

**ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ, ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



**СИЛАБУС
«Фізичне виховання»**

I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Фізичне виховання	Нормативна
Кількість годин/кредитів: ECTS 120/4 (1-й 60/2, 2-й 60/2)	075 «Маркетинг»	Рік навчання 1-й, 2-й
	РВО «Бакалавр»	Семестр 1,2,3,4-й
		Форма контролю: залік

II. Інформація про викладача

Вовк Ігор Васильович, завідувач кафедри фізичного виховання

Контактна інформація: igoirvasylovych@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 - 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.

Результати навчання (компетентності)

Загальні компетентності

ЗК1. 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.

ЗК2. 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.

ЗК14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Програмні результати навчання

P15. Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.

P18. Демонструвати відповідальність у ставленні до моральних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства у професійній маркетинговій діяльності.

Структура навчальної дисципліни фізичне виховання для студентів I-го курсу

Назва тем і питань	Всього годин Денна/	Методи викладання (навчання)	Форма контролю Бал оцінювання
		I модуль	
Тема 1. Здоровий спосіб життя і гігієнічні основи фізичної культури і спорту. Гігієнічні вимоги для занять з бігу. Легка атлетика. Баскетбол.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування; тестові завдання; розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів

<p>Тема №2 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 5 балів</p>
<p>Тема №3 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №4 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції, розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №5 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості на дистанцію</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>

		800м., подальше вдосконалення техніки бігу на короткі і середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів. Силова підготовка.	
Тема №6 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: біг на 100м. підтягування на перекладені.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №7 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибок в довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
		II модуль	
Тема 8. Олімпійський рух. Принципи та основні методи гартування.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №9 баскетбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грати баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 5 балів

		<p>вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	
Тема №10 баскетбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами, вивчення техніки кидків баскетбольного м'яча в корзину в русі, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (виконання вправ з використанням обтяження частини ваги тіла або всього тіла)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №11 баскетбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>

		<p>вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині. розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка, (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав), розвиток спритності (човниковий біг)</p>	
Тема №12 баскетбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині, розвиток загальної та силової витривалості студентів (вправа Бьорпі)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №13 баскетбол	2	<p>Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання гімнастичних загальнорозвиваючих вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером. Здача контрольного</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>

		нормативу для оцінки спритності студентів: човниковий біг; для оцінки гнучкості студентів (з положення сидячи - нахил тулуба вперед, ноги випростані)	
Тема №14 баскетбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Задача контрольних нормативів: Кидки баскетбольного м'яча в русі в корзину; присідання на одній нозі з опорою до стіни	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол Максимальна оцінка 8 балів
Всього	28 год.	-	100 балів
		III модуль	
Тема №15 Фізична культура і спорт античного світу (Греція, Рим).	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №16 баскетбол	4	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами розвиток загальної	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 5 балів

		витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)	
Тема №17 баскетбол	2	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами, вивчення техніки кидків баскетбольного м'яча в корзину в русі, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (виконання вправ з використанням обтяження частини ваги тіла або всього тіла)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №18 баскетбол	2	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині. розвиток загальної	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 8 балів

		витривалості студентів, силова підготовка, (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав), розвиток спритності (човниковий біг)	
Тема №19 баскетбол	2	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині, розвиток загальної та силової витривалості студентів (вправа Бьорпі)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол Максимальна оцінка 8 балів
Тема №20 баскетбол	2	Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання гімнастичних загальнорозвиваючих вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером. Здача контрольного нормативу для оцінки силової підготовленості студентів: піднімання тулуба в сід за 1 хв., ноги закріплені; штрафні кидки баскетбольного м'яча в корзину. Начальна двостороння гра в баскетбол. Вправи	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань з силової підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол Максимальна оцінка 8 балів

		на розвиток гнучкості та уваги.	
Тема №21 баскетбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Здача контрольних нормативів:</p> <p>Навчальна двостороння гра в баскетбол; техніка передачі м'яча за 1 хв. в стіну з відстані 2,5-3м. Виконання силових вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи на гімнастичних стінках, фізичні вправи з використанням гімнастичних лав</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань та умінь студентів гри в баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
		IV- модуль	
Тема № 22 Фізичний стан людини . Баланс здоров'я – працездатність-фізичні можливості.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №23 Легка атлетика	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ.</p> <p>Максимальна оцінка 5 балів</p>

<p>Тема №24 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №25 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції, розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристроях спортивного ядра стадіону</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №26 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Марш - кидок на 3000м. чол., марш – кидок на 2000м. жін. Виконання фізичних вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла.</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №27 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>

