

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет науки і технологій
Кафедра інформаційних технологій і систем

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор УДУНТ

Проф. _____ Анатолій РАДКЕВИЧ

" ____ " _____ 2022 р.

Програма навчальної дисципліни
Фізична культура

Шифр та назва спеціальності	121 Інженерія програмного забезпечення
Назва освітньої програми (програм)	Інженерія програмного забезпечення у промисловості і бізнесі
Рівень вищої освіти	1-й (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна циклу загальної підготовки
Форма навчання	денна

Види навчальної роботи та її обсяг в акад. годинах

	Усього
Усього годин за навчальним планом	240
у тому числі: Аудиторні заняття	128
з них:	0
- лекції	0
- лабораторні роботи	0
- практичні заняття	128
- семінарські заняття	0
Самостійна робота	112
у тому числі при :	64
- підготовці до аудиторних занять	64
- підготовці до заходів модульного контролю	24
- виконанні курсових проектів (робіт)	0
- виконанні індивідуальних завдань	0
- опрацюванні розділів програми, які не викладаються на лекціях	24
Семестровий контроль	середнє арифметичне 8-х модульних оцінок або іспит

Характеристика дисципліни

Мета вивчення дисципліни – забезпечення розвитку фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності, формування особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції методами і засобами фізичної культури

Компетентності, формування яких забезпечує навчальна дисципліна

Компетентності, формування яких забезпечує навчальна дисципліна	ЗК7 - Здатність працювати в команді. 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.
---	---

В результаті вивчення дисципліни студент повинен

знати:

- основи теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь, навичок із фізичного і спортивного виховання);
- основи організації і методики впровадження ефективних видів рухової активності;
- особливості зовнішніх умов діяльності;
- особливості майбутньої трудової діяльності для забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовленості.

вміти:

- володіти високими фізичними кондиціями і працездатністю;
- засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень;
- набути досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних навичок;
- володіти духовністю, неформальними лідерськими якостями.

Дисципліна забезпечує досягнення таких **програмних результатів навчання:**

Програмні результати навчання	ПРО2 - Знати кодекс професійної етики, розуміти соціальну значимість та культурні аспекти інженерії програмного забезпечення і дотримуватись їх в професійній діяльності. - Підвищувати загальні та спеціальні фізичні здібності. - Підвищувати рухову активність, високий емоційний
-------------------------------	--

	<p>фон, функціональні можливості організму засобами легкої атлетики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вміти дозувати обсяг та інтенсивність фізичного навантаження з періодами відпочинку. - Визначати перевірку і оцінку успішності на заняттях фізичним вихованням. <p>Знати роль фізичної культури в організації здорового способу життя, основні напрямки оздоровчої фізичної культури.</p>
--	---

Заходи та методи оцінювання

Отримання позитивної оцінки при виконанні 8-х модульних контрольних робіт за 12-бальною шкалою.

Підсумкова оцінка навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне 8-х модульних оцінок за 12-бальною шкалою або іспитом.

Передумови вивчення дисципліни

Немає

Структура дисципліни

Модуль та назва	Тема заняття	Обсяг, годин
Модуль 1.	Практичне заняття	16
Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи для бігової підготовки	<p>Загальна фізична підготовка (ЗФП) Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; надбання навичок і вмінь засобами легкої атлетики. Оздоровче прикладне значення легкої атлетики. Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП) Стрибки; стрибкові вправи (з партнером, без партнера, з навантаженням).</p> <p>Бігові вправи (біг з високим підйманням стегна, підскакування, біг зі старту, прискорення, біг з ходу). Застосування повторного та інтервального методів.</p>	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3

	Усього:	30
Модуль 2.	Практичне заняття	16
Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів. Загальна силова підготовка	<p>Загальна фізична підготовка (ЗФП). Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП). Спеціальні вправи з м'ячем: пересування, ходьба, біг звичайним та приставними шагами, зі зміною швидкості та напрямку; стрибки; зупинки; повороти; старту.</p> <p>Розвиток абсолютної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості.</p>	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3
	Усього:	30
Модуль 3.	Практичне заняття	16
Техніка бігу на короткі та довгі дистанції	<p>Загальна фізична підготовка (ЗФП) Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, швидкість, спритність).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП) Аналіз техніки низького старту. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш. Контрольний біг в умовах змагань. Спеціальні вправи бігуна на довгі дистанції. Використання рівномірного, перемінного, інтервального та змагального методів.</p>	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3
	Усього:	30

