



Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (назва навчальної дисципліни) Освітньо-професійної програми: «Інженерія програмного забезпечення» (назва освітньо-професійної програми) Спеціальність: F2 «Інженерія програмного забезпечення» (код та назва спеціальності) Галузь знань: F «Інформаційні технології» (шифр та назва галузі знань)	
Рівень освіти	Фахова передвища освіта
Освітньо-професійний/освітній ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус навчальної дисципліни	Нормативна
Семестр	На базі ПЗСО – 1,2,3,4 семестр / на базі БЗСО –3,4,5,6 семестр
Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/загальна кількість годин)	8,5 кредитів ЄКТС / 255 годин
Мова викладання	Українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, забезпечує формування у здобувачів освіти системи знань та загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; формування високих моральних якостей особистості.
Мета навчальної дисципліни	Метою вивчення курсу «Фізичне виховання» є: розвиток і соціалізація особистості здобувачів освіти, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєвих навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.
Заплановані результати навчання	Загальні компетентності: ЗК01. 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 в Україні. ЗК02. 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. ЗК03. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

	Програмні результати навчання/результати навчання: РН 01 Застосувати основні принципи професійної етики у галузі програмної інженерії, усвідомлювати їх соціальну значимість та культурні аспекти в професійній діяльності. РН 09 Розуміти основні принципи командної роботи при розробці програмного забезпечення
Заплановані знання та вміння	- знати: теорію олімпійської, параолімпійської філософії та теорію здорового способу життя; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму; основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей, спритності. обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; методики визначення рівнів фізичної підготовленості та виконання фізичних вправ і рухливих ігор. - вміти: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами; розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: І семестр. Розділ 1. Легка атлетика <u>Теми розділу 1.</u> Розвиток сили. Підтягування на високій перекладині (юнаки). Вис на зігнутих руках перекладині (дівчата). Розвиток швидкості. Біг 100 м. Розвиток сили. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі. Розвиток швидко-силових якостей. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Розвиток витривалості. Біг 3000 м(юнаки). Біг 2000 м(дівчата). Розділ 2. Баскетбол <u>Теми розділу 2.</u> Розвиток сили. Силовий тест Купера. Розвиток спритності. Човниковий біг 4*9 м. Удосконалення техніки ведення м'яча. Удосконалення техніки кидків з середньої відстані. Штрафний кидок. Удосконалення техніки подвійного кроку та кидка у кошик. II семестр. Розділ 3. Волейбол <u>Теми розділу 3.</u>

Розвиток гнучкості. Тест на гнучкість.
Розвиток координаційних здібностей. Стрибки через скакалку.
Удосконалення техніки верхньої передачі м'яча.
Удосконалення техніки нижньої передачі м'яча.
Удосконалення техніки подачі м'яча.

Розділ № 4 «Футбол (юнаки)», «Бадмінтон (дівчата)».

Теми розділу 4.

Удосконалення техніки обведення м'ячем нерухомої перешкоди (юнаки).
Удосконалення техніки ударів волана у парах(дівчата).
Удосконалення техніки жонглювання (м'ячем, воланом)
Розвиток швидкості. Біг 100 м.
Розвиток швидкісно-силових якостей. Стрибок у довжину з місця.
Розвиток швидкісної витривалості. Біг 1000 м(юнаки),
500 м(дівчата).

III семестр.

Розділ 1. Легка атлетика

Теми розділу 1.

Розвиток сили. Підтягування на високій перекладині (юнаки).
Вис на зігнутих руках перекладині (дівчата).
Розвиток швидкості. Біг 100 м.
Розвиток сили. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.
Розвиток швидкісно-силових якостей. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.
Розвиток витривалості. Біг 3000 м(юнаки). Біг 2000 м(дівчата).

Розділ 2. Баскетбол

Теми розділу 2.

Розвиток сили. Силовий тест Купера.
Розвиток спритності. Човниковий біг 4*9 м.
Удосконалення техніки ведення м'яча.
Удосконалення техніки кидків з середньої відстані. Штрафний кидок.
Удосконалення техніки подвійного кроку та кидка у кошик.

