

Повна назва ДИСЦИПЛІНИ	
«Фізичне виховання та основи здорового способу життя»	
1. Загальна інформація	
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	<u>Галузь знань</u> : 12 Інформаційні технології <u>Спеціальність</u> : 121 Інженерія програмного забезпечення <u>Рівень вищої освіти</u> : перший (бакалаврський) <u>Форма навчання</u> : очна (денна), заочна
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Обов'язкова
Кількість кредитів ECTS та кількість годин очна (денна) / заочна (лекції/ практичні / лабораторні / самостійна робота)	Кредити – 6,0; загальний обсяг годин – 180/180 год.; годин аудиторної роботи – 68/8 год. (практичні); годин самостійної роботи – 112/172 год.
Форма контролю	Залік
Викладачі (П. І. Б, наукові ступені ізвання, контактний email, телефон)	1. Очна (денна) форма навчання – Послушной Ігор Володимирович, завідувач кафедри фізичного виховання poslushnoi@knu.edu.ua ; +38 (067) 735 2025. 2. Заочна форма навчання – Сердюк Ірина Станіславівна, старший викладач кафедри фізичного виховання irinkaklubok@knu.edu.ua ; +38 (097) 592 7798.
Посилання на матеріали дисципліни (робоча програма, методичні матеріали)	Сайт факультету механічної інженерії та транспорту, до складу якого входить кафедра фізичного виховання https://www.knu.edu.ua/fakultety/fakul-tet-mehanichnoi-inzhenerii-ta-transportu
Дні занять за розкладом	Практичні заняття: відповідно до розкладу в АСУ ЗВО
Інформація про консультації	Згідно графіка консультацій на поточний навчальний рік
Кафедра фізичного виховання	Адреса: вул. Віталія Матусевича, 11, корпус 1, каб.444 Телефон: (056) 409 06 42 e-mail: fiz.ktu@gmail.com
Завідувач кафедри:	Послушной Ігор Володимирович
Телефон:	+38 (067) 735 2025
e-mail:	poslushnoi@knu.edu.ua

2. Коротка анотація до курсу

Фізична підготовка здобувачів вищої освіти передбачає досягнення такого рівня розвитку тих або інших фізичних якостей, становлення рухових вмінь та навичок, які відповідають вимогам успішної діяльності за придбаним фахом. Вона дозволяє юнакам та дівчатам не лише успішно справлятися із фізичним навантаженням, але й здійснювати повсякденні зусилля, які вимагають прояву певного рівня рухових якостей, вмінь та навичок.

Спортивне вдосконалення – це вибір і участь здобувачів освіти навчального закладу в роботі спортивних секцій з різних видів спорту, які ставлять перед собою завдання – досягнути відповідних спортивних результатів на спортивних змаганнях різного рівня.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета викладання. Організований педагогічний процес, безпосередньо спрямований на вдосконалення фізичного розвитку людини, формування і покращення життєво важливих рухових вмінь, навичок і якостей. Підготовка гармонійно розвиненого, активного громадянина незалежної України, який органічно поєднує в собі гуманістичні, загальнолюдські риси особистості. Здобуття й уміння застосовувати набуті компетентності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен знати:

- соціальну роль фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- медико-біологічні та психологічні основи фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- норми здорового способу життя;
- цінності фізичної культури;
- способи фізичного удосконалення організму;
- основи теорії та методики навчання базовим видам фізкультурно-спортивної діяльності;
- систему самоконтролю при заняттях фізкультурою та спортом;
- правила особистої гігієни;
- техніку безпеки при заняттях фізкультурою та спортом;

уміти:

- набувати особистий досвід використання засобів фізичної культури для підвищення функціональних та рухових можливостей організму з метою досягнення власних життєвих та професійних цілей;
- упорядкувати режим дня, який дозволяє вести здоровий спосіб життя;
- використовувати накопичені духовні цінності в області фізичної культури і спорту для виховання патріотизму, формування потреби в регулярних заняттях рухливими вправами та прагнення до здорового способу життя;
- правильно оцінювати власний фізичний стан;
- використовувати технічні засоби і інвентар для підвищення ефективності фізкультурних занять;
- регулювати фізичні навантаження.

