

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ ТА
БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМЕНІ С.З. ГЖИЦЬКОГО

Факультет землепорядкування та інфраструктурного розвитку
Кафедра рухової активності та масового спорту

ПОГОДЖЕНО

Гарант ОПП «Комп'ютерні науки»

Вадим ПТАШНИК

(ім'я та прізвище, підпис)

«27» серпня 2025 року

ЗАТВЕРДЖЕНО

Декан факультету механіки, енергетики та
інформаційних технологій

Степан КОВАЛИШИН

(ім'я та прізвище, підпис)

«28» серпня 2025 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання та основи захисту України

(код і назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань F «інформаційні технології»

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність F3 «Комп'ютерні науки»

(код і назва спеціальності)

спеціалізація _____

освітня програма Комп'ютерні науки

вид дисципліни обов'язкова

(обов'язкова / за вибором)

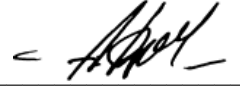
2025–2026 навчальний рік

Робоча програма Фізичне виховання та основи захисту України
(назва навчальної дисципліни)

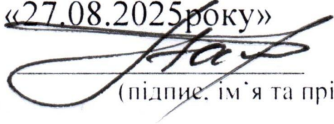
Укладачі: В.о. завідувача кафедри рухової активності та масового спорту Вовк І.В.
(вказати укладачів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри інформаційних технологій.

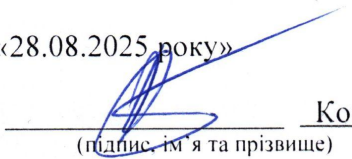
Протокол № 1 від 26.08.2025 року.

Завідувач кафедри  Тригуба А.М.
(підпис, ім'я та прізвище)

Погоджено навчально-методичною комісією спеціальності
«Комп'ютерні науки»
(назва спеціальності)

Протокол № 8/1 від «27.08.2025 року»
Голова НМКС  Пташник В.В.
(підпис, ім'я та прізвище)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради факультету ФМЕІТ
(назва факультету)

Протокол № 1 від «28.08.2025 року»
Голова НМРФ  Ковалишин С.Й.
(підпис, ім'я та прізвище)

Ухвалено вченою радою ФМЕІТ протокол №1 від 28.08.2025 р.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Всього годин	
	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Семестр	1-4	1-4
Кількість кредитів/годин	7.5/225	7.5/225
Усього годин аудиторної роботи	120	32
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	-	-
• практичні заняття, год.	120	32
• лабораторні заняття, год.	-	-
• семінарські заняття, год.	-	-
Усього годин самостійної роботи	105	193
Форма контролю	залік	залік

Примітка.

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:

для денної форми здобуття освіти – 53,3%

для заочної форми здобуття освіти – 14,2%

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – формування фізичної культури особистості, тобто усвідомленого ставлення людини до свого здоров'я та тіла, що включає знання, вміння, навички та мотивацію для ведення здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

1. Оздоровчі
2. Освітні
3. Виховні
4. Загальні

Пререквізити.

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях таких дисциплін, як «Фізика», «Біологія», «Анатомія», «Географія», «Історія та культура України», «Захист України».

Постреквізити.

Після завершення курсу студент повинен:

Загальні результати навчання:

- уміти підтримувати належний рівень фізичної працездатності та здоров'я;

- володіти методиками самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- знати та застосовувати принципи здорового способу життя та профілактики професійних захворювань;
- володіти навичками організації активного відпочинку та рекреації;
- розвиток сили, координації та гнучкості для ефективної роботи з технічними засобами;
- профілактика професійних порушень опорно-рухового апарату при статичній та сидячій роботі

Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки» вивчення дисципліни забезпечує набуття здобувачами таких компетентностей та програмних результатів навчання:

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі фізичної культури та спорту або в процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	ЗК2 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК3 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК9 Здатність працювати в команді. 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.
Програмні результати навчання	ПРН20 Використовувати навички спілкування державною та іноземною мовами у роботі за фахом, знати історію держави, дотримуватись правових норм, морально-етичних принципів, академічної доброчесності, формувати ефективну стратегію впровадження проектів та стартапів, вести активний і здоровий спосіб життя.

