



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

Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)
Спеціальність: F3 Комп'ютерні науки
Рік навчання: 1-й, семестр 1-й, 2-й
Кількість кредитів ECTS: 2 кредити
Назва кафедри: Історії України та філософії
Мова викладання: українська

Лектор курсу	асистент Салабай Антоніна Романівна
Контактна інформація лектора (e-mail)	Antoninasalabay1@gmail.com

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою ОПП. Загальний обсяг дисципліни 60 год.: практичні заняття – 60 год.

Формат проведення: практичні заняття, консультації.

Підсумковий контроль – залік.

Дисципліна не потребує попереднього опанування навчальних компонентів освітньої програми та базується на загальноосвітній підготовці здобувачів вищої освіти.

Результати навчання дисципліни мають загальнокультурний та здоров'язберезувальний характер і використовуються впродовж усього періоду навчання та професійної діяльності, можуть використовуватись для опанування курсу Базової загальної військової підготовки.

Призначення навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування в здобувачів освіти свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, розвитку фізичних і психофізичних якостей, зміцненні здоров'я та підвищенні рівня фізичної працездатності.

Її призначення полягає у забезпеченні гармонійного поєднання розумового, морального та фізичного розвитку особистості, підготовці студентів до активної професійної діяльності та здорового способу життя.

Вивчення дисципліни створює передумови для формування в майбутніх фахівців стійкої мотивації до рухової активності, усвідомлення ролі фізичної культури у професійному становленні, а також розвитку таких якостей, як

цілеспрямованість, витримка, колективізм, самодисципліна та відповідальність.

Курс має прикладне значення — набуті знання та практичні навички можуть бути використані студентами у повсякденному житті, під час професійної діяльності та для підтримання оптимального рівня здоров'я впродовж життя. Освітня компонента «Фізичне виховання» формує знання, уміння, навички та компетенції, необхідні для фахівця з харчових технологій.

Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у здобувачів вищої освіти стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і ведення активного, здорового способу життя.

Курс спрямований на засвоєння знань про значення фізичної культури в житті людини, розвиток рухових умінь і навичок, необхідних для підтримання оптимального рівня фізичної працездатності, а також на виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

Особлива увага приділяється розвитку сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкісних якостей, удосконаленню функціонального стану організму та формуванню навичок самоконтролю у процесі занять.

Вивчення дисципліни створює основу для підвищення адаптаційних можливостей організму, профілактики захворювань і формування відповідального ставлення до власного фізичного та психічного стану, що є важливою умовою ефективної навчальної і майбутньої професійної діяльності.

Завдання вивчення дисципліни

Завданням вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування в здобувачів освіти необхідних знань, умінь і навичок щодо організації власної рухової активності, розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), виховання дисциплінованості, цілеспрямованості та відповідальності, а також формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами як важливого чинника збереження здоров'я, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості.

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКИХ НАБУВАЄ ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен сформувати такі програмні компетентності:

Інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати комплексні практичні завдання та типові проблемні ситуації, пов'язані з підтриманням та зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності профілактикою професійних захворювань та адаптацією організму до фізичних навантажень,

у процесі навчання та майбутньої професійної діяльності у сфері комп'ютерних наук, що передбачає застосування теоретичних знань з фізичної культури ергономіки здорового способу життя та методів самоконтролю фізичного і психофізіологічного стану в умовах переважно сидячої та інтелектуально напруженої праці.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК13. Здатність діяти на основі етичних міркувань.

ЗК15. 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 забезпечення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК17*. Здатність дотримуватися та реалізовувати вимоги безпеки й стійкості у навчальній і професійній діяльності у сфері комп'ютерних наук, з урахуванням принципів збереження життя і здоров'я, фізичної та психологічної стійкості, а також застосовувати елементи патріотичного виховання та базової загальновійськової підготовки у професійних і суспільно значущих завданнях.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

РН20. Відтворювати моральні, культурні, етичні, духовні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства, вести активний та здоровий спосіб життя.

Вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти соціальні навички (soft skills): комунікативність (реалізується через: метод роботи в групах), робота в команді (реалізується через: метод проєктів), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів).

