ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС

Шифр і назва спеціальності	**122 «Комп'ютерні науки»**	**Інститут / факультет**	**Соціально-гуманітарних технологій**
Назва програми	**Комп'ютерні науки та інтелектуальні системи**	**Кафедра**	**Фізичне виховання**
Тип програми	**Освітньо-професійна**	**Мова навчання**	**Українська/Англійська**

Викладачі

Наталя Борейко, *natalia.boreiko@khpi.edu.ua*

Доцент, Кандидат педагогічних наук, професор НТУ «ХПІ» майстер спорту України, заслужений тренер України.
Досвід роботи 27 років. Автор понад 70 наукових та навчально-методичних праць.
Провідний лектор з дисциплін: «Фізичне виховання», «Педагогіка», «Основи наукових досліджень у фізичному виховані і спорті», «Педагогічна майстерність тренера»
«Вступ до спеціальності 017».

Олеся Білоус, *olesia.bilous@khpi.edu.ua*

Доцент, Кандидат технічних наук, майстер спорту з плавання, викладання на англійській мові.
Досвід роботи – 6 років.
Автор 47 наукових та навчально-методичних праць.
Провідний лектор з дисциплін – «Фізичне виховання (англійською мовою)» «Біохімія фізичної культури та спорту», «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», «Методи відновлення у спорті», «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту»

Загальна інформація про дисципліну

Анотація	Предметом вивчення є процес удосконалення форм й функцій організму, формування рухових вмінь, навичок, пов'язаних з ними знань й розвиток основних фізичних якостей студентів, формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, придбання досвіду творчого використання фізкультурно – оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.
Цілі курсу	Мета викладання передбачає виховання студентів, потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності, застосування набутих цінностей в життєдіяльності майбутніх фахівців, збереження і зміцнення здоров'я. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця, яка відповідає Першому (бакалаврському) рівню.
Формат	Практичні заняття. Підсумковий контроль - диференційований залік.
Семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6.

Обсяг (кредити) / Тип курсу (обов'язковий / вибірковий)	**12 / Обов'язковий**	**Лекції (години)**	-	**Практичні заняття (години)**	**360**	**Самостійна робота (години)**	-

Компетентності	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 активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Результати навчання	**Методи викладання та навчання**	**Форми оцінювання (поточне оцінювання CAS, підсумкове оцінювання FAS)**

ПР21. Застосовувати принципи моральних, культурних, наукових цінностей та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя та професійної діяльності у сфері інформаційних технологій.	1. За характером викладення навчального матеріалу: - словесні: бесіда, розповідь, опис, інструктаж, супровідне пояснення, розпорядження, вказівки і команди, словесні оцінки, словесні звіти, аналіз і обговорення, взаємно роз'яснення. - наочні методи: безпосередньої наочності; метод опосередкованої наочності; методи спрямованого відчуття рухової дії; методи термінової інформації. - практичні методи: методи строго регламентованої вправи; ігровий метод; метод змагання. 2. За організаційним характером навчання: - методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; -методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; - методи контролю та самоконтролю у навчанні; - подвійні методи навчання. 3. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно - дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні.	Поточний контроль (CAS): - активна участь студентів на практичних заняттях; - методико – практичні нормативи; - результати тестування фізичної підготовленості; - результати тестування спеціальної підготовленості; - виконання індивідуальних завдань. Підсумковий контроль (FAS): -результати накопичення оцінок поточного контролю з окремих модулів.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів для оцінювання успішності аспіранта

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Нарахування балів

Основна медична група

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; з спеціальної підготовленості)	3 - 5	0 - 25
Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

Спеціальна медична група

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Методико-практичні нормативи, підготовка реферату, активність на семінарах	1 - 5	0 - 15
Участь у організації спортивно-масових заходів	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

Політика курсу	Студент зобов'язаний відвідувати практичні заняття за розкладом, не запізнюватися. Пройти медичний огляд, мати допуск лікаря до занять. На заняттях бути в спортивній формі, що не стискує рухи і у спортивному взутті. Забороняється самовільно залишати місце проведення заняття. Виконувати тільки ті вправи, які дає викладач. Пропущене навчальне заняття без поважної причини підлягає відпрацюванню.

