ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ФАХОВИЙ БІЗНЕС-КОЛЕДЖ РІК ЗАСНУВАННЯ - 1966

Відділення інформаційних технологій

ЦК гуманітарних дисциплін та фізичного виховання

СИЛАБУС

Базова інформація про дисципліну	
Назва дисципліни	РН001 Фізична культура / Physical Education
Рівень фахової передвищої освіти	Фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	F Інформаційні технології
Спеціальність	F2 Інженерія програмного забезпечення
Освітня програма	Інженерія програмного забезпечення
Семестр	3,4 семестр (2 курс, 9 кл.), 1,2 семестр (1 курс,11 кл.)
Курс	1 (на базі повної загальної середньої освіти) 2 (на базі базової середньої освіти)
Анотація курсу	Навчальна дисципліна «Фізична культура» спрямована на зміцнення здоров'я студентів, розвиток фізичних якостей, удосконалення рухових умінь і навичок, формування мотивації до здорового способу життя та регулярних занять фізичними вправами. Дисципліна передбачає засвоєння теоретичних знань про вплив фізичних навантажень на організм людини, опанування техніки виконання фізичних вправ, розвиток навичок самоконтролю та самостійної рухової активності.
Сторінка курсу в MOODLE	http://78.137.2.119:2929/course/view.php?id=500
Мова викладання	Українська мова
Лектор курсу	Крижановська Олена Миколаївна канали комунікації: СДН «Moodle»: повідомлення в чаті E-mail: shkorina.elen@gmail.com
Місце дисципліни в освітній програмі	
Освітньо-професійна програма	http://csbc.edu.ua/documents/otdel/moop_pr25.pdf
Перелік загальних компетентностей (ЗК)	**ЗК02**. 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. **ЗК03**. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Перелік спеціальних компетентностей (СК)	-
Перелік програмних результатів навчання	**РН18**. Дотримуватись кодексу професійної етики, застосовувати і використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
Опис дисципліни	
Структура навантаження на студента	Загальна кількість годин – 180 Кількість кредитів – 6 Кількість практичних занять – 60 Кількість годин для самостійної роботи студентів – 120 Форма підсумкового контролю – диференційний залік
Методи навчання	Практичні методи, методи вправляння, методи використання слова , методи демонстрації, метод підвідних вправ, ігровий та змагальний методи. Вибір методів визначається залежно від конкретного педагогічного завдання, особливостями змісту навчального матеріалу, підготовленістю студентів, конкретними зовнішніми умовами.
Зміст дисципліни	
Тема 1. Легка атлетика та туризм.	Техніка виконання спеціальних бігових вправ, загальнорозвиваючі вправи на місці та русі, біг :короткі дистанції-60 м,100м, навчання техниці низького старту, техніка бігу на дистанції, техніка фінішування, середні дистанції: техніка рівномірного бігу тактичний розподіл сил на дистанції, човниковий біг,естафетний біг. Легкоатлетичні естафети та ігри. Техніка виконання стрибків у довжину з місця (відштовхування , приземлення). Рухливі ігри, навчальні спортивні ігри.
Тема 2. Волейбол	Правила безпеки під час вивчення елементів з волейболу. Вивчення спеціальної розминки волейболиста (рухливість суглобів). Техніка ігрових прийомів(засвоєння приймів у спрощених умовах): пересування та стійки,пересування по майданчику, вивчення техніки прийому м'яча, передач та подач. Напад та блокування. Тактична підготовка(індивідуальна тактика та командна), страхування під час атаки. Використання вивчених прийомів у навчальній грі у волейбол з поясненням правил.
Тема 3. Контрольне тестування	Визначення рівня фізичної підготовленості студентів: виконання тестів, спрямованих на оцінку сили, витривалості, координації, швидкості, гнучкості, спритності.
Тема 4. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка.	Правила техніки безпеки при роботі з гантелями. Загально-розвиваючі вправи з гантелями та своєю вагою для м'язів рук, ніг, кору та спини, плечей та грудей. Вивчення техніки виконання жиму лежачі (різновиди) та підтягування на перекладині.

Політика дисципліни	
Політика відвідування	Регулярне відвідування всіх видів занять, своєчасність виконання самостійної роботи. За об'єктивних причин студент може отримати індивідуальний графік навчання за погодженням із керівником курсу, завідувачем ЦК та завідувачем відділення.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Академічна доброчесність	У випадку недотримання політики академічної доброчесності (плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво) передбачено повторне проходження оцінювання.
Використання ШІ	Використання ШІ під час виконання завдань регламентується Політикою «Використання ШІ в освітньому процесі ЧДБК» Завдання мають маркування регламенту використання ШІ.
Підсумковий контроль	Диференційний залік.

