



## СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

**Ступінь вищої освіти:** бакалавр

**Спеціальності:** 122 «Комп'ютерні науки»

123 «Комп'ютерна інженерія»

**Освітньо-професійна програми:**

Інформаційні технології проектування

Інформаційні управляючі системи та технології

Розробка ігор та інтерактивних медіа у віртуальній реальності

Мережні технології та інтернет речей

**Викладач:** Цапенко Людмила Миколаївна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

**Факультет:** Комп'ютерної інженерії, програмування та кіберзахисту

**Кафедра:** Фізичної культури та спорту, т. 712-42-83

**Профайл викладача**

**Контактна інформація:** e-mail: [farsaitluda1961@gmail.com](mailto:farsaitluda1961@gmail.com)

viber: +380679408962

### 1. Загальна інформація

Тип дисципліни – *вибіркова*

Мова викладання – *українська*

Вибіркова навчальна дисципліна викладається для студентів денної форми навчання на першому курсі у другому семестрі (курс 1 – семестр 2) та на другому курсі у третьому семестрі (курс 2 – семестр 3)

Кількість кредитів – 6, годин – 180

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні	практичні
денна	180			60
заочна				
Самостійна робота, годин	Денна – 120			

### Розклад занять

### 2. Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Предметом вивчення *вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»* є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

### 3. Мета вибіркової навчальної дисципліни

*Метою вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»* є формування практичних навичок застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності застосування відповідних видів фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності, застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності, застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму, дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань, простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

В результаті вивчення курсу «Фізичне виховання» студенти повинні

**знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;

- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;

- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;

- основи загартування організму;

- гігієну розумової праці:

**вміти:**

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;

- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набути в процесі навчання.

#### **4. Програмні компетентності та програмні результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти може отримати наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в освітньо-професійних програмах: «[Інформаційні технології проектування](#)», «[Інформаційні управляючі системи та технології](#)» підготовки бакалаврів за спеціальністю 122 «Комп'ютерні науки», «[Розробка ігор та інтерактивних медіа у віртуальній реальності](#)», «[Мережні технології та інтернет речей](#)» підготовки бакалаврів за спеціальністю 123 «Комп'ютерна інженерія».

#### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері фізичного виховання або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

ЗК3 Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК4 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК5 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК6 Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

ЗК7 Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК8 Прагнення до збереження навколишнього середовища.

ЗК9 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

#### **Програмні результати навчання:**

**ПРН 3.** Виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій.

**ПРН 4.** Організувати спільну діяльність робочого колективу.

**ПРН 25\*.** Зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі знання української та іноземної мов, розуміння історії, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства,

використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### 5. Зміст вибіркової навчальної дисципліни

<u>Назва змістових модулів</u>
Основні положення методики застосування фізичних вправ у процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я
Заходи з впровадження принципів здорового способу життя

### 6. Система оцінювання та інформаційні ресурси

**Методи навчання:**

- Практичні заняття
- Самостійна робота

**Види контролю:** вхідний, поточний, підсумковий.

[Схема нарахування балів](#)

[Інформаційні ресурси](#)

### 7. Політика навчальної дисципліни

Політика всіх навчальних дисциплін в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, вимог [ISO 9001:2015](#), «[Кодекс академічної доброчесності Одеського національного технологічного університету](#)» та «[Положення про організацію освітнього процесу](#)».

Викладач

ПІДПИСАНО

підпис

Людмила ЦАПЕНКО

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО

підпис

Богдан СТРУК