

СИЛАБУС дисципліни (курсу)

«Фізичне виховання»

Ступінь освіти: фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійна програма: «Професійна освіта (Цифрові технології)»

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)

Спеціалізація: 015.39 Цифрові технології

Посилання на курс у системі дистанційного навчання: <http://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1037>

Семестр: перший Кількість кредитів: 5 Мова викладання: державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

КЕРІВНИК КУРСУ

ІІІ Ткачук Роман Олександрович

Спеціаліст другої категорії

Контактна інформація: Тел. +380975600042
e-mail. romantkacuk81@gmail.com

Інформація про консультації (за потреби) очна/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби)

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної дисципліни:	«Фізичне виховання» є розвиток фізичних, функціональних удосконалень організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вміння із зв'язаним із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.
Кількість кредитів	5
Загальна кількість годин	150
Кількість модулів	8
Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова навчальна дисципліна

Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	<i>Фізична культура.</i> 1. <i>Результати навчання-</i> Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу). 2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату). 3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку. 4. Засвоєння теоретико-методичних знань
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	<i>залік</i>

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ЗК 01	Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК 02	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 07	Здатність працювати в команді.
СК 11	Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт
РН 02	Знати і розуміти цінності громадянського суспільства, його сталого розвитку, територіальної цілісності та демократичного устрою України.
РН 04	Самостійно планувати й організувати власну професійну діяльність і діяльність здобувачів освіти відповідно до вимог охорони праці, виробничої санітарії та пожежної безпеки.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
-	10	-	-	10	Змістовий модуль 1. Легка атлетика	
				4	Тема 1. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики сучасності.	Знати: Де, коли та при яких обставинах виникла легка атлетика. Етапи розвитку легкої атлетики. Олімпійські переможці сучасності.
	2				Тема 2. Техніка оздоровчої ходьби.	Знати: Поняття про оздоровчу ходьбу та її важливість у житті людини. Вміти: Удосконалення техніки положення рук, ніг, голови під час ходьби. Відпрацювання дихання під час ходьби. Самоконтроль.
				2	Тема 3 Техніка спортивної ходьби.	Знати: Теоретичні відомості: поняття та перелік дистанцій. Вміти: Циклом у ходьбі є подвійний крок, протягом якого кожна частина тіла проходить через всі фази руху. Постановка стопи, положення тулуба, голови, робота рук і ритм дихання – це важливі деталі, які повинні бути під постійним контролем викладача.
	2				Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	Знати: Теоретичні відомості: поняття та перелік дистанцій. Вміти: Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішу.
				2	Тема 5. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.	Знати: Теоретичні відомості: поняття та перелік дистанцій. Вміти: Техніка високого старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішу.
	2				Тема 6. Техніка стрибків у довжину з розбігу способом зігнувши ноги.	Знати: Техніку виконання стрибків. Вміти: Виконувати стрибки з місця у довжину, Вправи на координацію рухів.
	2				Тема 7. Метання малого м'яча на дальність з розбігу.	Знати:Послідовне удосконалення елементів техніки в цілому: утримання снаряда, перенесення снаряду під час розбігу, розбіг та підготовка до кидання. перехресні кроки, положення тулуба перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після відпускання снаряда. Вміти:виконувати перехресні кроки, положення тулуба перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після відпускання.
				2	Тема 8 Техніка штовхання ядра.	Знати: Техніку утримання ядра в руках. Вміти: Послідовне удосконалення елементів техніки в цілому: утримання снаряда, перенесення снаряду під час нахилу тулуба, повороту та фінального зусилля. Комплекс загально - розвиваючих вправ для розвитку сили рук.
	2				Тема 9. Техніка естафетного бігу.	Знати: Техніку рівномірного бігу. Техніку передачі естафетної палиці. Техніка бігу 4:100 м.
-	8	-	-	4	Змістовий модуль 2. Флорбол	
				2	Тема 10. Місце флорболу в	Знати: Виникнення і розвиток флорболу у світі.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
					сучасному спортивному світі.	Позитивні ефекти від гри у флорбол.
	2				Тема 11. Техніка ведення м'яча	Знати: Першооснова появи флорболу. Становлення флорболу як самостійного виду спорту. Флорбол в Україні. Правила гри . Вміти: Ведення м'яча «дріблінгом» стоячи на місці. Ведення м'яча в русі. Ведення м'яча в русі по колу.
	2				Тема 12. Техніки передачі м'яча	Знати: Передачі м'яча в парах на місці. Передачі на місце в трійках по трикутнику. Вміти: Передачі м'яча в трійках на місці (одним м'ячем). Передачі в парах під час руху з кидком по воротах.
				2	Тема 13. Правила гри у флорбол	Знати: Правила гри, теоретичні відомості. Жестикуляція
	2				Тема 14. Техніки кидків	Вміти: Кидки з місця. Кидки по дузі. Кидки з розвороту. Кидки по воротах після ведення м'яча. Кидки по воротах із отриманих діагональних передач.
	2				Тема 15. Техніки обігравання й обведення	Вміти: Обведення «помилкова передача» в парах. Обведення «помилкова передача» з подальшим кидком по воротах.
-	8	-	-	12	Змістовий модуль 3. Волейбол	
				2	Тема 16. Сійка та переміщення волейболіста.	Знати: Сійка волейболіста: висока, середня, низька. Способи пересування: крок, біг, стрибок. Вміти: Переміщення приставними і схрєсними кроками обличчям або спиною вперед. Вибір місця для передачі, прийому й подачі м'яча. Спеціальні вправи вправи волейболіста.
	2				Тема 17. Техніка нижньої прямої подачі.	Вміти: Нижню пряму подачу. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма й бокова подачі з відстані 4-6 м від сітки та стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.
				2	Тема 18. Техніка обманних дій у волейболі.	Знати: Обманні дії (фінти). Теоретичні основи обманних дій. Вміти: Фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ.
				2	Тема 19. Техніка верхньої прямої подачі.	Вміти: Прямий нападаючий удар сильною рукою (оволодіння технікою розбігу, стрибок угору поштовхом двох ніг: із місця 1-го, 2-х кроків розбігу, удар кистю по м'ячу).
	2				Тема 20. Техніка передачі м'яча двома руками зверху.	Знати: Основна сійка передачі м'яча двома руками зверху. Вибір місця для виконання нижніх подач. Вміти: Передачі м'яча з відстані 2-4 м. в парах. Техніка передачі мяча в парах та трійках, зі