IV семестр.

Розділ 3. Волейбол

Теми розділу 3.

Розвиток гнучкості. Тест на гнучкість.
Розвиток координаційних здібностей. Стрибки через скакалку.
Удосконалення техніки верхньої передачі м'яча.
Удосконалення техніки нижньої передачі м'яча.
Удосконалення техніки подачі м'яча.

Розділ № 4 «Футбол (юнаки)», «Бадмінтон (дівчата)».

Теми розділу 4.

Удосконалення техніки обведення м'ячем нерухомої перешкоди (юнаки).
Удосконалення техніки ударів волана у парах(дівчата).
Удосконалення техніки жонглювання (м'ячем, воланом)
Розвиток швидкості. Біг 100 м.
Розвиток швидкісно-силових якостей. Стрибок у довжину з місця.
Розвиток швидкісної витривалості. Біг 1000 м(юнаки),
500 м(дівчата).

V семестр.

Розділ 1. Легка атлетика

Теми розділу 1.

Розвиток сили. Підтягування на високій перекладині (юнаки).
Вис на зігнутих руках перекладині (дівчата).
Розвиток швидкості. Біг 100 м.
Розвиток сили. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

	Розвиток швидко-силових якостей. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Розвиток витривалості. Біг 3000 м(юнаки). Біг 2000 м(дівчата). Розділ 2. Баскетбол <u>Теми розділу 2.</u> Розвиток сили. Силовий тест Купера. Розвиток спритності. Човниковий біг 4*9 м. Удосконалення техніки ведення м'яча. Удосконалення техніки кидків з середньої відстані. Штрафний кидок. Удосконалення техніки подвійного кроку та кидка у кошик. Види занять: практичні заняття. Методи навчання: - вербальні/словесні (розповідь, бесіда, інструктаж); наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація); - практичні (практичні заняття.); - пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації працівником освіти та її засвоєння здобувачами освіти;
Пререквізити	Базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями (фізична культура, ОБЖ (шкільний курс))
Постреквізити	
Рекомендовані навчально-методичні матеріали для вивчення навчальної дисципліни	Основна та допоміжна література Основні джерела інформації: 1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : тнавч. посібник. / Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с. 2. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с. - Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі Здобувач освіти у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с 3. Лекційний курс з дисципліни «Фізичне виховання у закладах вищої освіти» / Укл. О.І. Булгаков, Є.І. 4. Жуковський – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2022. 50 с. 5. Методичні вказівки до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Основи теорії і методики спортивної підготовки» / укладач Л.П. Пилипей. – Суми : СумДУ, 2024. – 34 с 6. Мін. освіти та науки України-Залікові нормативи з волейболу, баскетболу, легкої атлетики, Київ, 2023 р. Додаткові джерела інформації: 1. Спортивна наука – 2023: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції 2. / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. – 128 с. 3. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали ІХ наук. практ. конф. (23-24 листопада 2023 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2023. 120 с. 4. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та Здобувач освітиської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. – 184 с. 5. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей Здобувач освіти закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В.

	Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с. Інформаційні ресурси Інтернет: 1. Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського // [Електронний ресурс] – Режим доступу: www.nbuv.gov.ua; 2. Електронний каталог Журналу «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» // [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://eenu.edu.ua/uk/publishing/fizichne-vihovannya-sport-i-kultura-zdorovya-u-suchasnomususpilstvi
Матеріально-технічне забезпечення	Спортивні зали, спортивний стадіон, спортивний інвентар. Для засвоєння здобувачами освіти програмового теоретичного матеріалу та практичних завдань при викладанні дисципліни застосовуються інтернет додатки Google Classroom.
Семестровий контроль, критерії оцінювання	Форма семестрового контролю – диференційований залік. Дотримання принципів академічної доброчесності. Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності. Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології. Підчас занять здобувачі освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Коледжу. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та педагогічними працівниками. Відвідування занять. Здобувачі освіти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати педагогічного працівника про неможливість відвідати заняття. Політика дедлайну. Здобувачі освіти 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 Коледжу, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини. Проміжний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння здобувачами освіти знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою проміжного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів. Підсумковий контроль проводиться у формі заліку, що полягає в оцінці засвоєння здобувачами освіти навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Здобувач освіти вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни. Критерії оцінювання 90–100 — Відмінно (А) Здобувач освіти демонструє високий рівень фізичної підготовленості та теоретичних знань; вільно володіє термінологією фізичної культури і спорту; розуміє теорію олімпійського та параолімпійського руху, принципи здорового способу життя; знає особливості фізичного розвитку організму та методику розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності); самостійно планує та виконує індивідуальні оздоровчі програми; правильно дозує фізичні навантаження (обсяг, інтенсивність, відпочинок); демонструє високий рівень виконання контрольних нормативів (біг, підтягування/вис, стрибки, силові вправи); впевнено володіє технікою вправ (легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол/бадмінтон); здатен організовувати командну діяльність,

	дотримується принципів чесної гри (Fair Play), контролює емоції, ефективно взаємодіє в команді; самостійно аналізує та оцінює результати рухової діяльності; виконує 100 % навчальних нормативів і завдань. 82–89 — Добре (B) Здобувач освіти має достатньо високий рівень фізичної підготовленості; добре володіє теоретичним матеріалом; розуміє основні принципи розвитку фізичних якостей та здорового способу життя; правильно використовує термінологію; здатен самостійно виконувати фізичні вправи та частково планувати тренування; демонструє правильну техніку виконання основних вправ і елементів ігрових видів спорту; виконує більшість нормативів з незначними відхиленнями; бере активну участь у командній діяльності, дотримується правил гри; здатен оцінювати власні результати та робити висновки; потребує незначної допомоги викладача; виконує 85 % навчальних нормативів і завдань. 75–81 — Добре (C) Здобувач освіти має достатній рівень фізичної підготовленості; знає основні поняття фізичної культури, частково володіє термінологією; розуміє базові принципи розвитку фізичних якостей; виконує фізичні вправи у стандартних умовах; демонструє задовільний рівень техніки виконання вправ (біг, стрибки, силові вправи, елементи ігор); бере участь у руховій діяльності та командних іграх; може частково планувати фізичні навантаження; виконує більшість нормативів із незначними помилками; виконує 80 % навчальних нормативів і завдань. 67–74 — Задовільно (D) Здобувач освіти відтворює основні теоретичні положення фізичного виховання; має загальне уявлення про розвиток фізичних якостей; виконує фізичні вправи за зразком; демонструє середній рівень фізичної підготовленості; допускає помилки у техніці виконання вправ; виконує нормативи частково; бере участь у заняттях, але потребує постійного контролю; має труднощі з самостійним плануванням навантаження; виконує 65 % навчальних нормативів і завдань. 60–66 — Задовільно (E) Здобувач освіти має початковий рівень фізичної підготовленості; володіє лише окремими знаннями про фізичну культуру; виконує вправи з допомогою викладача; не завжди дотримується техніки безпеки та виконання вправ; слабо орієнтується в правилах ігор та методах розвитку фізичних якостей; має труднощі з виконанням нормативів; проявляє інтерес до занять, але не здатен до самостійної діяльності; виконує 45 % навчальних нормативів і завдань. 35–59 — Незадовільно (FX) Здобувач освіти має фрагментарні знання; не розуміє суті фізичних вправ і їх значення; виконує лише окремі елементи вправ; не дотримується техніки виконання та правил гри; має низький рівень фізичної підготовленості; не здатен самостійно виконувати завдання; виконує 30 % навчальних нормативів і завдань. 0–34 — Незадовільно (F) Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання; не виконує фізичні вправи та нормативи; не проявляє інтересу до занять; потребує повторного вивчення дисципліни.
Циклова комісія/ кафедра	Фізичного виховання