	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ **ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОДА** **ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ №13 М. ІВАНО-ФРАНКІВСЬКА**	
		Розглянуто та схвалено на засіданні методичної комісії природно-математичних дисциплін протокол № 1 від 02.09.2026р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спеціальність	J8 Автомобільний транспорт				
Галузь знань	J Транспорт та послуги				
Освітньо-професійна програма	Транспорт та послуги				
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр				
Статус дисципліни	обов'язкова				
Мова викладання	українська				
Рік навчання		перший		другий	
Інформаційний обсяг	6 кредитів / 180 годин, з них:	1-й семестр	2-й семестр	3-й семестр	4-й семестр
	лекційних	2	2	2	1
	практичних	32	40	18	29
	лабораторних				
	самостійної роботи	11	3	20	20
Вид контролю				Залік	
Викладач	Пожар Василь Михайлович, спеціаліст вищої категорії, старший викладач				
E-mail викладача	pozharvasyl@gmail.com				
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://vpu13.if.ua/				
Консультація, відпрацювання н/б та негативних оцінок	Середа 15.15 -16.30				

ПРЕДМЕТОМ вивчення навчальної дисципліни є формування системи базових теоретичних знань практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти (молодший бакалавр) формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я.

МЕТА викладання дисципліни:
Формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, та фізичного розвитку.

ЗАВДАННЯ дисципліни:
-Навчити складання комплексів ЗРВ і самостійно занять фізичними вправами;
- Виконання комплексів вправ для формування правильної постави;
- Володіння гімнастичних вправ та ранкової гімнастики;
- Володіння технікою спортивних ігор.

ПРЕРЕКВІЗИТИ: це попередні знання, навички та досвід, які рекомендуються для успішного опанування матеріалу. Для студентів, це можуть бути загальні фізичні навички, базові знання про організм та здоров'я, знання теорії та методики фізичного виховання.

КОМПЕТЕНТНОСТІ, які мають бути сформовані:

ЗАГАЛЬНІ:

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, 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.

ЗК9. Здатність організовувати та виконувати діяльність із дотриманням вимог безпеки.

ЗК10. Здатність до ефективної співпраці в команді для досягнення спільних цілей.

ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

РН 15. Враховувати соціальні та екологічні аспекти, а також дотримуватись вимог охорони праці, виробничої санітарії та пожежної безпеки при розробці та реалізації технічних рішень.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Відповідальність викладача:	**Відповідальність здобувача освіти:**
- забезпечення викладання дисципліни відповідно до навчального плану, програми дисципліни; - оцінювання навчальних досягнень ЗО відповідно до критеріїв; - дотримання норм педагогічної етики; - доступність для комунікації у робочий час визначеними у силабусі засобами.	- обов'язкове відвідування занять; - участь в обговоренні теоретичних питань, виконання письмових завдань; - своєчасне виконання нормативів; - відпрацювання пропущених аудиторних занять; - виконання завдань, винесених на самостійне вивчення; - дотримання норм ділової етики у спілкуванні з викладачем.

ПЛАГІАТ, АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Дотримання вимог **Положення про академічну доброчесність у ВПУ №13**

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		Л	ПЗ	С	СР	К*
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 – Легка атлетика і спортивні ігри						
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка і легка атлетика						
Тема 1. Загальна фізична підготовка	**16**	1	10		5	
Тема 2. Легка атлетика	**19**	1	12		6	
Тема 3. Футбол	**10**		10			
Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка, спортивні ігри						
Тема 1. Загальна фізична підготовка	**20**	1	18		1	
Тема 3. Футбол	**23**	1	20		2	
Модульні контрольні нормативи	**2**		**2**			
Разом за модулем 2	**90**	**4**	**72**		**14**	
Модуль 2 - Гімнастика і спортивні ігри						
Змістовий модуль 3. Гімнастика						
Тема 4. Гімнастика	**22**		8		14	
Змістовий модуль 4. Спортивні ігри						
Тема 5. Баскетбол	**34**	2	20		12	
Тема 6. Волейбол	**32**	1	17		14	
Модульні контрольні нормативи	**2**		**2**			
Разом за модулем 2	**90**	**3**	**47**		**40**	
Усього годин	**180**	**7**	**119**		**54**	

ЗАСОБИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Вид контролю	Тематичний контроль
Поточний	Фронтальне, групове, індивідуальне.
Періодичний (тематичний)	Поетапний підсумок виконання навчальних нормативів.
Підсумковий	Залік (на вибір викладача): -за результатами тематичного оцінювання як середньоарифметична оцінка.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за 12-бальною шкалою
		для заліку	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	
90 – 100	**A**	зараховано	5 (відмінно)	10 – 12 балів
82-89	**B**		4 (добре)	7 – 9 балів
74-81	**C**			
64-73	**D**		3 (задовільно)	4 – 6 балів
60-63	**E**			
35-59	**FX**	не зараховано з можливістю повторного складання	незадовільно з можливістю повторного складання	1 – 3 бали
0-34	**F**	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів освіти здійснюється за 12-бальною шкалою.

Теоретичний матеріал та практичні роботи	**Самостійна робота**
ВІДМІННО	
Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі, яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.	Виконано 100 % обсягу
ДОБРЕ	
Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач освіти виявляє навички щодо аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі, прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.	Виконано не менше 90 % обсягу
ЗАДОВІЛЬНО	
Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.	Виконано не менше 70 % обсягу

НЕЗАДОВІЛЬНО	
Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60% завдань. При цьому здобувач освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.	Виконано менше 60 % обсягу

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. 1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. - 340с.
3. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. -164с.
4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
5. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
6. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
7. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Сватьєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
8. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н.П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
9. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : [навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х.: Точка, 2010. 200 с. 10.

Додаткова література

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О. З. Блавт. Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с.
3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2011. 420 с.

Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] - URL: https://www.youtube.com/watch
2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] - URL: https://www.youtube.com/watch
3. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] - URL: https://www.google.com/search
4. Тренування для пресу. [Електронний ресурс] - URL: https://www.youtube.com/watch