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
						змінами руху. Техніка передачі м'яча двома руками зверху за голови.
	2				Тема 21. Техніка прийому м'яча двома руками знизу.	Знати: Основна стійка передачі м'яча двома руками знизу. Вміти: Техніка передачі двома руками знизу на точність. Техніка передачі мяча в парах та трійках зі змінами руху. Комплекс спеціальних вправ для відпрацювання техніки прийому.
				2	Тема 22. Тактика гри в нападі у волейболі.	Знати: Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення — ігрової стойки. Вміти: При цьому тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей й зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності рекомендується йому прийняти так звану динамічну стойку, переступаючи з ноги на ногу.
				2	Тема 23. Тактика гри в захисті у волейболі.	Знати: Кожна захисна система передбачає взаємодії гравців у лініях захисту (блокуючі, страхуючі, власне захисники) й між цими лініями. Вміти: Система "кутом вперед". Вона забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії нападаючої сторони, гравці якої, поряд з ударами, досить часто користуються обманними ударами, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих. Система "кутом назад" забезпечує захист задньої середньої частини майданчика за рахунок розташування гравця № 6 в цій зоні. При цьому змінюються дії гравців при організації страхування блокуючих.
	2				Тема 24. Техніка прямого нападаючого удару.	Знати: Вибір місця гравця для нападаючого удару. Вміти: Техніка нападаючого удару з місця та в стрибку. Техніка атакуючого удару з передач із-з зон 2, 3, 4. Навчальна гра.
				2	Тема 25. Правила гри у волейбол.	Знати: Правила гри у волейболі. Розмір майданчика. Вміти: Судити гру. Жестикуляція.
-	6	-	-	2	Змістовий модуль 4. Бадмінтон	

