

**Міністерство освіти і науки України**  
**Львівський національний університет природокористування**  
**Факультет будівництва та архітектури**  
**Кафедра фізичного виховання та довійськової підготовки**



**СИЛАБУС**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Фізичне виховання та основи захисту України»**  
**Рік навчання 2024/2025**

**Рівень вищої освіти – перший (бакалавр)**

**Рік підготовки, семестр – 2 роки, 1,2,3,4 семестр**

**Компонент освітньої програми: обов'язкова**

**Вид контролю: залік**

**Мова викладання: українська**

**II. Інформація про викладача**

**Вовк Ігор Васильович, завідувач кафедри фізичного виховання**

**Контактна інформація: [igorvasylowych@gmail.com](mailto:igorvasylowych@gmail.com)**

### III. Опис дисципліни

1. **Анотація дисципліни.** Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів даної спеціальності. Як навчальна дисципліна виступає засобом формування всебічно розвиненої особистості студента, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Кафедра фізичного виховання та довійськової підготовки - є структурним підрозділом факультету землевпорядкування та туризму. За своїм призначенням є загально-університетською кафедрою. Своєю навчально-виховною та спортивно-масовою роботою кафедра забезпечує фізичне виховання і спортивну роботу серед студентів ЛНУП.

Навчальний процес з фізичного виховання студентів університету здійснюють 8 викладачів кафедри, які проводять систематичні практичні заняття із студентами 1-2 курсів та ведуть секційну та фізкультурно-оздоровчу роботу серед студентської молоді.

2. **Метою дисципліни є** підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності на виробництві. В зв'язку з цим зростає роль фізичного виховання в плані розуміння студентами даної спеціальності соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості студента і підготовці його до майбутньої професійної діяльності.

**Завдання дисципліни:** розвиток відповідного рівня фізичної і професійно-прикладної підготовки, відповідних рухових навичок та вмінь майбутніх маркетологів. Професійно-орієнтована фізична підготовка маркетологів являє собою педагогічну спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

### Навчальний контент

#### Формування програмних компетентностей

Спеціальність / ОПП	Компетенції	Результати навчання (програмні результати)
ОПП- 022 Дизайн	ЗК09. Здатність зберігати та примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, 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	

	<p>суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>	
<p>ОПП- 191 Архітектура та містобудування</p>	<p>ЗК09. 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.</p> <p>ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, їх 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.</p>	
<p>ОПП- 192 "Будівництво та цивільна інженерія"</p>	<p>ЗК10. 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</p>	

	6 активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	
--	--	--

### Структура навчальної дисципліни

#### Фізичне виховання та основи захисту України для студентів I-II го курсу

1 модуль	Тема: Вступ до дисципліни. Основи прав, свободи та захисту людини. Основи тактичної медицини. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту. Легка атлетика. Основні різновиди легкої атлетики. Спеціальна фізична підготовка, силова підготовка. Стрибки в довжину з місця. Біг на короткі дистанції. Оздоровчий біг.
2 модуль	Тема: Безпечне поводження зі зброєю та елементи самозахисту. Баскетбол. Основи технічних та тактичних прийомів гри в баскетбол. Правила змагань. Атлетична гімнастика.
3 модуль	Тема: Прикладна фізична підготовка. Безпечне поводження зі зброєю та елементи самозахисту. Баскетбол.
4 модуль	Тема: Вивчення, оволодіння та застосування прикладної фізичної підготовки до використання в можливих надзвичайних ситуаціях. Легка атлетика. Стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції. Загальна фізична підготовка.
5 модуль	Тема: Основи виживання та адаптації в екстремальних ситуаціях Легка атлетика. Основні різновиди легкої атлетики-техніка виконання бігу, спортивної ходьби, стрибків.
6 модуль	Тема: Волейбол. Історія розвитку волейболу в Україні. Спеціальна фізична підготовка волейболіста.
7 модуль	Тема: Волейбол. Фізичні якості людини. Техніко-тактичні аспекти гри у волейбол.
8 модуль	Тема: Легка атлетика. Біг на середні дистанції. Естафетний біг. Техніка і тактика виконання бігу та основні помилки.

