

Силабус

обов'язкової освітньої компоненти 2
освітньо-професійної програми
«Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»
«Фізичне виховання»

	Світлана Станіславівна Вяла Посада: викладач фізичного виховання E-mail: svetlanavalaa4@gmail.com Робоче місце: спортивний зал/спортивний майданчик за розкладом
Галузь знань	20 «Аграрні науки та продовольство»
Спеціальність	201 «Агрономія»
Циклова комісія	Загальноосвітніх, гуманітарних та соціально-економічних дисциплін
Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна професійної підготовки
Мова викладання	українська
Форма навчання	Очна, дистанційна, змішана
Опис навчальної дисципліни	Кількість кредитів – 3 Загальна кількість годин – 90 Модулів – 3 Рік підготовки – 2026 Семестр – I, II, III, IV, V Лекції – не передбачені Семінари – не передбачені Практичні заняття – 38 год. Лабораторні заняття – не передбачені Самостійна робота – 24 год

Компетентності	Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів освіти компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен оволодіти компетентностями: Загальні компетентності: ЗК1. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово ЗК2 Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я ЗК4 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК6 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомити цінності громадянського (вільного демократичного)суспільства та необхідність його сталого розвитку,верховенства права,прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК7 Здатність працювати в команді і приймати управлінські рішення. ЗК8. Здатність зберігати та приумножувати моральні, культурні, наукові цінності 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 активного відпочинку та ведення здорового способу життя Спеціальні компетентності: СК1. Здатність формувати у студентів предметні компетентності з фізичного виховання, медико -біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури СК2 Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності. СК3 Прагнення до збереження навколишнього середовища, здатність застосовувати норми з охорони праці,безпеки життєдіяльності.
Політика дисципліни	Академічна доброчесність Повага до праці колег та здобувачів освіти, до результатів чужої діяльності, якими мають керуватися учасники освітнього процесу: Викладач: - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання правил законодавства про авторське

	право і суміжні права; - надання достовірної інформації про методики і результати досліджень, джерела використаної інформації та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність; - контроль за дотриманням академічної доброчесності. Відвідування занять. • Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Політика дедлайну. • Студенти 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
Мета та цілі курсу	Метою вивчення нормативної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості і сприяння у підготовці здорових та гармонійно розвинених осіб. Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні знати: – основи здорового способу життя; – основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; – основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; – основи професійно-практичної фізичної підготовки. вміти: – застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності; – здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; – застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
Методи та форми навчання	Під час вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: Застосування словесних методів навчання на різних етапах формування рухової навички

	• Супроводжуюче пояснення • Інструкції і вказівки • Бесіда • Розбір • Словесні оцінки • Метод демонстрації • Практичні методи Індивідуальне заняття - форма навчального заняття, що проводиться з окремими здобувачами освіти з метою підвищення рівня їх підготовки та розкриття індивідуальних творчих здібностей.
Методи контролю	Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів. 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 начальним планом на семестр з даної дисципліни Основні методи контролю Спостереження: Викладач спостерігає за студентами під час уроку, секцій, змагань, оцінюючи техніку, активність та дисципліну. Усний контроль: Бесіди, опитування для перевірки теоретичних знань, розуміння правил, гігієни та принципів самоконтролю. Письмовий контроль: Тестування, звіти, самозвіти, що допомагають оцінити засвоєння теорії та самостійну роботу. Тестування: Вимірювання показників фізичної підготовленості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) на початку, в середині та в кінці семестру (наприклад, біг, стрибки, підтягування, метання). Медичний контроль: Оцінка стану здоров'я, розподіл на групи (основна, підготовча, спеціальна), моніторинг функціональних можливостей (ЕКГ, спірометрія), співпраця з лікарем. Самоконтроль: Використання щоденників самоконтролю, де студенти фіксують самопочуття, пульс, якість сну, що сприяє їхній свідомості. Аналіз документації: Перевірка планів роботи, журналів, відомостей для оцінки системи роботи викладача. Завдання контролю • Оцінити рівень засвоєння знань, умінь та навичок.

	• Визначити рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму. • Виявити динаміку розвитку студентів. • Коригувати навчальний процес. Підвищити мотивацію студентів до самовдосконалення
Критерії оцінювання	Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на заняттях фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності: 1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи. 2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату). 3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття. 4. Засвоєння теоретико-методичних знань. При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371. Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог: 1. Навчальні нормативи складають здобувачі освіти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я. 2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях). 3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після — відновлювальні вправи. 4. Здобувачі освіти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті. 5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів
Розділ І. Легка атлетика	У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен:

Знати :

- особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці;
- паралімпійський рух на сучасному етапі ;
- обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ;
- вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;
- поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;
- свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.