Модуль 4.	Практичне заняття	16
Техніка бігу на короткі та довгі дистанції	Загальна фізична підготовка (ЗФП) Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, швидкість, спритність). Спеціальна фізична підготовка (СФП) Аналіз техніки низького старту. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш. Контрольний біг в умовах змагань. Спеціальні вправи бігуна на довгі дистанції. Використання рівномірного, перемінного, інтервального та змагального методів.	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3
	Усього:	30
Модуль 5.	Практичне заняття	16
Техніка стрибків. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ та бігу	Загально-фізична підготовка Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, швидкість). Розвиток основних фізичних якостей швидкісно-силових можливостей організму, рухливості суглобів. Стрибки у довжину. Розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Спеціальні вправи стрибків у довжину. Бігові вправи на короткі та довгі дистанції. Використання повторного та рівномірного методів	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3
	Усього:	30

Модуль 6.	Практичне заняття	16
Технічна підготовка у баскетболі. Спеціальна силова підготовка	Загальна фізична підготовка (ЗФП). Спеціальна фізична підготовка (СФП). Вправи в пересуванні: ходьба на носках, на зігнутих ногах, біг на місці з переходом на біг по прямій, дріботливий біг з переходом на гладкий біг; пересування правим, лівим боком, біг спиною, приставними шагами уздовж бокової лінії, по зигзагу; біг з високим підніманням стегна. Різноманітні стрибкові вправи, зупинки, повороти зі зміною напрямку, швидкості, біг з прискоренням. Оволодіння навичками елементів техніки баскетболу у русі. Двобічна учбова гра. Фізичні вправи силового характеру, елементи різних силових видів спорту (Важкої атлетики. Гирьового спорту).	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3
	Усього:	30
Модуль 7.	Практичне заняття	16
Техніка нападу та захисту у баскетболі. Комплексна атлетична підготовка	Загальна фізична підготовка (ЗФП). Техніка пересувань (ходьба, біг, біг зі зміною швидкості та на пряму, біг приставними шагами, стрибки, зупинки, повороти, старт). Техніка оволодіння м'ячем (ловля, передача, кидки, ведення м'яча). Вправи у нападі: - швидкі прориви (довгі передачі, передачі через центр; уздовж бокової лінії); - позиційні напади (через центр; проти особистого пресингу, проти зонного пресингу, проти змішаного захисту); - проти укиданні м'яча із-за бокової. Вправи у захисті: - зонний захист (під страховка, переключення, відступ, груповий відбір); - особистий захист (особистий пресинг). Учбова двобічна гра. Силове триборство. Пауерліфтинг. Присідання	

	зі штангою на плечах. Жим лежачі на лаві. Станова тяга. Вправи на тренажерах. Вправи з вільними обтяженнями. Вправи кондиційної спрямованості	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3
	Усього:	30
Модуль 8.	Практичне заняття	16
Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу	Загально-фізична підготовка (ЗФП) Розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості і швидко-силових можливостей організму. Спеціальна фізична підготовка (СФП). Аналіз техніки бігу на середні дистанції. Старт, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток загальної і спеціальної витривалості. Безперервний та інтервальний метод. Розвиток функціональних можливостей організму (аеробна та анаеробна підготовка). Спеціальні вправи бігуна.	
	Самостійна робота	14
	Опрацювання розділів програми, які не викладаються на практичних заняттях	3
	Підготовка до аудиторних занять	8
	Підготовка до контрольних заходів	3
	Усього:	30

Рекомендована література

Основна:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : [монографія] / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2008 . – 106 с.
5. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентнісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти / Н. Н.

Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] . – Харків : ХДАФК, 2010 . – № 4 . – С . 114–117 .

6. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016 // електронний ресурс // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

7. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. // електронний ресурс – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

8. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту]. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів : Українські технології, 2006. – С. 373–378.

9. Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.

10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Григор'єв, М. О. Третьяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. – [том 2] – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.

11. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // http://healthsag.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf .

12. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.

13. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua

14. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г. Н. Шамардина. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – 463 с.

15. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.

Додаткова:

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2015. – 97 с.

2. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

3. Дехтяр В. Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.

4. Мурахов И. В., Булич Э. Г. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.

5. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : [навч. пос.] / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський : заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская література, 2000. – 368 с.
8. Чернявська О. А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. А. Чернявська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(2). – С. 141–143.

Укладач: старший викладач _____ Олена ЧЕРНЯВСЬКА

Завідувач кафедри фізичної
культури та спорту
к.пед.н., доц. _____ Валерій ХАДЖИНОВ

Робоча програма погоджена групою забезпечення якості освітньої програми «Інженерія програмного забезпечення у промисловості і бізнесі», спеціальність 121 «Інженерія програмного забезпечення» (Протокол №4/21-22 від 15 червня 2022 р.).

Гарант освітньої програми,
к.т.н, доц. _____ Тетяна СЕЛІВЬОРСТОВА

Погоджено:
Керівник навчального відділу _____ Володимир ПУЛЬПІНСЬКИЙ