#### IV. Оцінювання знань студента

**Політика щодо академічної доброчесності.** Жодні форми порушення академічної доброчесності не можуть бути прийнятні. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені.

**Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально в дистанційному режимі (у онлайн формі за погодженням із деканом факультету і лектором курсу).

### Оцінювання, максимальна кількість балів

<b>I курс</b>	<b>I семестр</b>	<b>1 модуль</b>	<b>50 балів</b>	<b>100 балів</b>
		<b>2 модуль</b>	<b>50 балів</b>	
	<b>II семестр</b>	<b>3 модуль</b>	<b>50 балів</b>	<b>100 балів</b>
		<b>4 модуль</b>	<b>50 балів</b>	
<b>II курс</b>	<b>I семестр</b>	<b>5 модуль</b>	<b>50 балів</b>	<b>100 балів</b>
		<b>6 модуль</b>	<b>50 балів</b>	
	<b>II семестр</b>	<b>7 модуль</b>	<b>50 балів</b>	<b>100 балів</b>
		<b>8 модуль</b>	<b>50 балів</b>	

### Оцінювання за критеріями

<b>Оцінка в балах</b>	<b>Оцінка</b>	<b>Критерії</b>
90-100	зараховано	Студент добре засвоїв навчальний матеріал дисципліни, демонструє глибокі і всебічні знання відповідних тем, логічно мислить, оперує основними знаннями і вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.
75-89	зараховано	Студент добре засвоїв навчальний матеріал дисципліни, володіє основними аспектами, володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок.

60-74	зараховано	Студент в основному опанував навчальний матеріал дисципліну, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у студента невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю, припускається помилок при виконанні практичних навичок.
0-59	незараховано	Студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

## **V. Підсумковий контроль**

Залік виставляється згідно розкладу за результатами поточного і підсумкового модульного контролю.

## **VI. Рекомендована література.**

### *Основна*

1. О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навчальний посібник.- Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки 2012. – 256 с.
  1. В.Тулайдан Самостійна робота студентів з фізичного виховання. – навчальний посібник Львів, «ФестПрінт». 2015. – 123 с.
3. Грибан Г.П., Жраснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей Науковий часопис НПУ імені МЛ. Драгоманова Випуск 6 (76) 2016

### **Допоміжна**

1. Яловик В.Т., Сергієнко В.М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах: Монографія. – Луцьк, РВВ «Вежа», 2007. – 224 с.
2. Пантік В. В., Захожа Н. Я. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. – Луцьк, 2010. – С.36-40.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

4. Ільчишина В.В. Розвиток техніки у баскетболістів за рахунок сучасних технологій у закладах вищої освіти. Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету «Молодий вчений» • № 3 (67) • березень, 2019 р.
5. Алексайчук І,Добровольська Н. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі //Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. Т.І.- Луцьк, 2002.- с.173-175.
6. Балабан В.,Терещенко І. Методика навчання гімнастичним вправам : лекція/КГІФК. – Київ,1991.- 24 с. Ігрова підготовка волейболіста- К:Здоров'я,2001.
7. Пименов Н. Ігрова підготовка волейболіста .- К.: 2001

### **15. Інформаційні ресурси**

1. Бібліотечно-інформаційні ресурси — [книжковий фонд](#), періодика та фонди на [електронних носіях](#) бібліотеки ЛНУП, державних органів науково-технічної інформації, наукових, науково-технічних бібліотек та інших наукових бібліотек України.
2. Електронні інформаційні ресурси мережі Інтернет з переліком сайтів:
  - а) Управління молоді та спорту Львівської облдержадміністрації:sports-oda lviv.ua
  - б) Львівське обласне спортивне товариство СТС «ГАРТ»: stsgart.org.ua
  - в) Сайт федерації футболу Львівщини: dufl.org.ua
  - г) Сайт федерації футболу України: ffu.org.ua
  - д) Сайт федерації легкої атлетики України: uaf.org.ua
  - е) сайт федерації важкої атлетики України: uwf.in.ua
  - є) сайт федерації веслування Львівщини: fvl.at.ua
  - ж) міжнародний сайт боротьби: united world wrestling