



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань	12 / F «Інформаційні технології»
Спеціальність	122 / F3 «Комп'ютерні науки»; F6 «Інформаційні системи і технології»
Освітньо-професійна програма	«Інформаційно-комп'ютерні технології»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Назва кафедри	Філософії, права та соціально-гуманітарних дисциплін
Тип дисципліни	Обов'язкова
Семестр	1, 2
Мова викладання	Українська
Керівник курсу	Линник Андрій Миколайович, старший викладач кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних дисциплін
Профайл керівника курсу	http://nasoa.edu.ua/spivrobitnyky/lynnyk-andrij-mykolajovych/
Контактна інформація керівника курсу (e-mail)	E-mail: AMLynnyk@nasoa.edu.ua
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Обсяг:	Кредитів ECTS	Годин	За видами занять:			
			Лекцій	Практичних занять	Самостійна підготовка	Вид підсумкового контролю
	6	180	4	64	112	Залік

Опис дисципліни	Навчальна дисципліна: «Фізичне виховання» є обов'язковою компонентою навчального плану. Метою вивчення навчальної дисципліни є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти. Завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є: - формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; - формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; - зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого
------------------------	---

	рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання; - оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; - набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; - здатності до виконання державних або відомчих тестів та нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.
Результати навчання	Здобувач повинен знати: - основи здорового способу життя; - основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності; - основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; - основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці; - основи фізичного виховання різних верств населення. Здобувач повинен вміти: - сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; - систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; - виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості; - поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.
Професійні компетентності	ЗК6. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями. 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. ЗК 17. Формування знань, умінь і навичок, необхідних для виконання конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.
Програмні результати навчання	ПР 19. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, забезпечення фізичної підготовленості, розвитку координації рухів, швидкості реакції та здатності діяти в екстремальних умовах. Володіти основними знаннями, уміннями та навичками, необхідними для захисту держави. ПР 20. Застосовувати отримані знання, уміння та навички для виконання громадянського обов'язку із захисту України.
	Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка Тема 1. Вступна лекція. Техніка безпеки. Тема 2. Основи розвитку загальної витривалості. Тема 3. Основи силового фітнесу.

Програма навчальної дисципліни	Змістовий модуль 2. Основи техніки баскетболу Тема 4. Основи техніки ловлі та передачі м'яча в баскетболі. Тема 5. Основи техніки ведення м'яча в баскетболі. Тема 6. Основи техніки штрафного кидка. Тема 7. Розвиток силових якостей. Змістовий модуль 3. Легка атлетика Тема 8. Загальна фізична підготовка. Тема 9. Основи техніки спортивної ходьби. Тема 10. Основи розвитку опорно-рухливого апарату. Тема 11. Основи розвитку силової витривалості. Тема 12. Основи виконання контрольних нормативів. Змістовий модуль 4. Основи техніки волейболу Тема 13. Основи розвитку опорно-рухливого апарату. Тема 14. Основи техніки гри з м'ячем. Тема 15. Основи техніки переміщення на футбольному полі. Тема 16. Основи техніки передачі м'яча. Тема 17. Основи розвитку швидкісної витривалості. Тема 18. Виконання контрольних нормативів.
Методи навчання	Під час проведення лекцій застосовуються такі методи навчання: презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint, пояснення, обговорення теоретичних питань, дискусії, ілюстративно-роздатковий матеріал. Під час практичних (семінарських) занять застосовуються такі методи навчання: ігрові методи, метод словесної і сенсорної дії, метод змагання, метод регламентованої вправи, дослідницькі методи.
Матеріально-технічне забезпечення навчальної дисципліни	Спортивні зали академії, спортивний майданчик, спортивне обладнання та інвентар: м'ячі (волейбольні, баскетбольні, футбольні), ракетки для бадмінтону, тенісу, скакалки, степ-платформи, канати, мати, гімнастичні килимки, тренажери, гантелі, штанги. Використання платформи Microsoft Teams та Moodle для дистанційного навчання
Політики навчальної дисципліни	Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти НАСОН є передумовою для ефективного опанування результатами навчання і отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Складові політики академічної доброчесності регламентуються: <i>Положенням про академічну доброчесність Національної академії статистики, обліку та аудиту, затвердженим рішенням Вченої ради НАСОН, 24 квітня 2020 р., протокол № 8.</i> Відповідно до Положення про внутрішню систему забезпечення якості освіти в НАСОН та Положення про академічну доброчесність у НАСОН у разі виявлення викладачем порушення студентом норм та правил академічної доброчесності, викладач зобов'язаний застосувати норми п.11.8.3 Положення про внутрішню систему забезпечення якості освіти в НАСОН, зокрема: «повторне проходження оцінювання (тест, контрольна робота, залік, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента (модуля) освітньої програми» Політика щодо відвідування занять. Здобувачі вищої освіти денної форми навчання зобов'язані відвідувати заняття. Поважними причинами для відсутності на заняттях є хвороба, академічна мобільність або інші випадки відсутності, які підтверджені документально. Якщо здобувач вищої освіти відсутній на заняттях з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та відповідно до графіку консультацій викладача. Політика щодо перескладання. Здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися термінів виконання усіх завдань, передбачених програмою

