

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Статус дисципліни – обов'язкова.

Викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Зеленюк О.В., канд. наук з фіз. вих, доцент.

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський).

Спеціальність – ФЗ Комп'ютерні науки.

Освітня програма – Комп'ютерні науки.

1. Анотація:

Семестри: 1.

Обсяг: загальна кількість годин – 60, кількість кредитів ЄКТС – 2.

Мета курсу - комплексне формування у здобувача вищої освіти власної культури здоров'я та здоров'язбережувальної життєвої поведінки засобами фізичної культури і спорту й підготовки до професійної діяльності.

Результати навчання:

знати: соціально-біологічні засади здорового способу життя; механізми адаптації організму до фізичних навантажень; загальні закономірності комплексного впливу фізичних навантажень на організм людини у цілому, на його окремі органи та системи; технології тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму та контролю під впливом занять фізичними вправами; різні методики самостійних занять, контролю та самоконтролю при виконанні фізичних вправ; систему практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості; загальні основи систематичних фізичних тренувань оздоровчого спрямування.

вміти: орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі та термінології; популяризувати здоровий спосіб у суспільстві та своєму оточенні; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; використовувати фізичні вправи для підвищення розумового й психофізичного потенціалу, розвитку та вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей, а також для профілактики захворювань, оцінювати нетехнічні (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) наслідки наукової та інженерної практичної діяльності; здатність досліджувати та визначити проблему і ідентифікувати обмеження, включаючи ті, що пов'язані з проблемами охорони природи, сталого розвитку, здоров'я і безпеки.

здатен продемонструвати: лідерські та комунікативні якості; знання правил техніки безпеки і гігієнічних основ занять фізичною культурою та різними видами спорту; виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста; вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; розуміння і виконання своєї частини роботи в команді.

володіти навичками: складання комплексів фізичних вправ відповідно своєї фізичної підготовки; використання засобів фізичного виховання для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я; використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості; здатність працювати в команді.

самостійно вирішувати питання: зміцнення власного здоров'я; правильного формування та всебічного розвитку організму; профілактики захворювань; забезпечення високого рівня фізичної підготовленості; мотиваційно-ціннісного ставлення щодо фізичної культури та ведення здорового способу життя; оцінювання та контролю результатів фізичної підготовки або спортивної діяльності.

Програмні результати навчання: ПРН 17

Зміст дисципліни: Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в КНУТД. Тема 2. Фізична культура та засади здорового способу життя. Тема 3. Фізична підготовка в системі фізичного виховання студентів. Тема 4. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичним вихованням. Тема 5. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Тема 6. Розвиток швидкісних якостей. Тема 7. Розвиток витривалості. Тема 8. Розвиток гнучкості. Тема 9. Розвиток силових якостей. Тема 10. Розвиток координаційних якостей. Тема 11. Системи

зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Тема 12. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Форма підсумкового контролю: залік (семестр 1/1).

Засоби діагностики успішності навчання: складання контрольних тестів і нормативів модульного контролю, індивідуальне завдання.

Мова навчання: українська.

2. Оцінювання:

2.1. Розподіл балів з дисципліни, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання												Самостійна робота	МК	Участь у спорт. заходах	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12				
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	25	5	100

2.2. Розподіл балів з дисципліни

Види оцінювання	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Усього
Робота на практичному занятті	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Виконання тестів і нормативів						5	5	5	5	5			25
Самостійна робота	10												10
Участь у спорт. заходах	5												5
Залік													
Всього з дисципліни													100

Критерії оцінювання видів робіт:

Робота на практичному занятті:

- 5 - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок
- 4 - вище середнього рівня з кількома помилками
- 3 - в загальному вірно виконання з певною кількістю суттєвих помилок
- 2 - непогано, але зі значною кількістю недоліків
- 1 - виконання відповідає мінімальним критеріям

Модульний контроль (виконання контрольних нормативів) – фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів.

Виконання тестів за нормативами:

- 5 - відмінне виконання
- 4 - виконання вище середнього рівня
- 3 - середнє виконання
- 2 - виконання нижче середнього
- 1 - виконання відповідає мінімальним критеріям

Самостійна робота студента – ведення щоденника самоконтролю.

- 10-9 - відмінне виконання
- 8-7 - вище середнього рівня
- 6-5 - у загальному вірно
- 4-3 - непогано, але зі значною кількістю недоліків
- 2-1 - відповідає мінімальним критеріям

Виконання контрольних нормативів

№	Види випробувань (тестів)	Стать	бали				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	14	12	9 і менше
		Ж	20	17	15	13	9 і менше

2	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Ч	50	45	40	35	30 і менше
		Ж	47	42	37	33	28 і менше
3	Присідання на двох ногах	Ч	60	50	40	30	29 і менше
		Ж	60	50	40	30	29 і менше
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	Ч	44	40	36	30	29 і менше
		Ж	24	20	16	10	9 і менше
5	Стрибки на скакалці за 30 с, разів	Ч	75	70	65	60	59 і менше
		Ж	75	70	65	60	59 і менше

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР /заліку/	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
Відмінно/зараховано	90-100	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Добре/зараховано	82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
Задовільно/зараховано	64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	E	Достатньо (виконання відповідає мінімальним критеріям)
Незадовільно/незараховано	35-59	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
	0-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

3. Політика:

3.1. Обов'язкове дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

3.2. Кожне завдання самостійної роботи необхідно оприлюднити на практичному занятті;

3.3. Бали знімаються за пропуск терміну здачі, плагіат (списану у однокурсників чи з інтернету роботу).

3.4. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення. Отримання мінімальної оцінки з дисципліни можливе за умови виконання завдань самостійної роботи в обсязі, який дозволяє набрати 60 балів.

3.5. У разі несвочасного виконання робіт, оцінка знижується (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів)

3.6. Перенесення терміну здачі робіт / перездача: - з поважних причин (лікарняний, непередбачені обставини) за письмовою заявою завіреною куратором і деканатом. - без поважних причин оцінюється за шкалою у 75% від можливої максимальної кількості балів за певний вид діяльності.

3.7. При виявленні плагіату роботи не беруться до уваги та не оцінюються, робота

студента відправляється на доопрацювання.

3.8. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, непередбачені обставини) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу. Пропущенні заняття підлягають обов'язковому відпрацюванню студентом в індивідуальному порядку або групою студентів за поданою заявою.

3.9. Оскарження оцінювання за результатами екзамену можливо при формуванні комісії з трьох викладачів кафедри та обов'язковій присутності завідувача кафедри.