2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	Кількість годин											
	денна форма здобуття освіти (ЗФЗО)						заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с. р.		л	п	лаб	інд	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Семестр I-II												
Розділ 1 I курс												
Тема 1. Легка атлетика,ЗФЗП, силова гімнастика	30		14			16	30		4			26
Тема 2. ЗФЗП,баскетбол,атлетична гімнастика	30		14			16	30		4			26
Тема 3. Баскетбол,ЗФЗП,атлетична гімнастика,єдиноборства	30		16			14	30		4			26
Тема 4. Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	30		16			14	30		4			26
Усього годин	120		60			60	120		16			104
Семестр III-IV												
Розділ 2 II курс												
Тема 1. ЗФЗП,л/атлетика,спринтерсько-стрибкова програма	30		14			16	30		4			26
Тема 2. ЗФЗП,волейбол,атлетична гімнастика	30		14			16	30		4			26
Тема 3. ЗФЗП, волейбол, атлетична гімнастика,єдиноборства	22		16			6	22		4			18
Тема 4. Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	23		16			7	23		4			19
Усього годин	105		60			45	105		16			89
всього	225		120			105	225		32			193

3. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

-

4. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
	I курс		
1	Легка атлетика,ЗФП, силова гімнастика	14	4
2	ЗФП,баскетбол,атлетична гімнастика	14	4
3	Баскетбол,ЗФП,атлетична гімнастика,єдиноборства	16	4
4	Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	16	4
Усього годин		60	16
	II курс		
1	ЗФП,л/атлетика,спринтерсько-стрибкова програма	14	4
2	ЗФП,волейбол,атлетична гімнастика	14	4
3	ЗФП, волейбол, атлетична гімнастика,єдиноборства	16	4
4	Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	16	4
Усього годин		60	16

5. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1	Здоровий спосіб життя і гігієнічні основи фізичної культури і спорту. Гігієнічні вимоги для занять з бігу. Легка атлетика. Баскетбол.	16	26
2	Масовий і аматорський спорт, його функції і значення для суспільства. ``Рух Спорт для всіх``. Масовий і аматорський спорт, його функції і значення для суспільства. ``Рух Спорт для всіх``.	16	26
3	Олімпійський рух .Принципи та основні методи гартування	14	26
4	Історія параолімпійського руху, розвиток параолімпійського руху в Україні. Туризм. Волейбол.	14	26
5	Фізична культура. Фізичні якості. ППФП. Умови праці випускників ЛНУВМБ ім.. С.З. Гжицького на виробництві.	16	26
6	Вплив фізичних навантажень та тренувань на тілобудову людини. Корекція фігури.	16	26

7	Спортивне харчування. Значення сну і відпочинку в тренувальному процесі. Спортивна фармакологія. Заборонені фармазасоби, допінг.	6	18
8	Навантаження і відновлення як двоєдинний комплекс тренувального процесу . Вплив на процеси відновлення , реабілітація.	7	19
Усього годин		105	193

6. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. За складністю:

- Спрощені завдання: Для початківців або осіб з обмеженнями за станом здоров'я.
- Ускладнені завдання: Для підготовлених студентів або спортсменів.

2. За спрямованістю:

- Загальнорозвиваючі: Для комплексного розвитку організму.
- Спеціалізовані: Для розвитку конкретних якостей чи навичок.

3. За формою:

- Практичні: Безпосереднє виконання фізичних вправ.
- Теоретичні: Вивчення основ здорового способу життя, техніки безпеки тощо.

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. Словесні методи

Застосовуються для передачі знань, пояснення, постановки завдань та керівництва діяльністю студентів.

2. Наочні методи

Сприяють створенню чіткого уявлення про рух, його просторові та часові характеристики.

3. Практичні методи

Основна група методів, безпосередньо пов'язаних з руховою діяльністю студентів.

А) Методи розучування рухових дій

Б) Методи розвитку фізичних якостей (методи тренування)

4. Методи за ступенем самостійності

- Стандартно-репродуктивний: Студент точно відтворює показану або описану вправу.
- Самостійна робота за завданням: Студент самостійно виконує раніше розучені вправи за планом, складеному викладачем.

8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

1. Педагогічний контроль

Методи опитування

Методи спостереження

Методи тестування (контрольні випробування).

2. Лікарський контроль**3. Самоконтроль****4. Взаємоконтроль.**

- Поточний: Проводиться на кожному занятті для оперативної оцінки та корекції.
- Тематичний: Перевірка освоєння конкретної теми (наприклад, техніки гри у волейбол).
- Підсумковий (проміжний/підсумковий): Оцінка результатів за певний період (четверть, семестр, навчальний рік) за допомогою здачі нормативів.

9. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Успішність студента оцінюється шляхом проведення поточного контролю.

