

ПРИЛУЦЬКИЙ ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ	Циклова комісія математично-природничих дисциплін, фізичного виховання
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	
Галузь знань	07 Управління та адміністрування
Спеціальність	071 Облік і оподаткування
Освітньо-професійна програма	«Облік і оподаткування»
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни	нормативна дисципліна, що формує загальні компетентності, ОК 14
Час та місце проведення	5 семестр, відповідно до розкладу
Кількість кредитів	5 кредитів (150 годин)
Курсовий проєкт (робота)	непередбачено
Форма контролю	залік

Передумови для вивчення дисципліни: знання з дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Екологія», «Охорона праці».

Характеристика дисципліни

Призначення навчальної дисципліни:

Мета дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахового молодшого бакалавра з обліку і оподаткування.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання є:

- знання і дотримання отримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх в практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Для досягнення здобувачами освіти мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності. мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння 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;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Навчальна дисципліна направлена на досягнення загальних компетентностей освітньо-професійної програми «Облік і оподаткування»

ЗК 4. Знання і розуміння предметної області та розуміння професії.

ЗК 5. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 6. Здатність застосовувати знання на практиці.

ЗК 7. Прагнення до збереження навколишнього середовища.

ЗК 9. Здатність навчатися та самонавчатися.

ЗК 10. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. Здатність до усного та письмового спілкування рідною мовою.

Навчальна дисципліна направлена на забезпечення програмних результатів навчання за освітньо-професійною програмою «Облік і оподаткування»

ПРН 1. Розуміння сутності та принципів розвитку суспільства, природи і мислення.

ПРН 6. Вміння усного та письмового спілкування державною мовою.

План вивчення навчальної дисципліни

Назва розділу, теми	Форма вивчення та кількість годин				
	всього	з них			
		теоретичні	практичні	лабораторні	самостійне вивчення
1. Теоретичні відомості	2	2			
1.1. Загальний інструктаж з ОБЖД під час занять. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	2	2		-	
2. Легка атлетика	54	2	22		30
2.1. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою.	2	2			
2.2. Біг на короткі дистанції, серії бігу. Стрибкові вправи багато скоки	4		2		2
2.3. Спеціальні вправи. Повторити техніку стрибків у довжину з місця. Розвиток спритності, швидкості.	4		2		2
2.4. Повторення техніки бігу з низького старту. Закріплення техніки виконання стрибків у довжину з розбігу. Розвиток рухових здібностей.	4		2		2
2,5 Закріпити техніку бігу на короткі дистанції. Закріпити техніку виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток рухових здібностей.	2				2
2,6 Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багато скоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод. Біг на 100 м.	2		2		
2,7 Закріпити техніку виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток рухових здібностей.	2				2
2,8 Закріпити техніку виконання стрибків у довжину з розбігу. Удосконалення техніки метання малого м'яча з розбігу.	2				2
2,9 Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг (4*9м)	2				2
2,10 Удосконалення техніки стрибків у довжину. Біг на 1500 м.	2		2		
2,11 Спеціальні стрибкові вправи. Удосконалення техніки стрибків у довжину. Човниковий біг (4X9м).	2				2
2,12 Стрибки в довжину: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись».	4		2		2
2,13 Стрибки в довжину.. Повторення техніки бігу на середні та довгі дистанції.	4		2		2
2,14 . Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Спеціальні вправи. Закріпити техніку бігу на середні дистанції.	2				2
2,15 Біг по повороту на середні дистанції. Стрибки у висоту	2		2		
2,16 Стрибок у довжину з місця. Повторення техніки бігу на середні та довгі дистанції.	2		2		
2,17 Метання гранати на дальність. Закріпити техніку бігу на середні і довгі дистанції.	4		2		2
2,18 Повторний біг. Рівномірний біг, повільний біг, спортивна ходьба.	2				2
2,19 Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей в естафетах.	2				2
2,20 Сприяти розвитку витривалості в бігу на довгі дистанції. Розвиток рухових здібностей.	4		2		2
3. Гімнастика	42	2	14		26
3,1 Методика розвитку сили. Правила безпеки на уроках гімнастики.	2	2			
3,2 Ознайомлення з технікою виконання акробатичних вправ. Ознайомлення з вправами на різновисоких брусах.	4		2		2
3,3 Повторення техніки акробатичних вправ. Розучування вправ з рівноваги. Ознайомлення з технікою опорного стрибка.	2				2

