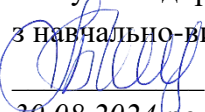


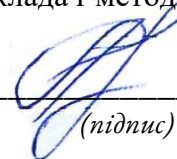
ВИКОНАВЧИЙ ОРГАН КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
(КИЇВСЬКА МІСЬКА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ)  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ПРОФЕСІЙНОЇ  
(ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ КОЛЕДЖ  
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ПОЛІГРАФІЇ»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Заступник директора  
з навчально-виробничої роботи  
 Ірина БАБЕНКО  
30.08.2024 року

**СИЛАБУС**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ОК9 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

<b>ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ</b>	<b><u>18 Виробництво та технології</u></b>
<b>СПЕЦІАЛЬНІСТЬ</b>	<b><u>186 Видавництво та поліграфія</u></b>
<b>ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА</b>	<b><u>Друкарське виробництво</u></b>
<b>ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНИЙ СТУПІНЬ</b>	<b><u>Фаховий молодший бакалавр</u></b>
<b>ОСВІТНЯ КВАЛІФІКАЦІЯ</b>	<b><u>Фаховий молодший бакалавр з видавництва та поліграфії</u></b>
<b>ВИКЛАДАЧ</b>	Алексєєва Оксана Михайлівна skvoznyak74098@gmail.com

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



(підпис)

РОЗГЛЯНУТО ТА ПОГОДЖЕНО  
на засіданні методичної комісії  
викладачів фізичної культури та захисту України  
Протокол від 29.08.2024 №1  
Голова методичної комісії



Оксана АЛЕКСЕЄВА

ПОГОДЖЕНО:

Заступник директора з навчальної роботи



Оксана СТОГНІЙ

Гарант освітньо-професійної програми



Анна НІКОЛАЄВА

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



**С И Л А Б У С  
навчальної дисципліни  
ОК9 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

<b>Галузь знань</b>	18 Виробництво та технології
<b>Спеціальність</b>	186 Видавництво та поліграфія
<b>Спеціалізація</b>	-
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Друкарське виробництво
<b>Освітньо-професійний ступінь</b>	фаховий молодший бакалавр
<b>Основні характеристики навчальної дисципліни</b>	
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/ загальна кількість годин.</b>	3,5 кредити/ 90 годин, зокрема: лекції – не передбачені, лабораторні - не передбачені, семінарські, практичні – 62 год., самостійна робота – 28 год.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Статус дисципліни</b>	обов'язкова
<b>Мова навчання</b>	українська
<b>Рік підготовки/ семестр навчання</b>	1,2 / I, II, III семестри
<b>Дні занять</b>	згідно розкладу
<b>Консультації</b>	згідно графіку
<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 постановки та зміцнення опорно-рухового апарату. Особлива увага приділяється вправам для покращення кровообігу, зниження навантаження на зір та хребет, що є актуальним для майбутніх фахівців відомчо-поліграфічної 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 студентів культури рухової активності, що є важливими умовами для підтримки фізичного і психоемоційного

	здоров'я в умовах високої інтелектуальної та монотонної роботи на поліграфічних підприємствах.
<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 типові спеціалізовані завдання у видавничо-поліграфічній галузі або в процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів технічних, природничих, гуманітарних, соціальних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях. ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в 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. ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 8. Здійснення безпечної діяльності
<b>Заплановані результати навчання</b>	РН1. Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. РН3. Знаходити, оцінювати й використовувати інформацію з різних джерел, необхідну для розв'язання теоретичних і практичних завдань видавництва і поліграфії.
<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

