



| | |
|---|--|
|  | <p align="center">Силабус навчальної дисципліни <u>«Фізичне виховання»</u></p> <p>Галузь знань: <u>12 «Інформаційні технології»</u>,</p> <p>Спеціальності: <u>122 «Комп'ютерні науки»</u>,</p> <p>Освітні програми: <u>«Обслуговування програмних систем та комплексів»</u></p> |
| Статус дисципліни | Навчальна дисципліна є <i>нормативною</i> |
| Курс | 3 |
| Семестр | 5 |
| Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС / загальна кількість годин | 10 кредитів /300 год. |
| Мова викладання | українська |
| Що буде вивчатися (предмет навчання) | <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація фізичної культури як компоненту здорового способу життя. Основними положеннями даної програми є:</p> <p>Підвищення рівня теоретичних знань студентів у формуванні навичок здорового образу життя;</p> <p>Досягнення цілісності знань про організм людини, його культуру, як систему знань, направлену на професійно-особистий розвиток майбутнього спеціаліста;</p> <p>Орієнтація теоретичного, методичного і практичного матеріалу на рішення задач навчання студентів умінням та навичкам фізичної самопідготовки, самовдосконаленню засобами фізичної культури.</p> <p>Результатом навчання в області фізичної культури повинно бути формування стійкої мотивації та потреби у виборі здорового та продуктивного способу життя.</p> <p>Міждисциплінарні зв'язки: з анатомією, біологією, хімією, фізикою, валеологією тощо.</p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивні ігри. Волейбол. 2. Гімнастика. Атлетизм. 3. Спортивні ігри. Баскетбол, футбол. 4. Основи легкої атлетики та загальна фізична підготовка; кросова підготовка. |
| Чому це цікаво / необхідно вивчити (мета) доступом | <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і вести здоровий спосіб життя. 1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є вивчення засад здорового способу життя; виховання потреби у фізичному самовдосконаленні; набуття спортивно-технічних умінь і навичок та формування навичок самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення; виховання загальнолюдських моральних якостей. 1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати : техніку безпеки на заняттях з фізичного виховання, значення фізичної культури у повсякденному житті; основи здорового способу життя, методи оцінювання стану фізичного здоров'я; методику підвищення функціональних можливостей і рівня фізичного стану організму; основи техніки фізичних вправ, правила спортивних ігор та правила суддівства. |

| | |
|---|---|
| <p>Як можна користуватись набутими знаннями і вміннями (результати навчання)</p> | <p>Засвоєння освітньої компоненти впливає на такі результати навчання: Ведення здорового способу життя; виховання потреби у фізичному самовдосконаленні; набуття спортивно-технічних умінь і навичок та формування навичок самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення; виховання загальнолюдських моральних якостей. Складати та виконувати комплекси загально-розвивальних вправ на різні групи м'язів, володіти технічними та тактичними навичками з легкої атлетики, гімнастики та атлетизму, волейболу, баскетболу Формування стійкої мотивації та потреби у виборі здорового та продуктивного способу життя.</p> |
| <p>Навчальна логістик</p> | <p>Зміст дисципліни: 1.Вдосконалення техніки дій у нападі. ЗФП. Розвиток силових здібностей. Взаємодії гравців захисту та нападі. 2.Вдосконалення техніко-тактичних дій у захисті. Спеціальна фізична підготовка. Виконання навчальних нормативів. 3. Техніко-тактична підготовка на заняттях з волейболу. Навчальні двосторонні ігри. Правила змагань з волейболу. 4.Гімнастична термінологія. Практичне виконання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей – сила, гнучкість. Виконання контрольних вправ. 5.Комплекси ранкової гімнастики. ЗФП. Вдосконалення техніки вільних вправ та вправ на гімнастичних приладах. Колове тренування: основні положення, правила складання та виконання комплексів вправ для розвитку фізичних якостей. 6.Комплекси гімнастичних вправ на тренажерах. Комплекси гімнастичних вправ для розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, витривалості. Виконання навчальних та контрольних нормативів. 7.Вдосконалення технічних дій гри. 8.Вдосконалення гри у захисті та нападі. 9.Техніко-тактична підготовка. Правила змагань. 10.Вдосконалення техніки у стрибках з розбігу та бігу на короткі дистанції. Методика розвитку фізичних якостей. 11.Методика розвитку швидко-силових якостей, та витривалості. Кросова підготовка. 12.Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Техніка метання гранати та штовхання ядра. Техніко-тактичні характеристики естафетного бігу.</p> |
| <p>Інформаційне забезпечення</p> | <p>3. Рекомендована література Базова 1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II рівнів акредитації. Київ – 2003 рік Допоміжна: 1. Грубник В. Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі. «Ранок», 2007(майстер клас). 2. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі. «Ранок», 2006. 3. Чермен К.Д. Теорія і методика фізичної культури: опорні схеми, навчальний посібник. –М.:Радянський спорт, 2005 4 Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини. – Університетська книга, 2009 5. Беляєв А.В. Волейбол. –М.:Фізкультура, виховання, наука, 2009</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Політика навчальної дисципліни, оцінювання результатів навчання та академічна доброчесність</p> | <p>Дотримання принципів академічної доброчесності. Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності. Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології. Підчас занять здобувачі вищої (фахової передвищої) освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку</p> <p>Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами.</p> <p>Відвідування занять. Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.</p> <p>Політика дедлайну. Студенти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт. Порядок відпрацювання пропущених занять. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються. Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами ВСП «ФКЗІ ДУІТЗ», або нея- вки на підсумковий контроль з поважної причини.</p> <p>Загальна оцінка з дисципліни – максимум 100 балів. У випадку отримання менше 60 балів, здобувач обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академічної заборгованості.</p> | |
| <p>Локація та матеріально-технічнезабезпечення</p> | <p>Спортивний зал, спортивний майданчик. (спортивний інвентар)</p> <p><i>Дистанційна</i>–сучасні платформи та онлайн-сервісидистанційного навчання.</p> | |
| <p>Семестровий контроль</p> | <p><i>залік</i></p> | |
| <p>Циклова комісія</p> | <p>Природничо-математичної підготовки</p> | |
| <p>Викладач</p> |  | <p>ПІБ Дьяченко Олег Віталійович</p> <hr/> <p>викладач другої категорії</p> <hr/> <p>E-mail: oleg.d080597@gmail.com</p> |