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
				2	Тема 26. Виникнення гри бадмінтон в Україні.	Знати: Де, коли та при яких обставинах виникла гра в бадмінтон в Україні. Етапи розвитку бадмінтона. Кращі спортсмени з бадмінтону сучасності.
	2				Тема 27 . Техніка подачі волана.	Знати: Стійка під час подачі. Вміти: Подачі відкритим та закритим боком ракетки, подача висока, висока атакуюча та плоска атакуюча.
	2				Тема 28. Техніка прийому подачі.	Знати: Стійка під час прийому. Вміти: Біг та пересування різними способами: з прискоренням, зі зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналу. Вправи для перенесення волану. Координаційні вправи.
	2				Тема 29. Техніка прямого удару зверху	Знати: Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку. Вміти: Обманні дії (фінти), застосування ударів «не зручних» для суперника з наступною атакою. Удари зверху, з боку, з низу в умовах гри з партнерами та ігрових діях.
-	10	-	-	18	Змістовий модуль 5. Баскетбол	
				4	Тема 30. Історія виникнення та розвитку баскетболу.	Знати: Де, коли та при яких обставинах виник баскетбол. Етапи розвитку баскетболу Олімпійські чемпіони сучасності. Кращі баскетболісти України та Світу. Чемпіонати Світу та Європи.
	2				Тема 31. Техніка ловіння та передачі м'яча	Знати: Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками. Вміти: Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча. Передача м'яча з відскоком від майданчика.
				4	Тема 32. Вплив фізичних вправ на організм людини.	Знати: Про вплив фізичних вправ на укріплення здоров'я. Профілактика захворювань за рахунок фізичних вправ. Особиста гігієна. Вміти: Виконувати різні види вправ. Проводити оздоровлення організму.
	2				Тема 33. Техніка кидків м'яча в кошик.	Знати: Кидок у кошик з місця, у стрибку, однією рукою. Кидки з близької, середньої і дальньої дистанції. Вміти: Кидок м'яча в русі після двох кроків. Штрафні кидки.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
				2	Тема 34. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри.	Знати:Стійка гравця в нападі. Зупинка двома кроками. Вміти:Пересування захисника. Стійка захисника з виставленою вперед ногою.
				2	Тема 35. Техніка поворотів та фінтів.	Знати:Повороти на місці. Відволікаючі дії. Вміти: Фінт на кидок – прохід до щита.
	2				Тема 36. Техніка подвійного кроку	Вміти: в. п. – права нога попереду, руки вниз. Короткий крок лівою із постановкою ноги на п'яту, поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками вверх, приземлення на обидві зігнуті ноги; 2) в. п. – ліва нога попереду, руки вниз. Широкий крок правою із постановкою ноги на п'яту, короткий крок лівою із постановкою ноги на п'яту, поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори, приземлення на обидві зігнуті ноги; 3) те саме – з виносом м'яча на кидок; 4) тренер розташовується на відстані 4 – 5 м від кошика під кутом 45° до щита, утримує м'яч на витягнутій руці.
				2	Тема 37. Правила гри в баскетбол	Знати:Основні правила гри. Розмір майданчика. Висота баскетбольного кільця. Суддівство та жестикуляція. Фоли.
	2				Тема 38. Техніка штрафного кидка	Знати: Техніка штрафного кидка. Вміти: Перш ніж виконати кидок, потрібно розслабитися, опустити руки і вдихнути, подивившись на ціль. Потім не поспішаючи потрібно кинути м'яч. Краща стійка для вдалого кидка – ноги трохи зігнуті в колінах, а стопи розташовуються на ширині плечей. При цьому руки повинні тягнутися до кошика.