	навчальної дисципліни. Ліквідація академічної заборгованості та перескладання заліку проводиться після закінчення екзаменаційної сесії за окремим розкладом, складеним навчально-методичним відділом не пізніше наступного тижня після сесії. Політика щодо оскарження результатів оцінювання. Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням рівня його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Національній академії статистики, обліку та аудиту, затвердженим рішенням Вченої ради НАСОНА, 25 травня 2020 р., протокол № 9.
--	---

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В., Антонік І., Андріанов В. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. ВД «Професіонал». ЦУЛ. 2019. 336 с.
2. Гурєєва А.М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А.М.Гурєєва, О.Є. Черненко, Е.Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
4. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід для самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
5. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бродренкова І.О., Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч.посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
6. Висоцький, В. А.; Калугін, І. Г.; Коваленко, О. В.; Линник, А. М. Ефективність фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. № 3(111). С. 30–34. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25367>
7. Висоцький В., Калугін І., Коваленко О., Линник А. Формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 3(123). С. 29–33. URI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/97>
8. Тимчик, М. В., Линник, А., & Гуляєв, А. (2022). Методика військово-патріотичного виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), №7(152), С. 115-118. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).27)
9. Тимчик М.В., Линник А.М., Гуляєв А.М. Військово-патріотичне виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. № 6(151). С. 154–157. URI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/831/817>
10. Тимчик, М. В., Скирда, Т., & Линник, А. (2023). Єдність військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), №2(160), С. 162-165. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34)

КРИТЕРІЇ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

За результатами семестру студент отримує підсумкову оцінку за 100-бальною системою, яка розраховується як накопичена сума отриманих балів за всі види поточного, модульного та підсумкового контролю.

Умовою допуску до підсумкового контролю є набрання здобувачем вищої освіти 35 балів у сукупності за всіма темами дисципліни.

Якщо за результатами модульно-рейтингового контролю студент отримав сумарну кількість балів за два змістовні модулі, що не перевищує 34 бали, то студент вважається таким, що не виконав усі види робіт, які передбачаються навчальним планом з дисципліни «Фізичне виховання» і направляється на повторний курс вивчення дисципліни.

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання
Поточний контроль	Робота на лекціях	-
	Робота на практичних заняттях, у т.ч.:	
	- нормативи із спортивних ігор	Від 1 до 3 балів
	- нормативи з легкої атлетики	Від 1 до 3 балів
	- заохочувальні бали у кросі	2 бали
Модульний контроль	Модульний контроль № 1	Максимальна оцінка – 10 балів
	Модульний контроль № 2	Максимальна оцінка – 10 балів
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	Залік	Максимальна оцінка – 30 балів

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оцінка за національною шкалою	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
Відмінно	90-100	A	Здобувач вищої освіти демонструє високий рівень знань навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі дисципліни, достатньо реалізовує теоретичні положення дисципліни в практичних розрахунках, виконав практичні завдання відмінно або з незначною кількістю помилок. За час навчання при проведенні практичних занять проявив вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включатись в дискусії, може відстоювати власну позицію в питаннях та рішеннях, що розглядаються
Добре	82-89	B	Здобувач вищої освіти демонструє гарні знання, добре володіє матеріалом, що відповідає програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, але допускає окремі неточності. Вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною
Добре	74-81	C	Здобувач вищої освіти в загальному добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідає програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати при вирішенні типових практичних завдань, але допускає окремі неточності. Помилки у відповідях та розрахунках не є системними. Знає характеристики основних положень, що мають визначальне значення при проведенні практичних занять та поясненні прийнятих рішень, в межах дисципліни, що вивчається.

Задовільно	64-73	D	Здобувач вищої освіти засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений програмою дисципліни. При вирішенні практичних завдань допускає значну кількість недоліків і суттєвих помилок
Задовільно	60-63	E	Здобувач вищої освіти має певні знання, передбачені в програмі дисципліни, володіє основними положеннями, що вивчаються на рівні, який визначається як мінімально допустимий. З використанням основних теоретичних положень, здобувач вищої освіти з труднощами пояснює правила вирішення практичних завдань дисципліни, відсутнє розуміння порядку виконання завдання та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.
Незадовільно	35-59	FX	Здобувач вищої освіти може відтворити окремі фрагменти з курсу. Незважаючи на те, що програму дисципліни здобувач вищої освіти виконав, працював він пасивно, його відповіді під час практичних робіт в більшості є неправильними, необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у здобувача вищої освіти відсутні. Здобувач вищої освіти має можливість повторного складання
	1-34	F	Здобувач вищої освіти повністю не виконав вимоги програми навчальної дисципліни. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними. Обов'язковий повторний курс

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних дисциплін. Протокол № 1 від 28.09.2025 р.