

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі України
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра здоров'я та фізичної культури

СИЛАБУС
нормативного освітнього компонента
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
підготовки здобувачів освіти
першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 125 Кібербезпека та захист інформації
освітньо-професійної програми
Кібербезпека та захист інформації

Луцьк – 2023

Силабус освітнього компонента «Фізичне виховання» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, *галузі знань*: 12 Інформаційні технології; *спеціальності*: 125 Кібербезпека та захист інформації; *освітньо-професійної програми*: Кібербезпека та захист інформації.

Розробники:

завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент:

Вольчинський А.Я.

Кандидат педагогічних наук, доцент:

Касарда О.З.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент :

Малімон О.О.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент :

Мазурчук О.Т.

Асистент:

Галицька А. Б.

Асистент:

Герасимюк П. П.**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:



Глинчук Л.Я.

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

Протокол № 2 від 13 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри:

**Вольчинський А.Я.**

I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	12 Інформаційні технології; 125 Кібербезпека та захист інформації; Кібербезпека та захист інформації Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Нормативна
Кількість годин/кредитів 90/3,0		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1
		Практичні: 28 год. Самостійна робота: 28год.
		Консультації: 4 год.
Мова навчання:	Українська	

II. Інформація про викладачів

Прізвище, ім'я та по батькові	Вольчинський Анатолій Ярославович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380508770276
	vaj65@ukr.net anatoliy.volchunskiy@vnu.edu.ua
	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
Дні занять	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Касарда Ольга Зіновіївна
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	Доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380505744819
	OKasarda@gmail.com
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Малімон Олександр Олександрович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380677826821
	oleksandrmalimon13@gmail.com, malimon.oleksandr@eenu.edu.ua
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Мазурчук Олег Тарасович

Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380679515163
	oleg.mat@ukr.net
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Галицька Анна Богуславівна
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Посада	асистент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+38050 199-24-80
	galytskaanna@gmail.com
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	Герасимюк Петро Петрович
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Посада	асистент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+3809 979-69-47
	Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua
Дні занять	http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

III. Опис навчальної дисципліни

1. Анотація курсу

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» спрямоване на різнобічний фізичний розвиток студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця; на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основних життєво важливих рухових умінь і навичок, що необхідні для успішної майбутньої професійної діяльності.

2. Мета дисципліни – задоволення потреб студентської молоді, пов'язаних із біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею, що характеризують суспільно активну особистість, а також формування у студентів комплексу спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури, оволодіння майбутніми фахівцями новітньою науково-обґрунтованою методикою оздоровчої роботи, спрямованої на покращення здоров'я і підвищення фізичної працездатності.

3. Завдання дисципліни – теоретична та практична підготовка студентів із питань:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла;
- розвиток морально-вольових та розумових здібностей;
- визначення рівня фізичної підготовленості і реакції організму студентської молоді на навантаження різного характеру;
- розробка та обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей (статі, віку, фізичної підготовленості, координаційних здібностей), спрямованих на покращення стану здоров'я і підвищення фізичної працездатності.

5. Компетентності та програмні результати навчання

Відповідно до Освітньо-професійної програми «Інформаційна безпека» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує набуття студентами таких компетентностей:

ЗК 7. 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.

ПРН 54. Усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

6. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		практ.	конс.	сам.роб.	Форма контролю/бали
1	2	3	4	5	
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на середні дистанції	8	4	-	4	5
Тема 2. Розвиток швидкості	8	4	-	4	5
Разом за змістовим модулем 1	16	8	-	8	10
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 3. Волейбол	8	4	-	4	5
Тема 4. Баскетбол	8	4	-	4	5
Разом за змістовим модулем 2	16	8	-	8	10
Змістовий модуль 3. Оздоровчий фітнес					
Тема 5. Стретчинг.	7	2	1	4	5
Тема 6. Фітбол-аеробіка	9	4	1	4	5
Разом за змістовим модулем 3	16	6	2	8	10
Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка					
Тема 7. Силова підготовка.	5	2	1	2	5
Тема 8. Розвиток загальної витривалості.	7	4	1	2	5
Разом за змістовим модулем 5	12	6	2	4	10
Усього годин	60	54	4	28	40

IV. Політика оцінювання

1. Система оцінювання та види контролю

Оцінювання навчальних досягнень студента здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу. Система оцінювання знань здобувачів освіти з дисципліни «Фізичне виховання» включає поточний контроль, проміжний модульний контроль, підсумковий контроль знань.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи студента під час практичних занять. Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів.

Проміжний модульний контроль відбувається після завершення вивчення кожного з двох змістових модулів навчальної дисципліни і проводиться у формі складання контрольних нормативів (КН). Кожна група КН передбачає комплекси вправ й оцінюється 30 балами.

Підсумковий семестровий контроль – залік (у 2 семестрі).

Оцінка навчальної діяльності здобувачів у 1-му семестрі відбувається за результатами **підсумкового модульного контролю** (ПМК), що становить суму набраних балів протягом семестру, але не менше 60.

Студент має право на зарахування заліку у 2-му семестрі, якщо сума поточного контролю, проміжного модульного контролю та додаткових балів (за наявності) складає не менше 60 балів. Студент має право покращити свій результат, складаючи залік, але оцінка за проміжний модульний контроль анулюється. Семестрова оцінка у випадку складання заліку визначається як сума поточної семестрової оцінки, оцінки за підсумковий семестровий контроль (залік) та додаткових балів (за наявності) за умови, що сумарна кількість балів не перевищує 100. Якщо оцінка студента на заліку є нижчою від мінімального порогового рівня (сумарна кількість балів за поточне оцінювання та залік становить 59 балів і менше), то бали за залік не додаються до кількості балів за поточне оцінювання (вважаються рівними нулю), а семестрова оцінка із дисципліни є незадовільною.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» обчислюється як середньозважена за два семестри.