Структура та зміст курсу

ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА

Змістовий модуль 1			
Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Спеціалізації з видів спорту, з видів рухової активності. Охорона праці при проведенні навчальних занять з фізичного виховання			
Теоретична підготовка	Методична підготовка	Фізична підготовка	Контроль
1. Фізичне виховання і спорт у формуванні загальнолюдських цінностей, розвитку важливих рухових здібностей, забезпеченні здоров'я і трудової діяльності. 2. Система організаційних форм і методів проведення навчальних заняттях з фізичного виховання у закладі вищої освіти. 3. Вимоги до проведення навчальних занять з фізичного виховання.	1. Тестування і оцінювання фізичних якостей та навичок і умінь. 2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу. 3. Методичні основи самоконтролю фізичного стану в процесі занять фізичними вправами.	Зміцнення показників здоров'я, розвиток фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, розвиток рухових якостей, навичок і умінь засобами спеціалізацій.	Визначення рівня оволодіння фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спеціальної підготовленості.
Змістовий модуль 2			
Оволодіння засобами спеціалізацій, розвиток рухових здібностей. Формування чільних професійно важливих якостей фахівців, розвиток основних фізичних і виховання психічних якостей засобами спеціалізацій.			
Теоретична підготовка	Методична підготовка	Фізична підготовка	Контроль
1. Типологічні особливості прояву властивостей нервової системи. 2. Засоби та методи розвитку основних фізичних і виховання психічних якостей. 3. Методи оцінки показників здоров'я, рівня фізичного стану для контролю і самоконтролю студентів.	1. Методики побудови визначеної форми занять у обраному виді рухової активності системами фізичних вправ. 2. Показники фізичних навантажень на навчальних заняттях. 3. Загальні положення до загартування організму.	Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних якостей, навичок і умінь засобами спеціалізацій, активне загартування.	Визначення рівня оволодіння фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.
Змістовий модуль 3			
Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців, удосконалення основних фізичних і виховання психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами спеціалізацій. Коригування змісту та методики проведення навчальних занять з фізичного виховання за принципом спеціалізацій.			
Теоретична підготовка	Методична підготовка	Фізична підготовка	Контроль
1. Фізичне виховання і спорт як засіб активного відновлення після начального навантаження, зміцнення опірності організму до шкідливих чинників довкілля та підвищення працездатності.	1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. 2. Підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Методика добору і виконання фізичних вправ для	Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, морально-вольових якостей, рухових	Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спеціальної підготовленості.

2. Оздоровче і прикладне значення занять фізичним вихованням і спортом. 3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	попередження стомлення. 3. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення.	навичок, оволодіння засобами з видів гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, активне загартування організму.	

Змістовий модуль 4

Удосконалення техніки виконання рухів та фізичних вправ зі спеціалізацій. Покращення показників здоров'я, рівня функціональної підготовленості студентів засобами спеціалізацій. Контрольні випробування фізичної підготовленості студентів.

Теоретична підготовка	Методична підготовка	Фізична підготовка	Контроль
1. Вплив навчальних занять з фізичного виховання зі спеціалізацій на прискорення професійного навчання та підвищення кваліфікації. 2. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичного виховання. 3. Загальне уявлення про організм та його саморегуляцію.	1. Методичні основи спортивного тренування. 2. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами. 3. Основи атлетичної гімнастики.	Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей, володіння засобами аеробіки, спортивних ігор, легкої атлетики, атлетизму, плавання, активне загальне загартування організму.	Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій. фізичної

Змістовий модуль 5

Оволодіння передовими прийомами підвищення тренувального ефекту на практичних заняттях зі спеціалізацій. Характеристика функціональних систем організму та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань та навантажень.

Теоретична підготовка	Методична підготовка	Фізична підготовка	Контроль
1. Позитивні зміни в системах організму при виконанні фізичних вправ, дозованих навантажень та під впливом довготривалого тренування. 2. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. 3. Нетрадиційні системи зміцнення та покращення показників здоров'я і фізичного удосконалення.	1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах рухової активності і формах праці. 2. Основи методики планування, побудови самостійних занять за обраними системами фізичних вправ. 3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.	Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь, вольових здібностей, засобами з видів гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.	Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.

