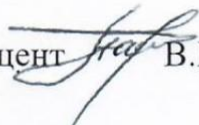


Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет природокористування
Факультет механіки, енергетики та інформаційних технологій
Кафедра фізичного виховання та довійськової підготовки



ЗАТВЕРДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної
програми «Комп'ютерні науки»
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти

к.т.н., доцент  В.В. Пташник

СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗАХИСТУ УКРАЇНИ»

освітньо-професійна програма «Комп'ютерні науки»
спеціальність 122 «Комп'ютерні науки»
перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

ВИКЛАДАЧ

Вовк Ігор Васильович

Старший викладач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки.

Читає курси: Фізичне виховання та основи захисту України.

Галузь знань: 12 «Інформаційні технології»

Спеціальність: 122 «Комп'ютерні науки»

Освітньо-професійна програма «Комп'ютерні науки»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Кількість кредитів – 4

Рік підготовки, семестр – 1-2 рік, 1-4 семестр

Компонент освітньої програми: обов'язкова

Мова викладання: українська

Опис дисципліни

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів даної спеціальності. Як навчальна дисципліна виступає засобом формування всебічно розвиненої особистості студента, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Кафедра фізичного виховання - є структурним підрозділом факультету землевпорядкування та туризму. За своїм призначенням є загально-університетською кафедрою. Своєю навчально-виховною та спортивно-масовою роботою кафедра забезпечує фізичне виховання і спортивну роботу серед студентів ЛНУП.

Навчальний процес з фізичного виховання студентів університету здійснюють 8 викладачів кафедри, які проводять систематичні практичні заняття із студентами 1-2 курсів та ведуть секційну та фізкультурно-оздоровчу роботу серед студентської молоді.

Метою дисципліни є підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності на виробництві. В зв'язку з цим зростає роль фізичного виховання в плані розуміння студентами даної спеціальності соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості студента і підготовці його до майбутньої професійної діяльності.

Завдання дисципліни: розвиток відповідного рівня фізичної і професійно-прикладної підготовки, відповідних рухових навичок та вмінь майбутніх маркетологів. Професійно-орієнтована фізична підготовка маркетологів являє собою педагогічну спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

№ з/п	Назва теми	Результати навчання
1	Здоровий спосіб життя, гігієнічні основи фізичної культури і спорту (Гігієнічні вимоги для занять з легкої атлетики, спеціально фізичної підготовки (СФП), атлетичної гімнастики та ігрових видів спорту)	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> Знання принципів командної роботи, командних цінностей, основ конфліктології. Знання методології управління ІТ проектами, стандартів РМВОК, програмного інструментарію для управління ІТ проектами Знання історії та закономірностей розвитку предметної області її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства. <p>Уміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> Будувати зв'язки та відносини з людьми, враховувати думку колег, розуміти інших людей, виражати довіру команді, визнавати свої помилки, уникати та запобігати конфліктам, стримувати особисті амбіції. Здійснювати підбір і підготовку інформації та задач проектній команді, ставити цілі, формулювати завдання для реалізації проектів і програм Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя
2	Легка атлетика, СФП, силова підготовка.	
3	Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика.	
4	Прикладна фізична підготовка, Олімпійський рух. Принципи та основні методи гартування.	
5	Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства	
6	Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції. ЗФП	

Навчальний контент

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОПП	Програмні компоненти
ЗК9	Здатність працювати в команді
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.
ПРН19	Використовувати навички спілкування державною та іноземною мовами у роботі за фахом, знати історію держави, культурні цінності, дотримуватись правових норм, морально-етичних принципів, академічної доброчесності, формувати ефективну стратегію впровадження проектів та стартапів, забезпечувати безпеку праці на робочому місці та вести активний і здоровий спосіб життя.

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із ведучим викладачем курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином: поточний контроль оцінюється в 50 балів, та складається із двох модулів по 25 балів кожен. В суму балів кожного модуля входять бали за підготовку, виконання та захисту 10 практичних робіт по 4 бали за кожну роботу ($10 \times 4 = 40$) та 1 бал за самостійну роботу, яка оцінюється усна компонента під час здачі модуля (співбесіда із лектором) ($10 \times 1 = 10$).

Поточне тестування (разом 100 балів)		Сума
Модуль 1 (50 балів)	Модуль 2 (50 балів)	

П1-П7	П8-П14	
5 x 10 = 50	5 x 10 = 50	100
Модуль 3 (50 балів)	Модуль 4 (50 балів)	
П15-П21	П22-П28	
5 x 10 = 50	5 x 10 = 50	100

П1, П2 ... П28 – практичні роботи;

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст лабораторних (практичних) робіт
- 3) Завдання для підсумкової роботи, питання на залік
- 4) Електронне навчання у системі MODLE.

Літературні джерела

Основна

1. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навчальний посібник.- Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки 2022. 256 с.
2. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання. навчальний посібник Львів, «ФестПрінт». 2023. 123 с.
3. Грибан Г.П., Жраснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей Науковий часопис НПУ імені МЛ. Драгоманова Випуск 6 (76) 2021.

Допоміжна

1. Яловик В.Т., Сергієнко В.М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах: Монографія. Луцьк, РВВ «Вежа», 2022. 224 с.
2. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. М-во освіти і

науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. Луцьк, 2021. С.36-40.

3. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2022. 76 с.

4. Ільчишина В.В. Розвиток техніки у баскетболістів за рахунок сучасних технологій у закладах вищої освіти. Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічний університету «Молодий вчений» • № 3 (67) • березень, 2023 р.

5. Алексайчук І, Добровольська Н. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищійшкoлі Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. Т.І. Луцьк, 2023. с.173-175.

6. Балабан В., Терещенко І. Методика навчання гімнастичним вправам : лекція / КГІФК. Київ, 1991. 24 с.

7. Ігрова підготовка волейболіста. К.:Здоров'я, 2022.

8. Пименов Н. Ігрова підготовка волейболіста К.: 2022.

15. Інформаційні ресурси

1. Бібліотечно-інформаційні ресурси — [книжковий фонд](#), періодика та фонди на [електронних носіях](#) бібліотеки ЛНУП, державних органів науково-технічної інформації, наукових, науково-технічних бібліотек та інших наукових бібліотек України.

2. Електронні інформаційні ресурси мережі Інтернет з переліком сайтів:

а) Управління молоді та спорту Львівської облдержадміністрації: sports-oda.lviv.ua

б) Львівське обласне спортивне товариство СТС «ГАРТ»: stsgart.org.ua

в) Сайт федерації футболу Львівщини: dufl.org.ua

г) Сайт федерації футболу України: ffu.org.ua

д) Сайт федерації легкої атлетики України: uaf.org.ua

е) сайт федерації важкої атлетики України: uwf.in.ua

є) сайт федерації веслування Львівщини: fv1.at.ua

ж) міжнародний сайт боротьби: [united world wrestling](http://unitedworldwrestling.com)