				2	Тема 39. Техніка гри в захисті.	Знати: Персональний захист. Зонний захист. Змішаний захист. Вміти: Заслони для гравця з м'ячем. Заслони для гравця без м'яча.
				2	Тема 40. Техніка гри в нападі.	Знати: Швидкий прорив. Позиційний напад. Вміти: Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. Взаємодія трьох гравців із передачами і веденням м'яча. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча.
	2				Тема 41. Навчальна гра.	Знати:Правила гри. Суддівство. Вміти:Виконувати елементи гри в баскетбол.
-	4	-	-	10	Змістовий модуль 6. Плавання	
				4	Тема 42. Оздоровчий вплив плавання на організм людини	Знати:Як впливає плавання на різні системи організму(дихальна, серцево-судинна, травна, нервова, опорно-руховий апарат, м'язи). Позитивний вплив.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
	2				Тема 43. Адаптивне плавання.	Знати: Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Підготовчі ЗРВ вправи на суші. Адаптація до водного середовища: пересування на неглибокій частині басейну. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки студентів. Вміти: Вправи на вдих та видих у воду.
				2	Тема 44. Техніка плавання вільним стилем.	Знати: Комплекс вправ у воді за різними нозологічними захворюваннями. Вміти: Плавати вільним стилем
				2	Тема 45. Техніка плавання «кріль» на грудях.	Знати: Сутність і правила плавання кролем на грудях. Вивчення траєкторії рухів ногами й руками. Узгодження рухів ногами й руками з диханням. Вміти: Вправу "торпеда" з різним положенням рук на грудях і на боці. Імітаційні рухи руками типу "млин" на суходолі та у воді. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попеременною роботою). Вивчення дихання, пливучи в одну сторону через два гребки та на дві сторони через три гребки. Використання різноманітних вправ із дощочками й поплавками. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (в одну сторону через два гребки та на дві сторони через три гребки).
				2	Тема 46. Техніка плавання «кріль» на спині.	Знати: Сутність і правила плавання кролем на спині. Вивчення траєкторії рухів ногами і руками. Узгодження рухів ногами і руками з диханням. Вміти: Вправу "торпеда" з різним положенням рук на спині. Імітаційні рухи руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді. Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з попеременною роботою тощо). Використання різноманітних вправ з дощочками та поплавцями. Плавання з повною координацією рухів і узгодженим диханням (на помах однієї руки вдих, іншої – видих). Вивчення, удосконалення техніки плавання «кріль» на грудях.
	2				Тема 47. Рухливі ігри у воді.	Знати: Вдосконалення техніки плавання в ігровій формі. Засвоєння та вдосконалення індивідуально-рекомендованих спеціальних вправ. Об'єктивний аналіз змін рівня функціональної підготовленості. Вміти: Використання різноманітних ігрових естафет із м'ячами, дощочками й поплавками. Естафети кролем на грудях і на спині (8-12 м)
-	12	-	-	20	Змістовий модуль 7. Футбол	
				4	Тема 48. Історія виникнення та розвитку футболу	Знати: Коли виник футбол. Ким започаткований. Кращі футболісти світу. Участь наших команд в

