – вправи на розвиток спритності 20. Настільний теніс – подача м'яча 21. Вдосконалення техніки підйому тулуба в положенні сід. Бадмінтон – удари 22. Вправи для розвитку основних м'язових груп. Футбол – ведення м'яча в гру із-за бокової лівні. 23. Волейбол – тактика гри в напад 24. Вдосконалення техніки стрибків на скакалці. Баскетбол – фоли 25. Вправи на гімнастичній стінці. Настільний теніс з нижнім обертом м'яча 26. Бадмінтон – удари з середньої та задньої частини майданчика 27. Туризм. Техніка безпеки при туристичних походах. Види та основи туризму. Футбол – тактика в напад та в захисті 28. Туризм. Подолання місцевості та переправ. Волейбол – тактика гри в захисті 29. Туризм. Основи техніки бівуачних робіт. Баскетбол – тактика гри в нападі та в обороні 30. Вдосконалення техніки штовхання ядра. Настільний теніс – подача з верхнім обертом м'яча
Форми, види навчальних занять та методи навчання	Форми: навчальні заняття, самостійне виконання завдань, контрольні заходи; Види: лекція, семінар, консультація Методи: проблемний, виклад, частково-пошуковий – пошук фактичних матеріалів, дослідницький – самостійний пошук наукових, навчальних матеріалів за тематикою навчальної дисципліни
Поточний контроль	Проводиться як усне опитування під час лекційних, семінарських занять та в онлайн-форматі, виступи учнів на семінарських заняттях, виконання завдань до самостійної роботи Міжсесійний атестаційний контроль.
Підсумковий контроль	Проводиться у формі семестрового заліку з урахуванням результатів поточного контролю
Завдання курсу	Завдання вивчення дисципліни- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготованню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне

	<p>вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; -формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; -оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.</p>
<p>Зміст уміння</p>	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; - знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя; - володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя; - освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості; - вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою; - пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі; - застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці; - розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя; - практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання; - застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.
<p>Рекомендована література</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с. 2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. - 220 с. 3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с. 4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с. 5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: ПрінтЕкспрес, 2010. – 304 с. 6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с. 7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. – 332 с. 8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с. 9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук,

	<p>Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.</p> <p>10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.</p>
<p style="text-align: center;">Політика навчальної дисципліни</p> <p>Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порухеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання. Пропуски занять відпрацьовуються(усне опитування); невиконання самостійної роботи неприпустиме</p>	

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії 31.08. 2020. Протокол № 1