Максимальна кількість балів з дисципліни «Фізичне виховання та основи захисту України», яку може отримати студент протягом семестру за всі види роботи за результатами поточного оцінювання становить 100. Результати **поточного контролю** оцінюються за чотирибальною («2», «3», «4», «5») шкалою. В кінці семестру обчислюється середнє арифметичне значення (САЗ) усіх отриманих студентом оцінок з наступним переведенням його у сто бальну шкалу за формулою: **ПК = 20•САЗ**.

Поточний контроль здобувачів освіти заочної форми навчання під час настановчої та лабораторно-екзаменаційної сесії оцінюється максимум у 30 балів. Ще 70 балів відведено на виконання тематичної самостійної роботи (ТСР) у міжсесійний період за програмою курсу. Підсумкова оцінка розраховується за формулою: **ПК+ТСР**.

В залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано» відповідно до таблиці 1. Присутність студента при виставленні підсумкової оцінки необов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

Критерії поточного оцінювання знань студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
5 («відмінно»)	У повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриває зміст, використовуючи обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.
4 («добре»)	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст завдань, використовуючи обов'язкову літературу. При викладанні окремих питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються несуттєві неточності й незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.
3 («задовільно»)	У цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив близько половини тестових завдань.
2 («незадовільно»)	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Викладає матеріал фрагментарно та поверхово, без аргументації й обґрунтування, недостатньо розкриває зміст теоретичних і практичних завдань, допускає суттєві неточності. Правильно вирішив меншість тестових завдань.

Переведення підсумкових рейтингових оцінок з дисципліни, виражених у балах за 100-бальною шкалою, у оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS

Таблиця 1 – Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Підручники і навчальні посібники; інструктивно-методичні матеріали до практичних занять; індивідуальні навчально-дослідні завдання; контрольні роботи; текстові та електронні варіанти тестів для поточного контролю, методичні матеріали для організації самостійної роботи студентів, виконання індивідуальних завдань.

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Єрмаков С.С. Загальна фізична підготовка. Знання для студентів вищих навчальних закладів. Харків: «ОВС», 2020. 462 с.
2. Максименко І.Г., Стельмахович В.М. Фізичне виховання: Підручник. Київ: «Здоров'я», 2018. 503 с.
3. Круцевич Т.Ю. (ред.) Теорія і методика фізичного виховання: У 2 т. Київ: «Олімпійська література», 2021.
4. Бойко В.В. Основи фізичного виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 352 с.
5. Іваницький М.Ф. Анатомія людини: Підручник. Київ: «Здоров'я», 2019. 544 с.
6. Сумаріков Д.В., Заборний В.І. Фізіологія людини і тварин: Підручник. Київ: Вища школа, 2017. 591 с.
7. Дутчак М.Й. Біомеханіка: навч. посіб. Львів: «Світ», 2018. 278 с.
8. Сердюк А.М. (ред.) Гігієна та основи здоров'я: Підручник. Київ: «Медицина», 2020. 376 с.
9. Петров С.О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. Харків: «СКД», 2021. 192 с.
10. Лапуста С.П. Сучасний урок фізичної культури: методичний посібник. Тернопіль: «Мандрівець», 2019. 160с.
11. Гузєєв В.В. Спортивні ігри на уроках фізичної культури: методичні рекомендації. Київ: «Шкільний світ», 2022. 108 с.

Допоміжна

1. Булгакова Н.Ж. Олімпійська абетка: навч. посіб. для учнів загальноосвітніх шкіл. Київ: «Олімпійська література», 2018. 128с.
2. Платонов В.М. Історія олімпійського руху та спорту: Підручник. Київ: «Олімпійська література», 2017. 448с.
3. Дутка Н.С. Спортивна медицина: навч. посіб. Київ: «Здоров'я», 2019. 311 с.
4. Корягін В.М. Адаптивне фізичне виховання: Підручник. Київ: «НУФВСУ», 2020. 415с.
5. Желізняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивні ігри: техніка, тактика, методика навчання. Київ: «Академія», 2018. 520с.
6. Назаренко Л.Д. Гімнастика: Підручник. Київ: «Олімпійська література», 2021. 335 с.

Періодичні видання (журнали):

- «Спорт для всіх»
- «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»
- «Слобожанський науково-спортивний вісник»
- «Фізичне виховання в школі»

12. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Міністерство молоді та спорту України (офіційний сайт)
2. Національний олімпійський комітет України (офіційний сайт)
3. Фахові сайти та портали, присвячені фізичній культурі, спорту та здоровому способу життя.