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
						різних видах змагань(міжнародних, внутрішніх). Розвиток нашого футболу.
	2				Тема 49. Різновиди техніки ударів по м'ячу ногою з місця.	Знати:Техніка пересування. Теоретичні основи техніки пересування. Вміти: Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячом. Удари по м'ячу ногою. Удари по м'ячу головою.
	2				Тема 50. Техніка ведення м'яча.	Знати: Ведення м'яча. Теоретичні основи ведення м'яча. Теоретичні основи відбирання м'яча. Вміти: Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісімці", а також між стійок (фішок). Ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч. Відбирання м'яча.Відбір м'яча в атаці суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор
				2	Тема 51 .Кращі Українські гравці сучасності у футболі.	Знати: Кращі Українські гравці. Володарі золотих м'ячів, Чемпіони країни з футболу. Володарі кубків.
				2	Тема 52. Суддівство та жестикуляція.	Знати:Суддівство, кількість суддівство, система "VAR". Жестикуляція.
				2	Тема 53. Правила гри в футбол	Знати: Основні правила гри. Розміри футбольних полів, розмітка, кількість гравців, заміни. Правила проведення змагань.
	4				Тема 54. Техніка прийому та передач м'яча.	Знати: Зупинка м'яча. Теоретичні основи зупинки м'яча. Вміти: Зупинка м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи в русі. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить. Зупинка м'яча стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Зупинка м'яча, що опускається з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.
				2	Тема55. Техніка відволікаючих дій /фінтів	Знати: Відволікаючі дії (фінти). Теоретичні основи відволікаючих дій. Фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ. Вміти: Жонгливання м'ячом. Жонгливання м'ячом ногою, стегном, головою. Техніка гри воротаря. Техніка ловіння м'яча збоку. Гра воротаря на виході. Техніка відбивання м'яча однією та двома руками.
	2				Тема 56. Удари по м'ячу в русі .	Знати: Теоретичні основи ударів по м'ячу ногою. Вміти: Удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому). Виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
						відволікаючі дії. Удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибнув, летить. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках.
				2	Тема 57. Техніка гри воротаря у футболі.	Знати: М'яч, що котиться збоку, воротар може ловити у падінні або у стрибку. Вміти: М'яч треба ловити так, щоб одна рука була позаду м'яча, а друга його накривала зверху. Після цього м'яч треба зразу притиснути до грудей.
				2	Тема 58. Техніка вкидання м'яча із-за бічної лінії	Знати: Вкидання м'яча. Теоретичні основи вкидання м'яча. Вміти: Вкидання м'яча з різних вихідних положень із місця і після розбігу на дальність і точність.
	2				Тема 59. Техніка ударів по м'ячу головою.	Знати: Теоретичні основи ударів по м'ячу головою. Вміти: Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та в стрибку. Удари головою на точність і дальність.
				2	Тема 60. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі.	Знати: Індивідуальні дії. Уміння правильно вибрати позицію стосовно суперника та протидіяти отриманню ним м'яча. Вміти: Удосконалення "закривання" гравця. Групові дії. Правильний вибір гравцем позиції. Уміння взаємодії гравців в обороні. Алгоритм взаємодії двох, трьох і більше гравців в обороні.
				2	Тема 61. Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті.	Знати: Індивідуальні дії. Теоретичні основи маневрування футболіста. Маневрування футболістів на футбольному полі. "Відкривання" для прийому м'яча. Прийоми відволікання суперника. Прийоми створення чисельної переваги на окремих ділянках поля. Алгоритм раціонального використовувати вивчених технічних прийомів під час гри. Вміти: Групові дії. Награні комбінації в атаці. Взаємодія двох, трьох і більше гравців в атаці. Ігрова взаємодія з партнерами під час організації атаки. Командні дії в організації атаки.
-	12	-	-	4	Змістовий модуль 7. Настільний теніс	
				2	Тема 62. Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки(захват).	Знати: Види пересувань: ліва стійка, права стійка та найпростіші види поворотів. Вміти: Жонгливання, влучення у ціль біля стіни.
	2				Тема 63. Техніка накату з ліва	Знати: Види пересувань при накаті з ліва. Вміти: Найпростіші види поворотів при накаті з ліва.
	2				Тема 64. Техніка накату з	Знати: Види пересувань при накаті з права.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семинарські	Лабораторні	Самостійні		
					права.	Вміти: Найпростіші види поворотів при накаті з права. Поєднання прийомів в накаті з права та ліва. Навчальна гра.
	2				Тема 65. Техніка подачі з ліва.	Вміти: Подачі м'яча з відкиданням; накатом з права, ліва, підрізкою, короткі та довгі подачі, приймання подач, підвищення швидкості та сили ударів. Навчальна гра.
	2				Тема 66. Техніка подачі з права.	Вміти: Подачі м'яча з відкиданням; накатом з права, ліва, підрізкою, короткі та довгі подачі, приймання подач, підвищення швидкості та сили ударів. Навчальна гра.
	2				Тема 67. Техніка підрізку м'яча.	Знати: Підрізку з права_ліва в пересуванні по діагоналі з низькою траєкторією. Вміти: Підрізку короткі та довгі подачі.
	2				Тема 68. Двухстороння гра в одиночних та парних зустрічах.	Знати: Правила гри. Суддівство. Вміти: Виконувати всі елементи настільного тенісу.
				2	Тема 69. Нетрадиційні види спорту в сучасному світі.	Знати: Перелік видів спорту, їх походження та популяризація у світі.
-	70	-	-	80	Всього	