Система оцінювання

Система оцінювання підсумкової успішності студентів поділяється на **поточний контроль** та **семестровий контроль**.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру і охоплює всі види аудиторної роботи (практичні, семінарські заняття) та виконання індивідуальних завдань. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за цей вид контролю, становить 100.

Підсумковий контроль. Відбувається у формі диференційного заліку.

Розрахунок підсумкової оцінки

Підсумкова оцінка базується виключно на балах, накопичених протягом семестру (S). Ваговий коефіцієнт у цьому випадку становить 1.

Формула: О=S×1

Види навчальної роботи	**Загальна кількість балів**
Виконання тестових нормативів (8 нормативів по 10 балів)	80
Індивідуальна робота:	
- регулярність та активність відвідування спортивного гуртка	5
- додаткова спортивна активність	10
- творчі та практичні завдання	5
Разом	**100**

Критерії оцінювання для кожного виду навчальної діяльності

Критерії оцінювання тестових нормативів

80 балів – виконання тестових контрольних нормативів(8 тестів по 10 балів)

Критерії оцінювання індивідуальних робіт

Регулярність та активність відвідування спортивного гуртка:

5 балів - регулярно відвідує спортивний гурток, бере активну участь у заняттях, сумлінно виконує вправи та завдання, дотримується дисципліни й правил безпеки, проявляє зацікавленість та ініціативність.

4 бали - регулярно відвідує гурток, активно працює на заняттях, виконує основні завдання, дотримується дисципліни, незначні пропуски не впливають на загальну активність.

3 бали - відвідує гурток періодично, бере участь у більшості занять, завдання виконує переважно за рекомендацією викладача.

2 бали - відвідує гурток нерегулярно, активність на заняттях невисока, завдання виконує частково.

1 бал - відвідує гурток епізодично, бере мінімальну участь у заняттях, потребує постійної мотивації та контролю.

Критерії оцінювання додаткової спортивної активності

10 балів - відмінна та систематична самостійна робота. Активно бере участь у спортивних заходах, змаганнях, челенджах та фізкультурно-оздоровчих заходах коледжу. Виявляє ініціативу, відповідальність, організованість, допомагає в проведенні заходів, дотримується правил безпеки та спортивної етики.

9 балів - дуже високий рівень активності. Регулярно виконує самостійні фізичні завдання, бере активну участь у спортивних заходах та змаганнях. Відповідально ставиться до завдань, проявляє ініціативу та працює над удосконаленням фізичних якостей.

8 балів - високий рівень самостійної роботи. Регулярно бере участь у спортивних заходах, сумлінно виконує більшість самостійних завдань. Дотримується дисципліни, правил безпеки, активно взаємодіє з одногрупниками.

7 балів - достатньо високий рівень активності. Бере участь у більшості запропонованих спортивних заходів, виконує самостійні завдання, але не завжди проявляє ініціативу. Завдання виконує відповідально, допускаючи незначні недоліки.

6 балів - достатній рівень. Періодично бере участь у спортивних заходах та виконує самостійну роботу. Основні завдання виконує, але потребує додаткової мотивації або контролю викладача.

5 балів - середній рівень активності. Бере участь лише в окремих спортивних заходах, самостійну роботу виконує частково. Активність нестабільна, завдання часто потребують нагадування або контролю викладача.

4 бали- початково-достатній рівень. Рідко бере участь у спортивних заходах, виконує лише окремі самостійні завдання. Виявляє невисоку активність, ініціативність та відповідальність.

3 бали - низький рівень. Участь у спортивних заходах епізодична. Самостійні завдання виконує вибірково або неповністю. Потребує постійного контролю та додаткової мотивації.

2 бали - дуже низький рівень. Майже не бере участі у спортивних заходах, самостійну роботу практично не виконує. Відсутня систематичність та зацікавленість у виконанні завдань.

1 бал - мінімальний рівень виконання. Не бере участі у спортивних заходах або бере участь формально. Самостійна робота фактично не виконується, завдання не виконуються або виконуються в поодиноких випадках.

Критерії оцінювання творчих та практичних завдань

Кожне завдання оцінюється в 1 бал.

1.Розробити власний 10–15-хвилинний комплекс фізичних вправ**,** та провести його для одногрупників.