ПЛАН ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теми	Форми організації навчання та кількість годин
		практичні заняття
1	Організаційні аспекти процесу фізичного виховання у ЗВО	4
2	Основи техніки бігу на короткі дистанції (30 м, 60 м) та спортивної ходьби	4
3	Основи техніки метання набивного м'яча та стрибка в довжину з місця	4
4	Основи техніки виконання прийомів в баскетболі	4
5	Розвиток фізичних якостей засобами баскетболу	2
6	Технічні прийоми у настільному тенісі	4
7	Розвиток фізичних якостей засобами настільного тенісу	4
8	Основи техніки виконання прийомів у волейболі	4
9	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу	6
10	Основи виконання вправ з атлетизму на тренажерних пристроях	4
11	Розвиток фізичних якостей засобами атлетизму	2
12	Основи техніки виконання прийомів у футболі	6
13	Основи техніки виконання гімнастичних вправ	4
14	Основи оздоровчої фізичної культури	4
15	Особливості пішохідного туризму	4
Разом		60

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Грищенко І.М. Фізичне виховання студентів: теорія і методика. Київ: Знання, 2020.
2. Ковальчук, О. В. Основи фізичної культури та здорового способу життя. Львів: ЛНУ, 2019.
3. Петренко С.П. Методика проведення фізичних вправ у навчальних закладах. Київ: Освіта, 2021.
4. Сидоренко, Л. В. Теорія спорту і фізичного виховання. Харків: ХНУ, 2020.
5. Круцевич Т.Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2020.
6. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання різних груп населення : навч. посібник. – Київ : Олімпійська література, 2021.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2020.
8. Єрмолова В. М., Ляхова І. М. Фізична культура і здоров'я студентської молоді : навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О.В., 2021.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (чинна редакція).

Додаткова література

1. Бондаренко Т.М. Анатомія та фізіологія руху людини. Київ: Академвидав, 2020.
2. Козак В.М. Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Львів: ЛНУ, 2018.
3. Мельник Ю.І. Здоровий спосіб життя та фізична активність. Київ: Здоров'я, 2019.
4. Novak P. Exercise Physiology: Theory and Application for Fitness and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2021.
5. ACSM. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.

Інформаційні ресурси

1. World Health Organization (WHO) Physical Activity – Інформація про фізичну активність, рекомендації щодо здорового способу життя та профілактики захворювань. URL: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
2. American College of Sports Medicine (ACSM) – Публікації та рекомендації з фізіології, тренувань, тестування та програм фізичного виховання. URL: <https://www.acsm.org>.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Physical Activity – Практичні поради та дослідження щодо фізичної активності та здоров'я. URL: <https://www.cdc.gov/physical-activity>
4. National Strength and Conditioning Association (NSCA) – Методичні матеріали та наукові статті про силові тренування та фізичну підготовку. URL: <https://www.nasca.com>
5. OpenLearn – Health, Sports & Psychology – Безкоштовні навчальні

курси та матеріали з фізичної культури, спорту та здоров'я.
URL: <https://www.open.edu/openlearn/science-maths-technology/health-sports-psychology>

6. European College of Sport Science (ECSS) – Доступ до наукових досліджень, конференцій і матеріалів із фізичної підготовки та спорту.
URL: <https://www.ecss.eu>

7. Physio-pedia – Exercise and Sports Science – Ресурс для студентів та викладачів з фізіотерапії та спортивної науки, приклади вправ і методик.
URL: <https://www.physio-pedia.com>

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ ДО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У кінці семестру, здобувач вищої освіти може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру, до 10% за показники наукової, інноваційної, навчальної, виховної роботи та студентської активності і до 30% підсумкової оцінки – за результатами підсумкового контролю.

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

№	Вид навчальної діяльності	Бали
Атестація 1		
1	Участь у практичних заняттях (техніка виконання вправ, активність)	10
2	Участь у теоретичних міні-дискусіях, тестові завдання	5
3	Виконання самостійної роботи (щоденник самоконтролю, підготовка до вправ)	5
4	Рубіжний контроль (нормативи, тестування)	10
Всього за атестацію 1		30
Атестація 2		
5	Участь у практичних заняттях (функціональні вправи, командні види спорту)	15
6	Виконання самостійної роботи	10
7	Участь у теоретичних міні-тестах та опитуваннях	5
Всього за атестацію 2		30
Показники навчальної, спортивної та громадської активності		10
Підсумковий контроль (залік / тестування)		30
Разом		100

Якщо здобувач упродовж семестру за підсумками контрольних заходів набрав менше 35 балів, то він не допускається до заліку. Крім того, обов'язковим при мінімальній кількості балів за підсумками контрольних заходів є виконання індивідуальної творчої роботи (презентації).

Під час виконання навчальних завдань, завдань контрольних заходів неприпустимим є порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими та оригінальними, інформація про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності – достовірною; у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей мають бути

посилання на джерела інформації з дотриманням норм законодавства про авторське право і суміжні права.

Програма навчальної дисципліни передбачає врахування результатів неформальної та інформальної освіти при наявності підтверджуючих документів як окремі кредити вивчення навчальних дисциплін.

Переведення балів внутрішньої 100-бальної шкали в національну здійснюється у відповідності до шкали.

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
66-74	D	
60-65	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни