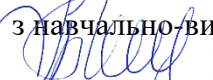


ВИКОНАВЧИЙ ОРГАН КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
(КИЇВСЬКА МІСЬКА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ)  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ПРОФЕСІЙНОЇ  
(ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ  
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ПОЛІГРАФІЇ»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора

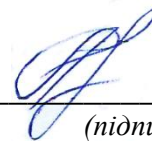
з навчально-виробничої роботи  
 Ірина БАБЕНКО

30.08.2024 року

**СИЛАБУС**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ОК10 «Фізичне виховання»**


ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	<u>02 Культура і мистецтво</u>
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	<u>022 Дизайн</u>
СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ	<u>022.05 Перукарське мистецтво та декоративна косметика</u>
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА	<u>Перукарське мистецтво та декоративна косметика</u>
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНИЙ СТУПІНЬ	<u>Фаховий молодший бакалавр</u>
ОСВІТНЯ КВАЛІФІКАЦІЯ	<u>Фаховий молодший бакалавр з дизайну за спеціалізацією «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»</u>
ВИКЛАДАЧ	Алексєєва Оксана Михайлівна <a href="mailto:skvoznyak74098@gmail.com">skvoznyak74098@gmail.com</a>

**Укладач: Алексєєва Оксана Михайлівна,  
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист**



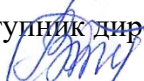
(підпис)

РОЗГЛЯНУТО ТА ПОГОДЖЕНО  
на засіданні методичної комісії  
викладачів предметів «Фізична культура»  
та «Захист України»  
Протокол від 29.08.2024 №1  
Голова методичної комісії



Оксана АЛЕКСЄЄВА

ПОГОДЖЕНО:

Заступник директора з навчальної роботи  
 Оксана СТОГНІЙ

Гарант освітньо-професійної програми



Олена УГЛЯРЕНКО

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ  
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ПОЛІГРАФІЙ»**



**С И Л А Б У С**  
**навчальної дисципліни**  
**ОК10 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

<b>Галузь знань</b>	02 Культура і мистецтво
<b>Спеціальність</b>	022 Дизайн
<b>Спеціалізація</b>	022.05 Перукарське мистецтво та декоративна косметика
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Перукарське мистецтво та декоративна косметика
<b>Освітньо-професійний ступінь</b>	фаховий молодший бакалавр
<b>Основні характеристики навчальної дисципліни</b>	
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/ загальна кількість годин.</b>	4 кредити/ 120 годин, зокрема: лекції –год., лабораторні –год., семінарські, практичні – 70 год., самостійна робота – 50 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Статус дисципліни</b>	обов'язкова
<b>Мова навчання</b>	українська
<b>Рік підготовки/ семестр навчання</b>	1 / I, II семестри
<b>Дні занять</b>	згідно розкладу
<b>Консультації</b>	не передбачені
<b>Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)</b>	Вивчення дисципліни ґрунтується на знаннях, отриманих здобувачами освіти, при вивченні таких дисциплін як: «Фізична культура»
<b>Анотація дисципліни</b>	Дисципліна «Фізичне виховання» є важливою складовою загальної підготовки і спрямована на формування здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток працездатності та професійних захворювань, характерних для спеціальності. У процесі навчання здобувачі освоюють основи раціональної рухової активності, вивчають вплив фізичних вправ на організм, опановують методи корекції постави та зміцнення опорно-рухового апарату. Особлива увага приділяється вправам для покращення кровообігу, зниження навантаження на зір та хребет, що є актуальним для майбутніх фахівців перукарської галузі. Програма дисципліни передбачає практичні заняття з різних видів спорту, загальнорозвивальні вправи, тренування на витривалість та гнучкість, а також теоретичну підготовку щодо основ здорового способу життя, профілактики стресів та професійного горіння. Вивчення дисципліни покращення формування у здобувачів освіти культури рухової активності, що є важливими умовами для