2. Дедлайни та перескладання

Студент, який із поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю (не склав ЗМ), має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання.

Студент, який при складанні заліку одержав сумарну оцінку, що не перевищує 59 балів, або не з'явився на залік, має право ліквідувати академічну заборгованість відповідно до графіку ліквідації академічної заборгованості у встановленому порядку.

Повторне складання заліку допускається не більше двох разів: один раз викладачу, другий – комісії, яка створюється проректором з навчально-наукової роботи.

3. Розподіл балів за модулями:

Модуль 1						Підсумковий семестровий контроль	Додаткові бали	Загальна кількість балів
ЗМ 1	ЗМ 2	КН 1	ЗМ 3	ЗМ 4	КН 2			
Т 1 – Т 2	Т 3 – Т 4			Т 5 – Т 6		Т 7 – Т 8		60
10 балів	10 балів	30	10 балів	10 балів	30			

4. Шкала оцінювання:

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

V. Контрольні нормативи

Види контролю	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	0
Витривалість							
Біг на 1000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ж	1000м	800м	600м	400м	200м	до200м
Біг на 2000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ч	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
Спортивна (або скандинавська) ходьба, км (без урахування часу)	Ж	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
	Ч	3000м	2400м	1800м	1200м	600м	до 600м
Сила (один вид на вибір)							
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20	14
	Ж	24	19	16	11	7	3
Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8	6
	Ж	5	4	3	2	1	0
Вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10	4
	Ж	21	17	13	9	5	2
Швидкісно-силові якості							
Піднімання в сід за хв., разів	Ч	53	47	40	34	28	23
	Ж	47	42	37	33	28	23
Стрибок в довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190	170
	Ж	210	196	184	172	160	151
Швидкість							
Біг на 100 м, с	Ч	13,20	13,90	14,40	14,90	15,50	16
	Ж	14,80	15,60	16,40	17,30	18,20	19
Спритність							
Човниковий біг 4x9 м, с.	Ч	8,80	9,20	9,70	10,20	10,70	11,20
	Ж	10,20	10,50	11,10	11,50	12	12,50
Гнучкість							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4
Координаційні здібності							
Волейбол: набивання м'яча над собою зверху та знизу, разів	ч, ж	20	18	16	10	6	до 6

Баскетбол: штрафні кидки м'яча, разів	ч, ж	з 10-ти – 5	з 10-ти 4	з 10 - 3	з 10 - 2	з 10 -1	з 10-ти - 0
---------------------------------------	------	-------------	-----------	----------	----------	---------	-------------

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Основна

1. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Усова О. В., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 114 с. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Захожий В. В. Скандинавська ходьба: метод. рекомендації. Луцьк, 2018. 68 с.
2. Петрук І. Д., Дем'янчук Т. О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. *Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 5. Фізична культура і спорт*. Вип. 7 (152) 22. Київ : Вид-во НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2022. С.92–96.
3. Все про баскетбол: веб сайт URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessomvoleybolistov>.
4. Методика і планування. Футбол. - веб сайт URL: <http://footballtrainer.ru/metod/>.
5. Силові види спорту. веб сайт URL: http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye-knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.
6. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
7. Баскетбол веб сайт URL: <https://basketball-training.org.ua/pravila-basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html>
8. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>

2. Додаткова

9. Бубела О.Ю.,Петрина Р.Л.Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. Львів,2001. 104 с.
10. Вольчинський А.Я., Малімон О.О., Ковальчук А.Д., Смаль Я.А. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності: метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 36 с.
11. Захожа Н. Я., Пантік В. В., Митчик О. П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2010. 272 с.
12. Кліш І.С., Карабанов А.Г., Іванюк О.А., Карабанова Н.С. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 56 с.
13. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посібник для самостійної роботи студентів. Київ : КРОК, 2015. 46 с.
14. Панасюк О. П., Іванюк О. А., Самчук О. М. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 46 с.
15. Пантік В. В., Жигун К. Ф., Мельник Т. Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 67 с.
16. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
17. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олимп. лит., 2003. 424 с.
18. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ : Олимп. лит., 2003. 392 с.
19. Товт В. А., Товт М. І.Пишка О. П. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання) : навч. посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. 104 с.

20. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня студента : метод. розробка. Ужгород, 2016. Львів : Фест-Прінт, 2016. 47 с.
21. Тучинська Т. А., Руденко Є.В. Волейбол : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2016. 76 с.
22. Фітбол : метод. рекомендації для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки / Уклад. С. М. Киселевська, В. П. Брінзак, О. А. Войтенко. Київ : Кнуба, 2013. 28 с.
23. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2008. 276 с.
24. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Киев, 1984. 24 с.
25. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу [у 4-х т.]. *Молода спортивна наука України* : зб. наук, праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип. 8: Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т. 3. С. 131–135.
26. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник. Київ: КНЕУ, 2005. 104 с.
27. Кліш І. С., Самчук О. М., Колесник Н. Я. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя : метод. рекомендації. Луцьк, 2012. 55 с.
28. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посібник. Київ : Вид-во КНЕУ, 2007. Вип. 1. 164 с.
29. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 17–18.
30. Фурман Ю. Величина внутрішнього обсягу та режимів навантажень – домінуючі фактори ефективності бігових оздоровчих тренувань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. С. 71–73.