

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (обов'язковий компонент) «Фізичне виховання» Освітньо-професійної програми: «Обслуговування програмних систем і комплексів» (назва освітньо-професійної програми) Спеціальність <u>F3 «Комп'ютерні науки»</u> (шифр та назва спеціальності) Галузь знань: <u>F «Інформаційні технології»</u> (шифр та назва галузі знань) Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр
Циклова комісія	Комп'ютерних та землевпорядних дисциплін
Курс, семестр	III курс: 5,6 семестр, IV курс: 7,8 семестр
Обсяг	6 кредитів ЄКТС – 180 год. Заняття: лекційні – 30 год., практичні -90 год., самостійне опрацювання студентів – 60 год.
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Для здобувачів передвищої освіти спеціальності «Комп'ютерні науки» дисципліна «Фізичне виховання» полягає в її адаптації до специфічних потреб студентів, які займаються творчою та сидячою роботою. Враховуючи особливості майбутньої професії, фізичне виховання може бути спрямоване на вирішення наступних завдань: 1. Профілактика професійних захворювань, оскільки підготовка фахівців даного профілю передбачає тривале сидіння, що може призводити до проблем з опорно-руховим апаратом, зором і загальним самопочуттям. Спеціально розроблені комплекси вправ сприяють профілактиці таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз і синдром сухого ока. 2. Розвиток стресостійкості та концентрації. Виховання здобувачів освіти вимагає високої концентрації, творчого мислення та здатності працювати в умовах стресу. Вправи на релаксацію, або дихальні практики можуть бути інтегровані у програму фізичного виховання для розвитку цих навичок. 3. Підтримка творчого мислення через фізичну активність. Дослідження показують, що фізична активність стимулює мозкову діяльність і сприяє генерації ідей. Таким чином, фізичне виховання може допомогти студентам знаходити нові творчі рішення. 4. Формування здорового способу життя. Навчання студентів правильно організовувати свій режим дня, включаючи регулярну фізичну активність, що особливо важливо для людей, які працюють у творчій сфері з її високим рівнем навантаження. Оригінальність дисципліни полягає у її інтеграції з професійними потребами, що робить фізичне виховання не лише корисним для здоров'я, а й важливим елементом підготовки до майбутньої професійної діяльності.
Мета навчальної дисципліни	Мета навчальної дисципліни "Фізичне виховання" полягає у формуванні у студентів фізичних, моральних і психологічних якостей, які сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та готовності до професійної діяльності. Дисципліна спрямована на гармонійний фізичний розвиток особистості та забезпечення активної життєдіяльності.
Заплановані результати навчання	РН 1. Аналізувати явища і події соціально-політичного, культурного, духовного середовища для формування світогляду людини та встановлювати зв'язок між ними. РН 2. Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовою, у тому числі з професійних питань.
Заплановані знання та вміння	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 України.

	ЗК2. 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. ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
Навчальна логістика	Тема 1. Легка атлетика. Тема 2. Волейбол. Тема 3. Гімнастика. Тема 4. ППФП. Тема 5. Туризм.
Рекомендовані навчально-методичні матеріали для вивчення навчальної дисципліни	1. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. (2021). Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: метод. реком. Дніпро: Журфонд, 46 с. 2. Череповська О.А. (2021). Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. <i>Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова</i>, 4 (134), 116-120. 3. Лапшина Г.Г., Череповська О.А., Дербабя Л., Дмитрів Р. та ін (2018). Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій: навчальний посібник. Львів: Поліграфіст, 336 с. 4. Счастливец В.І., & Рожченко В.М. (2022). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. <i>Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні</i>, 4, 420-422. 5. Гавришко С.Г., Гвоздецька С.В., & Приходько І.М. (2023). Сучасна система фізичного виховання у ЗВО. <i>Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова</i>, 8 (168), 29-32. 6. Гурєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. (2020). Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 78 с. 7. Лазаренко М.Г. (2019). Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернівці: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 88 с.
Матеріально-технічне забезпечення	Спортивний зал, наповнений матеріально-технічним обладнанням: баскетбольні щити, гімнастична стінка, перекладина, волейбольний майданчик, гімнастичні лави, м'ячі волейбольні, баскетбольні, футбольні, скакалки, мати, обручі, фітнес-резинки, набивні м'ячі, фішки, конуси, м'ячі для метання, гімнастичний козел.
Семестровий контроль, критерії оцінювання	Головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніка виконання та нормативний показник. При тематичній атестації оцінка виставляється за виконання контрольних навчальних нормативів та вимог з даної теми. Поточні оцінки студентам можуть виставлятися за виконання окремих елементів вправ. При виставленні оцінки враховуються результати складання комплексного тесту стану фізичної підготовленості. Семестрова оцінка виставляється за підсумками пройдених тем протягом півріччя. Залікова оцінка виставляється з урахуванням результатів вивчених тем, виконання контрольних нормативів і вимог за цими темами та комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Відповідно до ступеня оволодіння руховими діями, навиками та станом фізичної підготовленості виокремлюються такі рівні навчальних досягнень студентів з фізичної культури: I - початковий рівень, коли студент: - намагається виконати нормативний показник низького рівня з контрольних нормативів і вимог, повторення і домашніх завдань; - з допомогою викладача виконує елементарні вправи. II - середній рівень, коли студент здатен виконати контрольні навчальні показники і вимоги, вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості.

	III - достатній рівень, коли студент виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вправи навчальної програми на результат. IV - високий рівень, коли студент 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. I. Початковий (2 бали): -Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу на елементарному рівні розпізнання. -Студент виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння. -Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. II. Середній (3 бали): - Уміння та навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ. - Студент володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал. - Студент за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня. III. Достатній (4 бали): - Студент виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою. - Студент володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання студента достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. - Студент виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня. IV. Високий (5 балів): - Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ. - Студент виконує фізичні вправи та контрольні-навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ. - Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольні-нормативних показників, визначених навчальною програмою.
Циклова комісія	соціально-економічних та гуманітарних дисциплін
Семестровий контроль	залік