	підтримки фізичного і психоемоційного здоров'я в умовах високої інтелектуальної та монотонної роботи.
<b>Методи навчання</b>	Поєднання традиційних та нетрадиційних методів викладання із використанням інноваційних технологій: пояснювально-демонстраційний метод, (розповідь-пояснення, бесіда, лекція, лекція з презентаційним супроводом); метод проблемного викладання метод демонстрацій практичний метод (лабораторні роботи, розв'язування якісних і розрахункових задач а творчих завдань, виступи, підготовка інформації); практичні методи стимулювання інтересу і мотивації до навчання (мозковий штурм, цікаві факти, презентації, фрагменти фільмів, документальні фільми, відеоролики). застосування інформаційних технологій.
<b>Компетентності, які набуваються при вивченні дисципліни</b>	ІК Здатність вирішувати спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі дизайну з перукарського мистецтва та декоративної косметики у процесі навчання, що передбачає застосування певних методів перукарського дизайну та декоративної косметики; нести відповідальність за результати своєї діяльності, здійснювати контроль інших осіб у певних ситуаціях ЗК 1 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 2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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. ЗК 7 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології. ЗК 8 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
<b>Заплановані результати навчання</b>	РН 1 Діяти відповідно до загальних та спеціальних актів законодавства, у тому числі законодавства про авторське і суміжні права, захист персональних даних і розповсюдження інформації в межах освітньо-професійної програми. РН 2 Діяти на основі етичних принципів, правових і безпекових норм у професійній діяльності з урахуванням культурних, релігійних, етнічних відмінностей та національних особливостей. РН 6 Застосовувати сучасні інформаційні та комунікаційні технології для пошуку та аналізу необхідної інформації у вирішенні практичних проблем. РН 14 Працювати автономно та/або в команді. РН 16 Самостійно ставити цілі, організовувати робочий час та простір, дотримуватися строків виконання завдань

<b>Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання</b>	
<b>Щодо відвідування занять</b>	відвідування занять є обов'язковим; за об'єктивних причин (хвороба, працевлаштування, стажування, форс-мажорні обставини) навчання може відбуватись з використанням технологій дистанційного навчання (Google Class, Zoom, Google Meet, Viber тощо)
<b>Щодо термінів виконання та перескладання</b>	завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку; перескладання тематичного/семестрового контролю здійснюється з дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний) Відпрацьовувати пропущені заняття відповідно до графіку проведення консультацій та за допомогою технологій дистанційного навчання.
<b>Щодо академічної доброчесності</b>	Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними. Дотримуватись Положення про академічну доброчесність Коледжу. Списування, плагіат, фабрикація під час виконання самостійної роботи та екзамену заборонені (в т. ч. із використанням мобільних пристроїв). За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; позбавлення академічної стипендії позбавлення наданих закладом освіти пільг. Дотримуватись принципів академічної доброчесності, правил цитування під час створення презентацій, відповідей на заняттях, підготовки доповідей, курсових проектів (робіт). Крім того, підсумковий семестровий контроль здобувачів освіти може здійснюватись з використанням технологій дистанційного навчання коледжі. З метою контролю виконання завдань екзамену в дистанційній формі викладач має право протягом усього заходу користуватись засобами інформаційно-комунікаційного зв'язку, які дозволяють ідентифікувати здобувача освіти (Google Meet, Viber тощо) <i>Інформація доступна за покликанням: <a href="https://surl.li/btfgyn">https://surl.li/btfgyn</a></i>
<b>Організація освітнього процесу</b>	Організація освітнього процесу та відвідування занять здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу фахового молодшого бакалавра в комунальному закладі професійної (професійно-технічної) освіти "Київський професійний коледж інформаційних технологій та поліграфії" <i>Інформація доступна за покликанням: <a href="https://surl.li/btptyob">https://surl.li/btptyob</a></i>
<b>Можливості інклюзивної освіти</b>	Прописано відповідно до політики КПКІТІ у відповідності до Порядку організації інклюзивного навчання в закладах фахової передвищої освіти, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 15 грудня 2021 року № 1321 <i>Інформація доступна за покликанням: <a href="https://surl.li/iwfgtc">https://surl.li/iwfgtc</a></i>
<b>Доступ до курсу в системі</b>	Навчальні матеріали дисципліни розміщені на інтерактивній платформі Google Classroom <i>Інформація доступна за покликанням:</i>

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### **Блок змістових модулів 1. Загальні відомості про фізичну культуру**

#### **Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя**

Тема 1. Фізична культура та спорт як засоби збереження здоров'я;

Тема 2. Основні аспекти виховання фізичної культури особистості

#### **Змістовий модуль 2. Призначення вправ для підтримки фізіологічного стану людини**

Тема 1. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання;

Тема 2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм;

Тема 3. Загальні поняття про техніку фізичних вправ;

Тема 4. Використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності

### **3. Методики контролю за станом організму людини**

Тема 1. Методи визначення фізичного стану та самоконтролю;