Вміти :

- організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;;
- повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;
- різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри;;
- рівномірний біг до 1000 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв.(юнаки), 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки через скакалку; рухливі та спортивні ігри.
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера.
- вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо.
- біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох

	ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.
Контрольні нормативи	1. Човниковий біг 4х9 м, 2. Біг на 100 м. 3. Комплекс загально-розвиваючих вправ. 4. Гімнастичний комплекс. 5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи. 6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 7. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. 8. Підтягування на перекладин.(юнаки) 9. Вис на зігнутих руках(дівчата) 10. Стрибок у довжину з місця . 11. Біг на довгі дистанції.
Розділ II Волейбол	Знати: • досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; • волейбол як засіб фізичного виховання; • характерні травми волейболіста, правила безпеки; • фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; • склад та обов'язки суддівської бригади; • основні поняття та правила гри у волейбол; Вміти: • верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика; • володіє: технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні; • передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; • застосовує: нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча; • володіє: технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом;

Контрольні нормативи	- здійснює: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові “кутом вперед”; - уміє: обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування. 1. Подача на влучність 5, 6зони(5 подач) 2. Передачі м'яча у парах (трійках)
------------------------------------	--

Розділ III. Баскетбол	Знати: • організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; • особливості проведення та суддівство змагань; • методiku самостійних занять; • характерні травми баскетболіста, правила безпеки; • Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту; • Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста; • Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність. • Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападі і захисту. Вміти: • виконує: чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; прийомів, ведень без зорового контролю, ловля та передача м'яча в умовах опору захисників; • застосовує кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій, після виконання технічних прийомів нападу, після фінтів і з опором захисника; кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу; серійні кидки з різної сторони від кошика з опором захисника; штрафний кидок. • виконує техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючий команди; демонструє: вірний вибір моменту і місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа; активну участь в організації нападу і захисту у варіантах позиційного нападу і швидкого прориву
Контрольні нормативи	1.Кидки у корзину з будь якої точки, з-під щита (5спроб). 2.Штрафні кидки (5спроб) Передачі у парах(трійках) в русі.
Розділ IV. Футбол.	Знати: • розвиток футболу в Україні та за кордоном; • фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі; • основні правила гри та основні засади арбітражу; • Техника безпеки на заняттях з футболу. Вміти: • володіє технікою виконання вправ; • виконує: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; • рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; • удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; • біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи

	головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); • біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; • прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль. • пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; • удари по м'ячу ногою: вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); • удари по м'ячу головою: удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок; • зупинки м'яча: зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; • ведення м'яча: ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); • відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди; • відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; • вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; • жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; • елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; • застосовує: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару; Ціннісний і діяльнісний компонент • здійснює: організацію швидкого та поступового нападу; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; визначення напрямку можливого удару; • гру на виходах, швидко організації атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів). • дотримується правил навчальних ігор; правил безпеки під час занять футболом.
Контрольні нормативи	1. 5 ударів на влучність з 16,5м у вказану чверть воріт. 2. Передачі у парах в русі. 3. Ведення м'яча 10м по прямій(не менше 2 торкань з ударом по воротам з 9-7 метрів. 4. Жонглювання м'ячем правою і лівою ногами,стегном,головою на результат.

	<table><tr><td>Назва змістовних модулів і тем</td><td colspan="7">Кількість годин</td></tr><tr><td colspan="8">Денна форма</td></tr><tr><td rowspan="2">Всього</td><td colspan="7">у тому числі</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Модуль І</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Легка Атлетика</td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Модуль ІІ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Волейбол</td><td>14</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Модуль ІІІ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Баскетбол</td><td>16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Модуль ІV</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Футбол</td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Самостійна робота</td><td>24</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2" rowspan="2">90 годин</td></tr><tr><td>Всього по дисципліні</td><td>66</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин							Денна форма								Всього	у тому числі							1	2	3	4	5											Модуль І								Легка Атлетика	18							Модуль ІІ								Волейбол	14							Модуль ІІІ								Баскетбол	16							Модуль ІV								Футбол	18																							Самостійна робота	24					90 годин		Всього по дисципліні	66				
	Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин																																																																																																																																				
	Денна форма																																																																																																																																					
	Всього	у тому числі																																																																																																																																				
		1	2	3	4	5																																																																																																																																
	Модуль І																																																																																																																																					
	Легка Атлетика	18																																																																																																																																				
	Модуль ІІ																																																																																																																																					
	Волейбол	14																																																																																																																																				
	Модуль ІІІ																																																																																																																																					
	Баскетбол	16																																																																																																																																				
	Модуль ІV																																																																																																																																					
	Футбол	18																																																																																																																																				
	Самостійна робота	24					90 годин																																																																																																																															
Всього по дисципліні	66																																																																																																																																					
Інформаційні матеріали	Основна література 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.: ФиС, 1988.— 331 с. 2.Голобородько В.А. Педагогический подход к оценке //Физическая культура в школе.— 1978.— № 12.— С. 21. 3.Иванов Н.Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе //Физическая культура в школе.— 1985.— № 7.— С. 20-23. 4.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с. 5.Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.— Львів, 1993.— 131 с. 6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры — М.: ФиС, 1991.— 543 с. 7.Мейксон Г.Б., Шаулин Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.— М., 1986. 8.Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учебное пособие.— К.: Рад. школа, 1989.—128 с. 9.Определение физической подготовленности школьников /Под. ред.																																																																																																																																					

	Б.В.Сермеева.— М.: Педагогика, 1973.— 104 с. 10.Петров В.А. Примерные обучающие программы // Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28-29. 11.Петров В.А. Примерные обучающие программы //Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28-29. 12.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте.— М.: ФиС, 1993.— С. 181. 14.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.— М.: ФиС, 1974.— 232 с. Додаткова література 1.Шитикова Г.Ф. Оценка навыков и умений у младших школьников //Физическая культура в школе.— 1977.— № 3.— С. 14-18. 2.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів.— Львів: ЛОНМІО, 1996.— 232 с. 3.Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с. 4.Шлемин А.М. Один из эффективных методов // Физическая культура в школе.— 1981.— № 11.— С. 27-29.