		фізичної підготовленості студентів: біг на 60м. згинання і розгинання рук в упорі на брусах чол., підтягування на перекладені висотою 90см., з вису лежачи, жін. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	
Тема №28 Легка атлетика	4	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибки в довжину з розбігу. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Всього	32 год.	-	100 балів

**Структура навчальної дисципліни
фізичне виховання для студентів II-го курсу**

Назва тем і питань	Всього годин Денна/	Методи викладання (навчання)	Форма контролю Бал оцінювання
		I модуль	
Тема 1. Фізичні якості. Способи тестування фізичних якостей.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування; тестові завдання; розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів

<p>Тема №2 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 5 балів</p>
<p>Тема №3 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №4 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції, розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №5 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості на дистанцію</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>

		800м., подальше вдосконалення техніки бігу на короткі і середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів. Силова підготовка.	
Тема №6 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: біг на 100м. підтягування на перекладені.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №7 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибок в довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
		II модуль	
Тема 8. Спортивне харчування. Значення сну і відпочинку в тренувальному процесі	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №9 волейбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 5 балів

		<p>біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячом, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	
<p>Тема №10 волейбол</p>	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячом, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 5 балів</p>
<p>Тема №11 волейбол</p>	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p>

		<p>вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячом, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Максимальна оцінка 5 балів</p>
<p>Тема №12 волейбол</p>	<p>2</p>	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячом, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 5 балів</p>
<p>Тема №13 волейбол</p>	<p>2</p>	<p>Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p>

		<p>гімнастичних загальнорозвиваючих вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером.</p> <p>Здача контрольного нормативу для оцінки спритності студентів: човниковий біг; для оцінки гнучкості студентів (з положення сидячи - нахил тулуба вперед, ноги випростані)</p>	<p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №14 волейбол</p>	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Здача контрольних нормативів: подача волейбольного м'яча; передача волейбольного м'яча над собою</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань</p> <p>Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Всього	28 год.	-	100 балів
		III модуль	
<p>Тема №15 Функції фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві.</p>	2	<p>лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія</p>	<p>Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи.</p> <p>Максимальна оцінка 5 балів</p>
<p>Тема №16 баскетбол</p>	4	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол.</p> <p>Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 5 балів</p>

		<p>вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячом, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	
Тема №17 волейбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячом, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №18 волейбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 8 балів</p>

		розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)	
Тема №19 волейбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з волейбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №20 волейбол	2	Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання гімнастичних загальнорозвиваючих	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань з силової підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол

		<p>вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером.</p> <p>Здача контрольного нормативу для оцінки силової підготовленості студентів: піднімання тулуба в сід за 1 хв., ноги закріплені;</p> <p>передача волейбольного м'яча двома руками з низу.</p> <p>Начальна двостороння гра в волейбол. Вправи на розвиток гнучкості та уваги.</p>	Максимальна оцінка 8 балів
Тема №21 волейбол	2	<p>Практичні заняття:</p> <p>Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Здача контрольних нормативів:</p> <p>Навчальна двостороння гра в волейбол; техніка передачі м'яча в стіну з відстані 3м.</p> <p>Виконання силових вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи на гімнастичних стінках, фізичні вправи з використанням гімнастичних лав</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань та умінь студентів гри в баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
		IV- модуль	
Тема № 22 Фізичний стан організму і реалізація життєвих планів.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №23	2	Практичні заняття:	Оцінка рівня розвитку фізичної

Легка атлетика		Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)	підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №24 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №25 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції, розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №26 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Марш - кидок на 3000м. чол., марш – кидок на 2000м. жін.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів

		Виконання фізичних вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла.	
Тема №27 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: біг на 60м. згинання і розгинання рук в упорі на брусах чол., підтягування на перекладені висотою 90см., з вису лежачи, жін. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №28 Легка атлетика	4	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибки в довжину з розбігу. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Всього	32 год.	-	100 балів

Оцінювання знань студента

Політика щодо академічної доброчесності

Жодні форми порушення академічної доброчесності не можуть бути прийнятні. Списування під час контрольних робіт заборонені.

Оцінювання за видами робіт

Вид заняття	Аудиторне навантаження	Практичні заняття з фізичного виховання на критих і відкритих спортивних спорудах університету		Консультації
	Лекції			
Форми контролю фізичної підготовленості студентів за оцінкою здачі контрольних тестових випробувань	Відвідування занять	Вправи	Презентації	Очне або онлайн-консультавання
Бал оцінювання	Бал оцінювання	100		0

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.

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.
2. 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.,Терещенко І. Методика навчання гімнастичним вправам : лекція/КГПФК. 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: fv1.at.ua
 - ж) міжнародний сайт боротьби: [united world wrestling](http://unitedworldwrestling.com)