4. Компетентності	5. Результати навчання
<p>ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК06. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>ЗК07. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК12. 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.</p>	<p>ПР01. Аналізувати, цілеспрямовано шукати і вибирати необхідні для вирішення професійних завдань інформаційно-довідникові ресурси і знання з урахуванням сучасних досягнень науки і техніки.</p>
6. Матеріально-технічне / інформаційне та навчально-методичне забезпечення	
<p>Дистанційний курс дисципліни проводиться на платформах Zoom та Classroom</p> <p>1. Очна (денна) форма навчання https://us05web.zoom.us/j/3569875994?pwd=MIBLamlvVldZNWFIM3Y3SkVOdjNBQT09&omn=85296037039 https://us05web.zoom.us/j/3569875994?pwd=MIBLamlvVldZNWFIM3Y3SkVOdjNBQT09&omn=88638093594</p> <p>2. Заочна форма навчання https://classroom.google.com/c/Nji0MjAzNTM5NjM4?cjc=k6qd72c</p>	
7. Тематика курсу	
<p>ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ №1</p> <p>Змістовий модуль №1 - ЛЕГКА АТЛЕТИКА</p> <p>Тема 1. Розвиток швидкості. Техніка безпеки. Розвиток техніки бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг дистанцією, фінішування). Багаторазові вибігання з низького старту на короткі дистанції.</p> <p>Тема 2. Розвиток спритності. Техніка безпеки. Розвиток техніки човникового бігу (біг із зупинками, за командою, біг з перешкодами, біг з різних вихідних положень).</p> <p>Тема 3. Розвиток стрибкових якостей. Техніка безпеки. Розвиток техніки стрибка з місця. Спеціальні стрибкові вправи.</p> <p>Тема 4. Розвиток витривалості. Техніка безпеки. Розвиток техніки бігу на довгі дистанції (повторний біг на довгі дистанції, кросова підготовка, біг із зміною темпу).</p> <p>Змістовий модуль №2 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</p> <p>Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості. Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ з гантелями, штангою, на тренажерах. Виконання вправ для розвитку швидкісної витривалості, сили, силової витривалості.</p> <p>Тема 6. Розвиток гнучкості. Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ на рухливість суглобів та збільшення еластичності м'язів.</p> <p>Тема 7. Розвиток сили м'язів тулуба. Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові піднімання тулуба всід, піднімання ніг із положення: вис на гімнастичній стінці, лежачи на матах та гімнастичній лавці.</p>	

Тема 8. Розвиток сили м'язів плечового поясу.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Підтягування з вису на високій перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі: від стіни, від лави, від підлоги, з різним положенням рук. Виконання вправ для розвитку сили м'язів шиї, верхніх кінцівок за допомогою тренажерів.

Тема 9. Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Присідання з різних вихідних положень, на обох ногах, на одній нозі, з обтяженням в руках, на плечах; вистрибування вгору без обтяження та з обтяженням. Виконання вправ на тренажерах.

Змістовий модуль №3 – СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 10. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол.

Техніка безпеки. Спортивні ігри як засіб удосконалення загальної фізичної підготовки, активного відпочинку. Опанування основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства.

ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ №2

Змістовий модуль №4 – СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 11. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол.

Техніка безпеки. Спортивні ігри як засіб удосконалення загальної фізичної підготовки, активного відпочинку. Удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства.

Змістовий модуль №5 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 12. Удосконалення м'язів тулуба.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові піднімання тулуба всід, піднімання ніг із положення: вис на гімнастичній стінці, лежачи на матах та гімнастичній лавці.