	<p>мають бути авторськими та оригінальними. Дотримуватись Положення про академічну доброчесність Коледжу.</p> <p>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.</p> <p>Дотримуватись принципів академічної доброчесності, правил цитування під час створення презентацій, відповідей на заняттях, підготовки доповідей, курсових проєктів (робіт). Крім того, підсумковий семестровий контроль здобувачів освіти може здійснюватися 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)</p> <p><i>Інформація доступна за покликанням: <a href="https://surl.li/btfgyn">https://surl.li/btfgyn</a></i></p>
<b>Організація освітнього процесу</b>	<p>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/btpyob">https://surl.li/btpyob</a></i></p>
<b>Можливості інклюзивної освіти</b>	<p>Прописано відповідно до політики КПКІТП у відповідності до Порядку організації інклюзивного навчання в закладах фахової передвищої освіти, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 15 грудня 2021 року № 1321</p> <p><i>Інформація доступна за покликанням: <a href="https://surl.li/iwfgtc">https://surl.li/iwfgtc</a></i></p>
<b>Доступ до курсу в системі дистанційного навчання</b>	<p>Навчальні матеріали дисципліни розміщені на інтерактивній платформі Google Classroom</p> <p><i>Інформація доступна за покликанням: <a href="https://classroom.google.com/c/NzUzNzk2NjI0NDI0?cjc=ly6vggp">https://classroom.google.com/c/NzUzNzk2NjI0NDI0?cjc=ly6vggp</a></i></p>

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Блок змістових модулів 1. Легка атлетика

#### **Змістовий модуль 1. Короткі дистанції. Низький старт. Техніка бігу на дистанції.**

#### **Закріплення техніки бігу на короткій та довгій дистанції**

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.

#### **Змістовий модуль 2. Кросова підготовка**

Тема 1. Класифікація видів легкої атлетики;

Тема 2. Розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкісно-силових, координація рухів;

Тема 3. Техніка переміщень по пересіченій місцевості.

### Блок змістових модулів 2. Спортивні та рухові ігри

### **Змістовий модуль 3. Міні-футбол**

Тема 1. . Історія виникнення і розвитку міні-футболу в Україні. Суть характеристики гри;

Тема 2. Техніка безпеки під час проведення занять з міні-футболу. Техніка виконання і методика навчання ударам по м'ячу ногою, головою.;

Тема 3. Техніка, класифікація, систематика і термінологія гри у міні-футбол. Техніка виконання зупинкам м'яча;

Тема 4. Техніка виконання обведення, фінти та біг з м'ячем;

Тема 5. Техніка виконання і методика навчання відбирання м'яча в суперника, гра тулубом. Вкидання м'яча з-за бічної лінії;

Тема 6. Техніка гри воротаря у міні-футболі;

Тема 7. Тактику гри у міні-футболі;

Тема 8. Ігри та вправи для навчання тактики;

Тема 9. Ігри та вправи для навчання фізичної та психологічної підготовки;

Тема 10. Правила гри у міні-футболі;

Тема 11. Розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей міні-футболістів. ;

Тема 12. Види та системи змагань у міні-футболі.

### **Змістовий модуль 4. Настільний теніс**

Тема 1. Історія розвитку тенісу. Загальна та спеціальна фізична підготовка у тенісі;

Тема 2. Техніка. Навчання елементам тенісу: удар зльоту з права;

Тема 3. Техніка. Навчання елементам тенісу: удар зльоту з права, удар зліва (форхенд, бекхенд);

Тема 4. Техніка. Навчання елементам тенісу: удар свічка;

Тема 5. Техніка. Навчання елементам тенісу: подача;

Тема 6. Тактика нападу та захисту у тенісі, її складові частини;

Тема 7. Виконання тактичних прийомів у тенісі;

Тема 8. Техніка. Навчання елементам настільного тенісу: поштовх з права, поштовх з ліва;

Тема 9. Техніка. Навчання елементам настільного тенісу: підрізка з права, зліва;

Тема 10. Техніка. Навчання елементам настільного тенісу: накат з права, зліва;

Тема 11. Техніка. Навчання елементам настільного тенісу: подача віялом, маятником, човник;

Тема 12. Правила гри в настільному тенісі. Організація та проведення змагань настільного тенісу.