Змістовий модуль 6

Формування індивідуальної системи використання зручних засобів і прийомів підвищення фізичного стану та швидкому відновленню у різних видах рухової активності. Основи індивідуальної оцінки рівня фізичної підготовленості студентів.

Теоретична підготовка	Методична підготовка	Фізична підготовка	Контроль
1. Основи раціонального харчування при оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій і психофізичної готовності до професійної діяльності. Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і різноманітних видах рухової активності і умовах праці, особливостях життєдіяльності та навчальних заняттях з фізичного виховання. 2. Особисте здоров'я та його діагностика. Класифікація видів діагностики.	1. Основи методики збалансованого харчування. 2. Самоконтроль у процесі занять фізичним вихованням та спортом. 3. Вимоги до засобів відновлення спортивної працездатності.	Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь, вольових здібностей, обраними засобами з видів гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.	Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій і психофізичної готовності до професійної діяльності.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Теоретична підготовка	Методична підготовка	Фізична підготовка	Контроль
1. Загальні принципи фізичної реабілітації. 2. Основи загальнооздоровчих занять. 3. Особливості оздоровчих занять при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я. 4. Основи лікувального харчування.	1. Методика проведення загальнооздоровчих занять. 2. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання. 3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я. 4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.	Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і виразності відхилення у стані здоров'я.	Виявлення рівня знань і умінь використання засобів фізичної культури для відновлення та зміцнення здоров'я.

Література

Обов'язкова

1. Ашмарин. Б. А. (1990) Теория и методики физического воспитания. Москва: Просвещение Retryeved from: URL: https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teorija_i_metodika_fiz_vospitanija.pdf.
2. Круцевич Т. Ю., М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. (2011) Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: Київ : Олімпійська література, Retrieved from: https: http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/
3. Кушнірюк С.Г. (2013) Основи фізичного виховання студентів Бердянськ Retrieved from: URL: http://museum.bdpu.org:8080/bitstream/123456789/282/1/Kushniryuk%20S.H.%20Osnovy%20fizychnoho%20vykhovannya%20studentiv%20VNZ.pdf.
4. Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. (2019) ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут»» Харків: НТУ «ХПІ»
5. Symond Burrows, Michaela Byrne, Sue Young. Hachette AQA A Level Physical Education Student Guide 1: Factors affecting participation in physical activity and sport (2019) UK,Retrieved from: URL:https://books.google.com.ua/books?id=B0KcDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=uk#v=onepage&q&f=false
6. Handbook of Physical Education, David Kirk, Doune Macdonald, Mary O'Sullivan (2006) SAGE Retrieved from: URL:https://books.google.com.ua/books?id=z3dSj4xZR38C&printsec=frontcover&dq=Physical+education+for+students&hl=uk&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Physical%20education%20for%20students&f=false
7. Educational Technology and Methods of Teaching in Physical Education (2020) *Friends Textbook Series* / Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), Retrieved from: URL:https://books.google.com.ua/books?id=jPD6DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Physical+education+for+students&hl=uk&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Physical%20education%20for%20students&f=false.

Додаткова

1. Амосов Н.М. (2002) Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоров'я Москва: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», Retrieved from: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/203120/mod_resource/content/2/Amosov_NM_Enciklopediya_Amosova.pdf
2. Верхошанский Ю. В. (1988) Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: «Физкультура и спорт». Retrieved from URL:https://rykovodstvo.ru/exspl/148380/index.html.
3. Присяжнюк С.І., Довгич О.В., Домашенко А.В., Міцкевич. Н.І.(2005) Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. Київ: НУХТ.
4. Сергієнко Л.П.(2001) Комплексне тестування рухових здібностей людини: Миколаїв: УДМТУ.
5. Ткач П.М. (Фізичне виховання студентів ВУЗу: Луцьк: «Надстир'я».
6. Laura Azzarito (2013)Pedagogies, Physical Culture, and Visual Methods Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport / David Kirk. Routledge. Retrieved from: https://books.google.com.ua/books?id=PL8pbXpEC6oC&dq=physical+culture+for+students&hl=uk&source=gbs_navlinks_s.

Норми академічної етики

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність

Силабус за змістом повністю відповідає робочій програмі дисципліні «Фізичне виховання».