

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет математики та інформатики

Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Види спорту»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Прикладна математика»

Спеціальність 113 «Прикладна математика»

Галузь знань 11 «Математика і статистика»

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.

<b>1. Загальна інформація</b>			
<b>Назва дисципліни</b>	Види спорту		
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)		
<b>Викладач (-і)</b>	Бублик Сергій Анатолійович		
<b>Контактний телефон викладача</b>	0990591303		
<b>E-mail викладача</b>	bublyk1979@ukr.net		
<b>Формат дисципліни</b>	очний		
<b>Обсяг дисципліни</b>	6 кредитів ЄКТС, 180 год.		
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	d-learn.pnu.edu.ua		
<b>Консультації</b>	протягом семестру згідно з розкладом консультацій		
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>			
Замість загальної фізичної культури студенти можуть обрати один з запропонованих видів спорту: легку атлетику, футбол, волейбол, баскетбол. Даний предмет вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, 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, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.			
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>			
Метою навчальної дисципліни є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Завдання вивчення дисципліни: сформувати у студентів розуміння ролі видів спорту в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, сформувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні, оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконаленні психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.			
<b>4. Компетентності</b>			
Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. 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.			
<b>5. Програмні результати навчання</b>			
Збирати та інтерпретувати відповідні дані й аналізувати складності в межах своєї спеціалізації для донесення суджень, які відбивають відповідні соціальні та етичні проблеми.			
<b>6. Організація навчання</b>			
Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
лекції		–	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		60	
самостійна робота		120	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативна / вибіркова
1, 2	113 Прикладна математика	1	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни						
Тема		кількість годин				
		лекції	практичні заняття	сам. робота		
<b>Легка атлетика</b>						
Тема 1. Спортивна ходьба		–	4	8		
Тема 2. Біг на середні дистанції, кросовий біг, спринт, естафетний біг, бар'єрний біг		–	18	36		
Тема 3. Стрибки у довжину: «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»		–	12	24		
Тема 4. Стрибки у висоту: «переступання», «Фосбері-флоп»		–	6	12		
Тема 5. Штовхання ядра, метання м'ячика, метання гранати, метання диску		–	16	32		
Тема 6. Потрійний стрибок		–	4	8		
Заг.:		–	60	120		
<b>Футбол</b>						
Тема 1. Історія футболу		–	2	4		
Тема 2. Навчання стійки, переміщень футболіста, розвиток швидкості бігу		–	12	24		
Тема 3. Різновиди передач м'яча, різновиди фінтів, різновиди ударів м'яча		–	18	36		
Тема 4. Основи тактичної підготовки футболістів		–	12	24		
Тема 5. Еволюція правил гри у футбол		–	4	8		
Тема 6. Спостереження за грою і аналіз техніко-тактичних дій гравців		–	12	24		
Заг.:		–	60	120		
<b>Волейбол</b>						
Тема 1. Історія волейболу		–	2	4		
Тема 2. Основи техніки гри в нападі в волейболі		–	14	28		
Тема 3. Основи техніки гри в захисті у волейболі		–	14	28		
Тема 4. Основи індивідуальної і групової тактики гри в нападі у волейболі		–	14	28		
Тема 5. Основи індивідуальної і групової тактики гри в захисті у волейболі		–	12	24		
Тема 6. Офіційні правила гри у волейбол, офіційні жести суддівської бригади		–	4	8		
Заг.:		–	60	120		
<b>Баскетбол</b>						
Тема 1. Історія баскетболу		–	2	4		
Тема 2. Навчання стійки, переміщень у баскетболі, розвиток швидкості		–	12	24		
Тема 3. Різновиди передач і ловлі м'яча, різновиди фінтів		–	18	36		
Тема 4. Навчання ігрової взаємодії		–	12	24		
Тема 5. Основні правила гри у баскетбол, офіційні жести суддівської бригади		–	4	8		
Тема 6. Спостереження за грою і аналіз техніко-тактичних дій гравців		–	12	24		
Заг.:		–	60	120		
<b>7. Система оцінювання навчальної дисципліни</b>						
№	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3