### **Змістовий модуль 5. 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. Сійка баскетболіста. Пересування і переміщення гравця по майданчику;

Тема 3. Техніка гри у нападі. Ловля і передача м'яча на місці, у русі: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - однією рукою від плеча (голови); - двома руками від грудей з відскоком від підлоги.;

Тема 4. Техніка гри у нападі. Ведення м'яча: по прямій зі зміною напрямку руху, у поєднанні із зупинками. Переведення м'яча на іншу руку зі зміною напрямку руху ;

Тема 5. Техніка гри у нападі. Штрафні кидки: - однією рукою від плеча; - двома руками від грудей;

Тема 6. Техніка гри у нападі. Навчання рухам:- фінт на ведення;- фінт на передачу;- фінт на кидок. Кидки з середньої дистанції: - без опору; - з опором;

Тема 7. Техніка гри у захисті. Сійка баскетболіста. Пересування приставним кроком;

Тема 8. Техніка гри у захисті. Виривання, вибивання, перехоплення м'яча. Накривання м'яча при кидку. Боротьба за м'яч на щиті ( постановка « спини»);

Тема 9. Тактика гри. Індивідуальні та групові дії в нападі;

Тема 10. Тактика гри. Стрімкий напад: система швидкого прориву;

- Тема 11. Тактика гри. Індивідуальні та групові дії в захисті;  
Тема 12. Тактика гри. Взаємодія двох гравців: під страховка, переключення, прослизання, групове відбирання м'яча;  
Тема 13. Командні дії:- зонна захист 1x3x1, 2x1x2, 2x2x1; - особиста система захисту;  
Тема 14. Навчальні ігри 3x3, 5x5;  
Тема 15. Суддівські жести. Навчальна гра з практичним суддівством;

### **Змістовий модуль 6. 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. Технічна підготовка. Прийоми м'яча;  
Тема 6. Техніка. Нападаючі удари з різних зон;  
Тема 7. Техніка. Блокування нападаючого удару;  
Тема 8. Індивідуальні тактичні дії;  
Тема 9. Групові та командні тактичні дії ;  
Тема 10. Групові дії в нападі;  
Тема 11. Тактика. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії;  
Тема 12. Тактика. Система гри через гравця передньої лінії;  
Тема 13. Тактика. Система гри через гравця задньої лінії. Який виходить до сітки;  
Тема 14. Навчальні ігри: 3x3, 6x6.  
Тема 15. Навчальна гра. Практика суддівства.

### **Блок змістових модулів 3. Туризм**

#### **Змістовий модуль 7. Орієнтування на місцевості. Складання схеми маршруту.**

- Тема 1. Оздоровче значення туризму. Види туризму. Правила безпеки;  
Тема 2. Орієнтування на місцевості. Технічні етапи змагань;  
Тема 3. Орієнтування на місцевості. Практичне подолання природних перешкод;  
Тема 4. Складання схеми маршруту.

#### **Змістовий модуль 8. Надання першої медичної допомоги. Встановлення наметів.**

- Тема 1. Надання першої домедичної допомоги;  
Тема 2. Особливості індивідуального та групового спорядження;  
Тема 3. Встановлення намету Складання та розкладання намету;  
Тема 4. Навчальний похід.

### **Блок змістових модулів 4. Лижна підготовка**

#### **Змістовий модуль 9. Стройові прийоми з лижами і на лижах**

- Тема 1. Техніка безпеки на уроках лижної підготовки;  
Тема 2. Стройові прийоми з лижами та на лижах.

#### **Змістовий модуль 10. Техніка підйомів, спусків і гальмувань**

- Тема 1. Техніка пересування на лижах різними ходами. Техніка підйомів і спусків;  
Тема 2. Техніка підйомів, спусків і гальмувань.  
Тема 3. Гальмування упором (або «напівплугом»)  
Тема 4. Підйом ковзним, ступним кроком.

1. Теми лекційних занять «не передбаченні»
2. Теми семінарських занять « не передбаченні»
3. Теми практичних занять

## МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

З метою отримання інформації про ефективність роботи викладача та результативність опанування 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 передусе спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.
4. Здобувачі мають можливість повторно скласти 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)

Ба ли	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, визначних 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 вміло 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

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/NzUzNzk2NjI0NDI0?cjc=ly6vvggp>