Тема 13. Удосконалення м'язів плечового поясу.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Підтягування з вису на високій перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі: від стіни, від лави, від підлоги, з різним положенням рук. Виконання вправ для удосконалення сили м'язів шиї, верхніх кінцівок за допомогою тренажерів.

Тема 14. Удосконалення м'язів нижніх кінцівок.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Присідання з різних вихідних положень, на обох ногах, на одній нозі, з обтяженням в руках, на плечах; вистрибування вгору без обтяження та з обтяженням. Виконання вправ на тренажерах.

Тема 15. Удосконалення гнучкості.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ на рухливість суглобів та збільшення еластичності м'язів.

Тема 16. Удосконалення швидкісної витривалості.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ з гантелями, штангою, на тренажерах. Виконання вправ для удосконалення швидкісної витривалості, сили, силової витривалості.

Змістовий модуль №6 – ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 17. Удосконалення швидкості. Техніка безпеки. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг дистанцією, фінішування). Багаторазові вибігання з низького старту на короткі дистанції.

Тема 18. Удосконалення спритності.

Техніка безпеки. Удосконалення техніки човникового бігу (біг із зупинками, за командою, біг з перешкодами, біг з різних вихідних положень).

<p>Тема 19. Удосконалення стрибкових якостей. Техніка безпеки. Удосконалення техніки стрибка з місця. Спеціальні стрибкові вправи.</p> <p>Тема 20. Удосконалення витривалості. Техніка безпеки. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (повторний біг на довгі дистанції, кросова підготовка, біг із зміною темпу)</p>	
8. Система оцінювання	
<p>Для оцінювання успішності здобувачів <i>очної (денної) форми</i> навчання використовується модульно-рейтингова система, яка передбачає розподіл балів за виконання всіх запланованих видів робіт. При цьому максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач, дорівнює 100 балів. Ця сума складається з балів, отриманих за роботу на практичних заняттях (здобувачі основної групи - 40 балів, спеціальної медичної групи – 80 балів) та самостійну роботу (здобувачі основної групи - 60 балів, спеціальної медичної групи – 20 балів, звільнені від занять – 100 балів).</p> <p>Для оцінювання успішності здобувачів <i>заочної форми</i> навчання використовується модульно-рейтингова система, яка передбачає розподіл балів за виконання всіх запланованих видів робіт. При цьому максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач, дорівнює 100 балів. Ця сума складається з балів отриманих за роботу на практичних заняттях (40 балів) та самостійної роботи (60 балів).</p>	
<p>Підсумковий контроль (відповідно до 100-бальної шкали ECTS) - залік</p>	<p>Умовою отримання заліку є виконання здобувачем вищої освіти усіх запланованих видів робіт, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни</p>
9. Політика курсу	
<p>1. Політика дотримання академічної доброчесності. Кодекс академічної доброчесності встановлює загальні принципи та визначає правила етичної поведінки учасників освітнього процесу, якими вони мають керуватись у своїй діяльності, в тому числі при вивченні даної дисципліни та складанні контрольних заходів (http://www.knu.edu.ua/storage/files/2/3/109.pdf).</p> <p>2. Відвідування занять. Регуляція пропусків. Відвідування практичних занять є обов'язковим. У випадку пропуску заняття без поважної причини, здобувач має відпрацювати практичне заняття після залікового тижня. Відпрацювання пропусків занять з об'єктивних причин (наприклад, хвороба) узгоджуються з викладачем.</p> <p>3. Політика щодо дедлайнів та перескладання. Здобувачі, які здають залікові вимоги (контрольні нормативи, реферати) із порушенням термінів без поважних причин, отримують меншу кількість балів. Для отримання вищого балу здобувачі мають можливість перескласти будь-який норматив в індивідуальному порядку на визначеному викладачем занятті.</p>	

Завідувач кафедри

Ігор ПОСЛУШНОЇ