2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	

Контрольні вправи	бали			
	2	3	4	5
1. Жонгливання м'ячем (кількість разів)	6	7-8	9-11	12-15
2. Біг 30 м із м'ячем (сек.)	5,6	5,4-5,5	5,1-5,3	4,8-5,0
3. Обведення стоеків з передачею м'яча	9,2	8,9-9,1	8,7-8,9	8,4-8,6
4. Удари на точність (кількість очок)	38	34-37	28-33	18-27
5. Удари на відстань (м)	62	63-70	71-82	83-94
6. Удари по воротах (кількість ударів)	1	2	3	4

№	Нормативи	бали			
		5	4	3	2
1	Передача м'яча двома руками знизу біля стіни з відстані 3 м у чоловіків, 2,5 м у жінок (кількість передач)	25	20	15	10
2	Передача м'яча двома руками зверху в парах. Відстань між партнерами – 6 м у чоловіків, 5 м у жінок (кількість передач)	25	20	15	10
3	Нападаючий удар із зон 4, 3, 2 у квадрати розміром 3x3 м, які знаходяться у зонах 1 і 5. Загальна кількість спроб – 9 (по 3 з кожної зони) (кількість влучань)	8	6	4	2
4	Подача м'яча на влучність. Чоловіки подають тільки зверху, а жінки – будь-яким способом. Загальна кількість спроб – 10 (кількість влучань)	9	7	5	3

№	Нормативи	Стать	5	4	3	2
1	Швидкість передачі та ловлі м'яча. На відстані трьох метрів від стіни упродовж 30 секунд виконати якомога більше передач із відскоком від стіни	ч	30	28	26	24
		ж	28	26	24	22
2	Обведення стійок. На відстані трьох метрів від лінії старту встановлюються 3 стійки (через 3 м). Вправа виконується 30 секунд. Обводити стійки необхідно лівою і правою руками. Після обведення стійок і повернення у вихідне положення до лінії старту зараховується одне очко	ч	3,75	3,5	3,25	3,0
		ж	3,25	3,0	2,75	2,5
3	Оцінка точності штрафних кидків з 10 спроб	ч	6	5	4	3
		ж	5	4	3	2
4	Оцінка точності та техніки виконання кидку після зупинки подвійним кроком та стрибком	ч/ж	4	3	2	1
5	Оцінка точності та техніки виконання кидку після подвійного кроку (з 5-ти спроб)	ч/ж	4	3	2	1

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Система оцінювання навчальної дисципліни здійснюється згідно з критеріями оцінювання навчальних досягнень студентів, що регламентовані в університеті. Підсумкова оцінка складається з оцінок, отриманих протягом семестру, і становить максимум 100 балів.
Вимоги до письмових робіт	–
Практичні заняття	Протягом семестру ставляться оцінки згідно з нормативами рівня фізичної підготовки для студентів. Оцінюється відвідуваність усіх занять і робота на них упродовж семестру за 20-бальною шкалою.
Умови допуску до підсумкового контролю	На основі медичного огляду.
Підсумковий контроль	Залік виставляється за результатами навчання студентів протягом семестру. Мінімальна кількість балів для позитивного зарахування курсу – 50 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	
70 – 79	<b>C</b>	
60 – 69	<b>D</b>	
50 – 59	<b>E</b>	
25 – 49	<b>FX</b>	незараховано
0 – 24	<b>F</b>	

#### 8. Політика навчальної дисципліни

Загальна максимальна сума балів, яка присвоюється студентові за семестр, становить 100 балів – сума балів за виконання нормативів фізичної підготовки студента, а також за відвідування.

#### 9. Рекомендована література

1. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир : ДАУ, 2005. 27 с.
2. Дубогай О.Д., Завацький О.Д., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. – Луцьк. : Надстир'я, 2007. 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. К. : РВВ КІВС, 2001. 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К. : ІЗМН, 2007. 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К. : Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця : Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. 332 с.
8. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
9. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.
10. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: Навч. пос. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.

**Викладач Бублик Сергій Анатолійович**