Тема 2. Діагностика і самодіагностика стану організму при систематичних заняттях фізичними вправами та спорту

### **Блок змістових модулів 2. Індивідуальні види спорту**

#### **Змістовий модуль 4. Легка атлетика**

Тема 1. Легка атлетика у системі фізичного виховання;

Тема 2. Біг на короткі дистанції, «низький старт»;

Тема 3. Загальна фізична підготовка;

Тема 4. Техніка бігу на короткі та довгі дистанції;

Тема 5. Основи техніки естафетного бігу

Тема 6. Класифікація видів легкої атлетики;

Тема 7. Розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкісно-силових, координація рухів;

Тема 8. Техніка переміщень по пересіченій місцевості

Тема 9.

Тема 10.

#### **Змістовий модуль 4. Гімнастичні вправи**

Тема 1. Види гімнастики;

Тема 2. Оздоровче, прикладне значення гімнастики;

Тема 3. Гімнастичні вправи, як ефективний засіб підвищення працездатності;

Тема 4. Поняття ранкової гігієнічної гімнастики. Завдання та принципи побудову комплексу вправ;

Тема 5. Механізм впливу фізкультхвилинок на динаміку загальної працездатності;

Тема 6. Структура комплексів фізкультпауз;

Тема 7. Оздоровчо-профілактична гімнастика;

Тема 8. Оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики

#### **Змістовий модуль 5. Атлетичні вправи**

Тема 1. Основні визначення, термінологія й поняття, класифікація фізичних вправ в атлетичній гімнастиці ;

- Тема 2. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою. Медичний контроль. Профілактика травматизму;
- Тема 3. Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетичної гімнастики;
- Тема 4. Система силової підготовки. Компоненти тренувального навантаження;
- Тема 5. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ;
- Тема 6. Вивчення базових та формуючих вправ;
- Тема 7. Заняття на тренажерах, іншому обладнанні силового тренування;
- Тема 8. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності

### **Блок змістових модулів 3. Плавання**

#### **Змістовий модуль 6. Водні види спорту**

- Тема 1. Розвиток плавання у світі та в Україні, історія плавальних змагань;
- Тема 2. Оздоровче значення плавання. Правила поведінки на відкритих водоймищах та басейні

#### **Змістовий модуль 7. Стилi плавання**

- Тема 1. Техніка плавання. «Кроль» на грудях ;
- Тема 2. Техніка плавання. «Кроль» на спині;
- Тема 3. Техніка плавання. «Брас»
- Тема 4. Техніка плавання. «Батерфляй»

### **Блок змістових модулів. 2. Спортивні командні ігри.**

#### **Змістовий модуль 8. Баскетбол**

- Тема 1. Виникнення і розвиток баскетболу в Україні і за кордоном. Характеристика баскетболу як ефективного засобу фізичної виховання і як виду спорту. Розвиток фізичних якостей у баскетболі. Термінологія в баскетболі;
- Тема 2. Техніка гри у нападі. Штрафні кидки: - однією рукою від плеча; - двома руками від грудей;
- Тема 3. Техніка гри у нападі. Навчання рухам:- фінт на ведення;- фінт на передачу;- фінт на кидок. Кидки з середньої дистанції: - без опору; - з опором;
- Тема 4. Техніка гри у захисті. Виривання, вибивання, перехоплення м'яча. Накривання м'яча при кидку. Боротьба за м'яч на щиті ( постановка « спини»);
- Тема 5. Тактика гри. Індивідуальні та групові дії в нападі;
- Тема 6. Тактика гри. Стрімкий напад: система швидкого прориву;
- Тема 7. Тактика гри. Індивідуальні та групові дії в захисті;
- Тема 8. Тактика гри. Взаємодія двох гравців: під страховка, переключення, прослизання, групове відбирання м'яча;
- Тема 9. Командні дії:- зонна захист 1x3x1, 2x1x2, 2x2x1; - особиста система захисту;
- Тема 10. Суддівські жести. Навчальна гра з практичним суддівством;

#### **Змістовий модуль 9. Волейбол**

- Тема 1. Історія волейболу в Україні ;
- Тема 2. Технічна підготовка. Стійки та вихідні положення;
- Тема 3. Технічна підготовка. Різновидності передачі м'яча двома руками зверху;
- Тема 4. Технічна підготовка. Подачі м'яча;
- Тема 5. Техніка. Нападаючі удари з різних зон;
- Тема 6. Техніка. Блокування нападаючого удару;
- Тема 7. Індивідуальні тактичні дії;

- Тема 8. Групові та командні тактичні дії ;
- Тема 9. Тактика. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії;
- Тема 10. Тактика. Система гри через гравця передньої лінії;
- Тема 11. Тактика. Система гри через гравця задньої лінії. Який виходить до сітки;
- Тема 12. Навчальна гра. Практика суддівства.