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publicna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diyalnist-instytutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення «Про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у

	Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування практичних занять з дисципліни є обов'язковим для усіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до екзамену	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до заліку.
Підсумкова оцінка	Результати контролю оцінюються за 4-бальною шкалою та доводяться до відома студентів не пізніше трьох днів з часу його проведення із внесенням результатів у документи обліку успішності студентів. Студенти, які до початку сесії мають хоча б з одного виду контролю (змістового модуля) незадовільні оцінки, не одержують підсумкову оцінку і не допускаються до екзамену рішенням Педагогічної ради як такі, що не виконали навчальної програми з дисципліни. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»»
Екзаменаційна оцінка	Результати заліку оцінюються за 4-бальною шкалою у відповідності до «Положення про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»»
Підсумкова залікова оцінка з дисципліни	Оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів освіти враховує всі види навчальних занять згідно з робочою програмою дисципліни «Фізичне виховання». Для поточного оцінювання знань та диференційованого заліку використовується 5-бальна шкала з переведенням підсумкової оцінки у 4-бальну.

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Критерії оцінювання навчальної діяльності студента

Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно варіативний)	добре	Зараховано з оцінкою «добре»
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ:

<p>Основа література</p>	<p>Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. Київ, 2017. 147 с.</p> <p>Вознюк Т. В, Ковальчук А. А, Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник: Твори, 2019.279с.</p> <p>Василюк, Василь Миколайович. Історія фізичної культури : [навч.-метод. посіб.] Рівне : Волин. обереги, 2015. 307 с.</p> <p>Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ., 2017. 36 с.</p> <p>Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей) Івано-Франківськ, 2020. 50 с.</p> <p>Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с.</p> <p>Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270 с.</p> <p>Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник. Київ : Прінт-Експрес, 2018. 304 с.</p> <p>Платонов В. Н., Гуськов С. І. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.</p> <p>Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. Київ: Олімпійська література, 2019. 123 с.</p> <p>Сушко Р.О. Офіційні волейбольні правила Київ 2021.83 с.</p> <p>Чернишенко Т. М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях: навчально-методичний посібник, Вінниця: Твори, 2018. 160с.</p> <p>Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.</p>
<p>Додаткова література</p>	<p>Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.</p> <p>Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с</p> <p>Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія /В.М.Сергієнко. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394с.</p> <p>Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.3-те вид., без змін. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. Літ-ра», 2018. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.</p>
<p>Інтерне</p>	<p>Індивідуальна робота з м'ячем (футбол) URL: https://www.youtube.com/watch</p>

Т-ресурси	<p>?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwAR1Kuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFa4gH54VITc4</p> <p>«Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту» URL: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater</p> <p>Шлях збірної України з футболу на Євро 2021 URL: https://www.facebook.com/UaNationalFootball/videos/2355357458061434/UzpfSTEWMDAwODk3NTgzMTk0NzoYNDMwODYyMDEzODg5NjM2/</p> <p>Програма присідань на 30 днів URL: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater</p> <p>Комплекс фізичних вправ (розминка) URL: https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssn</p> <p>Колове тренування URL: https://www.youtube.com/watch?v=hIARHHqIKs&feature=share&fbclid=IwAR1ozzxUm3XVJsFE6Ynl8coVKctjME4VOPcYY89YhAoJDZt9RCtwVDsgS9g</p> <p>Правила безпеки на уроках фізкультури URL: https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7</p> <p>Фізичні вправи з м'ячем, кулькою, іграшкою URL: https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9ITvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w</p> <p>Фізична культура на карантині (корисні поради) URL: https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9ITvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w</p> <p>Комплекс вправ (Здорова спина) URL: https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY&fbclid=IwAR1r4r0FFVMH6Dct8spiM2gZdfHqXbWjRFaDDPzAah9zHy0vuNtQtspPqE</p> <p>Підтягування на перекладині URL: https://www.youtube.com/watch?v=6Cf0U_HuBvI&feature=share&fbclid=IwAR1pKj0kQZe3riTcbSNwhuYtbzrCdITZYqORStH</p> <p>Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах URL: https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4&feature=share&fbclid=IwAR1ZvQSCsU7wfVc5QpkhvN79k8NWsiqIOyzbzbJ767-vFjko8WtqVP5gQg</p>
-----------	--