2. Підготувати спортивний челендж для групи.

3. Виконати роль помічника судді під час спортивного заходу.

4. Підготувати та провести для одногрупників руханку або розминку під музику.

5. Підготувати та провести для одногрупників комплекс вправ для постави(або дихальну гімнастику, або з елементами фітнесу, тощо)

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Бали	Зміст
90-100 відмінно	**Бездоганна підготовка в широкому контексті.** Здобувач виявляє глибокі, системні знання навчального матеріалу, вільно орієнтується в першоджерелах та додатковій літературі, демонструє творчий підхід, аналітичне мислення та здатність застосовувати набуті компетентності в нестандартних ситуаціях.
80-89 дуже добре	**Повні знання, міцні вміння.** Здобувач володіє навчальним матеріалом у повному обсязі, впевнено застосовує практичні навички, вільно виконує передбачені програмою завдання, проте припускається несуттєвих неточностей або незначних помилок при викладенні окремих питань
70-79 добре	**Хороші знання та вміння.** Здобувач грамотно та по суті викладає матеріал, демонструє достатній рівень засвоєння практичних навичок, але припускається деяких неточностей у формулюваннях або має невеликі труднощі під час самостійного виконання складних завдань.
65-69 задовільно	**Задовільні знання, стереотипні вміння.** Здобувач знає основний навчальний матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання, вирішує завдання за готовим алгоритмом (шаблоном), проте має прогалини в деталях та припускається помилок при самостійних висновках.
60-64 достатньо	**Виконання мінімальних вимог діяльності в стандартних умовах.** Здобувач демонструє засвоєння лише базового рівня матеріалу, спроможний виконувати лише найпростіші завдання в стандартних (знайомих) умовах під керівництвом викладача.
35-59 незадовільно	**Слабкі знання, відсутність вмінь.** Здобувач володіє лише фрагментарними знаннями, не здатний системно викласти матеріал чи застосувати вміння на практиці. Потрібне повторне складання (перескладання) для досягнення мінімального рівня.
1-34 незадовільно	**Необхідний повторний курс.** Здобувач демонструє повну відсутність необхідних знань та вмінь, що унеможливлює складання заборгованості без повторного вивчення навчальної дисципліни

Список рекомендованих джерел

1. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Фізична культура. 11 клас: розробки уроків. Харків : Ранок, 2009.272 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003, 352с.
3. Деревянко В.В., Майєр В.В., Пустолякова Л.М. Навчальна програма для загальноосвітніх закладів «Фізична культура для спеціальних медичних груп, 10-11 класи, Лист МОН молоді і спорту від 11.07.2012 № 1/11-11360.
4. Змагально-ігровий метод у системі фізичного виховання студентів: навчальний посібник / В.М. Войнов та ін. Черкаси : ЧДТУ, 2011. 299 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
6. Крижановська О.М., Шеревеня А.Д., Козенкова Л.О. Фізична культура. Волейбол.

Черкаси: ЧДБК, 2022. 40 с. URL: https://dr.csbc.edu.ua/items/08902301-fca1-4118-8e24-6c4709ce9a2a

7. Козенкова Л.О., Шеревеня А.Д., Крижановська О.М. Баскетбол. . Черкаси: ЧДБК, 2023. 118 с. URL: https://dr.csbc.edu.ua/items/d8f12d9b-c209-48f7-9a56-69c955bc5ad8

8. Ромашина А.В., Шеревеня А.Д., Крижановська О.М. Футбол. Методика формування технічних прийомів гри у футбол на основі «понятійних», «рухових» та «чутливих компонетів дій». . Черкаси: ЧДБК, 2025. 98 с. URL: https://dr.csbc.edu.ua/items/2f561db2-3885-414b-8464-b1a78c681df7

Інтернет ресурси

1. Закон України « Про фізичну культуру і спорт», № 4574-IX від 21.08.2025, та № 4476- IX від 04.06.2025 року, м. Київ URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text

2. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В.,Дух Т.І. Легка атлетика : навч.посіб. Львів: ДДУФК, 2022, 304с. URL: https://manusbook.com/9082_Atletics_Book/4/

3. Безверхня Г.В. Волейбол з методикою викладання (методичні рекомендації) : Умань. 2009. 56 с URL:https://naurok.com.ua/voleybol-z-metodikoyu-vikladannya-metodichni-rekomendaci-199132.html

4. Методика навчання технічних і тактичних дій у баскетболі. URL: https://vseosvita.ua/2-crnr