3,4 Закріплення техніки акробатичних вправ. Повторення техніки вправ на різновисоких брусах. Вправи на гнучкість.	2				2
3,5 Повторення вправ з рівноваги. Навчання техніці опорного стрибка.	2				2
3,6 Закріплення техніки акробатичних вправ. Підтягування на перекладені – юн., на низькій перекладені – дів.. ЗФП.	2		2		2
3,7 Закріплення техніки вправ з рівноваги. Повторення техніки опорного стрибка. ЗФП.	2				2
3,8 Техніка акробатичної комбінації. Закріплення техніки опорного стрибка. Підвідні вправи до лазіння по канату.	4		2		2
3,9 Закріплення техніки опорного стрибка. Удосконалення фізичних якостей (гнучкість).	4		2		2
3,10 Загально-розвиваючі вправи з опорою на гімнастичну стінку. Техніка опорного стрибка.	4		2		2
3,11 Закріплення техніки опорного стрибка. Удосконалення фізичних якостей (гнучкість). ЗФП.	2				2
3,12 Загально-розвиваючі вправи з опорою на гімнастичну стінку. Нахил тулуба вперед. Удосконалення техніки опорного стрибка.	4		2		2
3,13 Удосконалення техніки акробатичних вправ та техніки вправ на різновисоких брусах. Силові вправи на прес.	2				2
3,14 Піднімання тулуба в сід. Лазіння по канату. Вправи з рівноваги. До здача контрольних нормативів.	4		2		2
4. Спортивні ігри	52	2	20		30
4,1 Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Інструктаж з техніки безпеки.	2	2			
4,2 Ознайомлення із стійками та переміщеннями волейболіста. Передача та прийом м'яча на місці. Рухливі ігри з елементами волейболу.	4		2		2
4,3 Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону. Подача в ліву та праву половину майданчика.. Навчальна гра.	4		2		2
4,4 Передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах Прямий нападаючий удар за ходом. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча. Навчальна гра	4		2		2
4,6 В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці	4		2		2
4,7 Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці, кидки тенісного м'яча через сітку.	4		2		2
4,8 Верхня пряма подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Верхня бокова подача.	2				2
4,10 Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Організаційні вправи.. 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону.	4		2		2
4,13 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4. Навчальна гра.	4		2		2
4,14 Передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах Прямий нападаючий удар за ходом. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча.	2				2
4,15 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону). Удосконалення подачі м'яча. Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою Тактика гри в захисті та нападі.	4		2		2

4,16 Закріплення техніки виконання Нападаючого удару. Тактика гри в захисті та в нападі. Техніка виконання простих ігрових комбінацій.	2				2
4,19 Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Організаційні вправи. Комплекс ЗРВ. Навчальна гра.	2				2
4,20 Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°	2				2
4,21 Передачі м'яча за спину. Закріплення техніки виконання Нападаючого удару. Блокування з наступною самостраховкою Тактика гри в захисті та нападі	4		2		2
4,23 Спеціальні вправи волейболіста. 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону. Навчальна гра	4		2		2
Всього	150	8	54		86

Каталог інформаційних джерел:

Основна

1. Л/атлетика Н.Г. Озоліна, Г.В. Васильєва, З.Н. Смирнова Харків – 2007р.
2. Перші кроки в легкій атлетиці Р.Н. Козьмін Львів – 2006р.
3. Волейбол Ю.Д. Железняк Київ – 2005р.
4. Заняття з гігієни А.А. Минх Харків – 2005р.
5. Гімнастика в школі А.А. Гучин Харків – 2006р.
6. Організація і правила спортивних змагань А.А. Александров.

Додаткова

7. Спортивна гімнастика А. Шпілін, Львів 2005р.
8. *Матвеев Л.П. Теорія и методика фізичної культури.-К., 2004.-160 с*

Форми організації навчання. У освітньому процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» використовуються аудиторні, практичні та факультативні заняття і самостійна робота здобувачів освіти:

1. Лекції з використанням наочного матеріалу і технічних засобів навчання.
2. Практичні заняття: виконання загально розвиваючих вправ, повільний біг, силова підготовка, гімнастичні вправи, спортивні ігри та використання контрольних заходів.

Методи навчання. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти, які використовуються при вивченні дисципліни:

1. В аспекті передачі і сприйняття навчальної інформації: словесні (лекція); наочні (ілюстрація, демонстрація).
2. В аспекті логічності та мислення: пояснювально-ілюстративні (презентація); репродуктивні (короткі тести).
3. В аспекті керування навчанням: навчальна робота під керівництвом викладача; самостійна робота під керівництвом викладача.
4. В аспекті діяльності у колективі: методи стимулювання (додаткові бали за статті, тези).
5. В аспекті самостійної діяльності: творча робота здобувачів (участь в олімпіадах, конкурсах, конференціях, науково-дослідній роботі).

Контроль знань. Планується проведення поточного контролю під час лекційних, практичних занять, тестування у формі заліку

Шкала оцінювання: 4-бальна шкала оцінювання.

Здобувачі освіти, які навчаються за індивідуальним навчальним графіком, співпрацюють з викладачем та працюють за індивідуальним графіком відповідно до «Положення про навчання за індивідуальним графіком».

Політика курсу. Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Обов'язковість відвідування занять, активна участь в обговоренні питань, попередня підготовка практичних занять. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути

виконані у встановлений термін. Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.

-