

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: igorvasylovych@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>	
--	---	--

Структура навчальної дисципліни

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

1 модуль	<p>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.</p>
2 модуль	<p>Тема: Безпечне поводження зі зброєю та елементи самозахисту. Баскетбол. Основи технічних та тактичних прийомів гри в баскетбол. Правила змагань. Атлетична гімнастика.</p>
3 модуль	<p>Тема: Прикладна фізична підготовка. Безпечне поводження зі зброєю та елементи самозахисту. Баскетбол.</p>
4 модуль	<p>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.</p>
5 модуль	<p>Тема: Основи виживання та адаптації в екстремальних ситуаціях Легка атлетика. Основні різновиди легкої атлетики-техніка виконання бігу, спортивної ходьби, стрибків.</p>
6 модуль	<p>Тема: Волейбол. Історія розвитку волейболу в Україні. Спеціальна фізична підготовка волейболіста.</p>
7 модуль	<p>Тема: Волейбол. Фізичні якості людини. Техніко-тактичні аспекти гри у волейбол.</p>
8 модуль	<p>Тема: Легка атлетика. Біг на середні дистанції. Естафетний біг. Техніка і тактика виконання бігу та основні помилки.</p>

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

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

Оцінювання за критеріями

Оцінка в балах	Оцінка	Критерії
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. Ялович 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.,Герещенко 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](http://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: fv1.at.ua

ж) міжнародний сайт боротьби: [united world wrestling](http://unitedworldwrestling.com)