### **Змістовий модуль 10. Футбол**

- Тема 1. . Історія виникнення і розвитку футболу в Україні. Суть характеристики гри;
- Тема 2. Техніка безпеки під час проведення занять з футболу. Техніка виконання і методика навчання ударам по м'ячу ногою, головою.;
- Тема 3. Техніка, класифікація, систематика і термінологія гри у футбол. Техніка виконання зупинкам м'яча;
- Тема 4. Техніка виконання обведення, фінти та біг з м'ячем;
- Тема 5. Техніка виконання і методики навчання відбирання м'яча в суперника, гра тулубом. Вкидання м'яча з-за бічної лінії;
- Тема 6. Техніка гри воротаря у футболі;
- Тема 7. Ігри та вправи для навчання тактики;
- Тема 8. Правила гри у футболі
- Теми лекційних занять «не передбаченні»

Теми семінарських занять « не передбаченні»

Теми практичних занять

### **МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

З метою отримання інформації про ефективність роботи викладача та результативність опанування учнями навчального матеріалу, стимулювання й підвищення їхньої мотивації до навчання, у процесі викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються такі методи контролю:

- ✓ засвоєння техніки виконання фізичної вправи;
- ✓ виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату);
- ✓ виконання навчальних завдань під час проведення уроку;

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів освіти

*Види контролю:*

- ✓ Поточний – контроль знань здійснюється під час проведення аудиторних знань, проведення практичних занять і має на меті перевірити рівень підготовки здобувачів освіти до виконання конкретних завдань;
- ✓ Тематичний – складання диференційованого заліку за певними темами після опрацювання тематичного та практичного матеріалу;
- ✓ Підсумковий – виставлення семестрової оцінки здобувачам, які опрацювали теми, практично засвоїли їх і мають позитивні оцінки.

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. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до поурочно-тематичного планування.

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 передус 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 повторно виконати норматив на визначеному викладачем занятті.
5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ  
(ЗА 12-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ)**

Бали	Критерії оцінювання знань
1	Здобувач освіти володіє знаннями, необхідними для виконання даного елемента на елементарному рівні розпізнання
2	Здобувач освіти володіє технікою виконання окремих елементів фізичної вправи.
3	Здобувач освіти намагається виконати нормативний показник низького рівня з контрольних нормативів і вимог, повторення і домашніх завдань.
4	Здобувач освіти володіє знаннями навчального матеріалу на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання вправ
5	Здобувач освіти здатен виконати техніку окремої фізичної вправи
6	Здобувач освіти здатен виконати контрольні нормативні навчальні показники і вимоги, вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості
7	Здобувач освіти здатен застосувати теоретико- методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою
8	Здобувач освіти володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості
9	Здобувач освіти виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вправи навчальної програми на результат
10	Здобувач освіти уміло володіє теоретико- методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки та виконання вправ
11	Здобувач освіти здатен застосовувати знання, володіє техніко- тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ, виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, домашні завдання і вправи для обов'язкового повторення, може самостійно виконувати вправи навчальної програми
12	Здобувач освіти має інструктивно - методичні навички, самостійно бере участь у спортивних змаганнях з обраного виду спорту, досягає високих результатів при виконанні фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексним тестом оцінки стану фізичної підготовленості

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література:

1. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. /Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 1. – 712 с.
2. Легка атлетика: навч.-метод. посіб. / [уклад. І. О. Ячнюк та ін.]. — Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. — 164 с.
3. Футбол. Соломонко В.В. Олімпійська література .2021.- 304с.
4. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
5. Спортивний туризм: навчальний посібник. Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Кам'янець-Подільський: ПП Ящишин Ю.І., 2021. - 417 с.

### Додаткова література:

1. Статистика 2017: легка атлетика / Іван Качківський; Федерація легкої атлетики України. — Вінниця, 2018. — 592 с
2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с
4. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова – Дніпропетровськ . : Вид. «Інновація», 2016. – 110 с.
5. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.

### Інформаційні ресурси:

1. <https://classroom.google.com/c/NzUwMTA3ODUxNzEy?cjc=uateqtq>