

Український державний університет науки і технологій
Кафедра інформаційних технологій і систем

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

Назва дисципліни	Фізична культура
Шифр та назва спеціальності	121 «Інженерія програмного забезпечення»
Назва освітньої програми	«Інженерія програмного забезпечення у промисловості і бізнесі»
Рівень вищої освіти	1-й (бакалаврський).
Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна циклу загальної підготовки
Обсяг дисципліни	8 кредити ЄКТС (240 академічних годин)
Терміни вивчення дисципліни	1-4 семестр (I – VIII чверті) 1-2 курс
Назва кафедри, яка викладає дисципліну	фізичної культури та спорту
Провідний викладач (лектор)	Чернявська Олена Анатоліївна, старший викладач E-mail: kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua, кімн. 511
Мова викладання	Українська
Передумови вивчення дисципліни	Немає
Мета навчальної дисципліни	Забезпечення розвитку фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності, формування особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції методами і засобами фізичної культури
Компетентності, формування яких забезпечує навчальна дисципліна	ЗК7 - Здатність працювати в команді. ЗК12 - 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.
Програмні результати навчання	В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: - основи теоретичних знань, практичних і методичних здібностей

	<p>(умінь, навичок із фізичного і спортивного виховання;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основи організації і методики впровадження ефективних видів рухової активності; - особливості зовнішніх умов діяльності; - особливості майбутньої трудової діяльності для забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовленості. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіти високими фізичними кондиціями і працездатністю; - засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень; - набути досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних навичок; - володіти духовністю, неформальними лідерськими якостями. <p>Дисципліна забезпечує досягнення таких програмних результатів навчання:</p> <p>ПРО2 - Знати кодекс професійної етики, розуміти соціальну значимість та культурні аспекти інженерії програмного забезпечення і дотримуватись їх в професійній діяльності.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Підвищувати загальні та спеціальні фізичні здібності. - Підвищувати рухову активність, високий емоційний фон, функціональні можливості організму засобами легкої атлетики. - Вміти дозувати обсяг та інтенсивність фізичного навантаження з періодами відпочинку. - Визначати перевірку і оцінку успішності на заняттях фізичним вихованням. - Знати роль фізичної культури в організації здорового способу життя, основні напрямки оздоровчої фізичної культури.
<p>Зміст навчальної дисципліни</p>	<p>Модуль 1. Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи для бігової підготовки.</p> <p>Модуль 2. Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів. Загальна силова підготовка.</p> <p>Модуль 3. Елементи техніки баскетболу. Загальна атлетична підготовка.</p> <p>Модуль 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу.</p> <p>Модуль 5. Техніка стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ.</p> <p>Модуль 6. Технічна підготовка у баскетболі. Спеціальна силова підготовка.</p> <p>Модуль 7. Техніка нападу та захисту у баскетболі. Комплексна атлетична підготовка.</p> <p>Модуль 8. Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу.</p>
<p>Заходи та методи оцінювання</p>	<p>Отримання позитивної оцінки при виконанні 8-х модульних контрольних робіт за 12-бальною шкалою.</p> <p>Підсумкова оцінка навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне 8-х модульних оцінок за 12-бальною шкалою або іспит.</p>

Види навчальної роботи та її обсяг в акад. годинах

	Усього
Усього годин за навчальним планом	240
у тому числі:	128
Аудиторні заняття	
з них:	0
- лекції	0
- лабораторні роботи	0
- практичні заняття	128
- семінарські заняття	0
Самостійна робота	112
у тому числі при :	
- підготовці до аудиторних занять	64
- підготовці до заходів модульного контролю	24
- виконанні курсових проектів (робіт)	0
- виконанні індивідуальних завдань	0
- опрацюванні розділів програми, які не викладаються на лекціях	24
Семестровий контроль	середнє арифметичне 8-х модульних оцінок або іспит

Навчально-методичне забезпечення	Основна література
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с. 2. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К: Олімпійська література, 2006. – 192 с. 3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2009. – 594 с. 4. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : [монографія] / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2008 . – 106 с. 5. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] . – Харків : ХДАФК, 2010 . – № 4 . – С . 114–117 . 6. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016 // електронний ресурс // http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18. 7. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. // електронний ресурс – http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12. 8. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту]. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів : Українські технології, 2006. – С. 373–378. 9. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с. 10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Григор'єв, М. О. Третяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. – [том 2] – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.

11. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // http://healthsag.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf .

12. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.

13. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua

14. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г. Н. Шамардина. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – 463 с.

15. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.

Додаткова література та інші джерела

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2015. – 97 с.

2. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

3. Дехтяр В. Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.

4. Мурахов И. В., Булич Э. Г. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.

5. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : [навч. пос.] / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський : заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.

7. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

8. Чернявська О. А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. А. Чернявська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(2). – С. 141–143.

Ухвалено на засіданні групи забезпечення якості освітньої програми «Інженерія програмного забезпечення у промисловості і бізнесі» (Протокол No 4 від 15.06 2022 р.).

Гарант освітньої програми, к.т.н., доц.



Тетяна СЕЛІВЬОРСТОВА