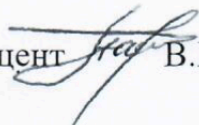


Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет природокористування
Факультет механіки, енергетики та інформаційних технологій
Кафедра фізичного виховання та довійськової підготовки



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

Сташків Вероніка Олександрівна



Електронна пошта:

ur5wka@gmail.com

Старший викладач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки. Викладач з 2-річним досвідом, має 7 публікацій у періодичних наукових виданнях, автор та співавтор 4 навчально-методичних посібників.

Читає курси: Фізичне виховання та основи захисту України.

ЛЬВІВ 2023

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 ОП	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 проєктів 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. О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навчальний посібник.- Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки 2012. – 256 с.
1. В.Тулайдан Самостійна робота студентів з фізичного виховання. – навчальний посібник Львів, «ФестПрінт». 2015. – 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) 2016

Допоміжна

1. Ялович В.Т., Сергієнко В.М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах: Монографія. – Луцьк, РВВ «Вежа», 2007. – 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, 2010. – С.36-40.

3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 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-економічного університету «Молодий вчений» • № 3 (67) • березень, 2019 р.
5. Алексайчук І,Добровольська Н. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі //Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. Т.І.- Луцьк, 2002.- с.173-175.
6. Балабан В.,Терещенко І. Методика навчання гімнастичним вправам : лекція/КГІФК. – Київ,1991.- 24 с. Ігрова підготовка волейболіста-К:Здоров'я,2001.
7. Пименов Н. Ігрова підготовка волейболіста .- К.: 2001

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