

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Львівський національний університет природокористування  
Факультет землевпорядкування та туризму  
Кафедра фізичного виховання та довійськової підготовки

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
проректор НВР  
професор ***Віталій БОЯРЧУК***

\_\_\_\_\_

“    ”    \_\_\_\_\_ 2024 р.

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗАХИСТУ УКРАЇНИ***

**перший (бакалаврський) рівень вищої освіти**

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання та основи захисту України» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 081 «Право»

Розробник: Ігор ВОВК, старший викладач

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та до військової підготовки

Протокол від «19» серпня 2024 року № 2

Завідувач кафедри фізичного виховання та до військової підготовки

\_\_\_\_\_ (**Ігор ВОВК**)  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Робочу програму схвалено на засіданні методичної комісії (ради) факультету управління, економіки та права.

Протокол від «29» серпня 2024 року № 1

Голова методичної комісії \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (**Ковалів В.М.**)  
(підпис) (ім'я та прізвище)

## 1. Опис навчальної дисципліни

**Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень**

Ступінь вищої освіти: «Бакалавр»

Спеціальність: 081»Право»  
(шифр і назва)

Характеристика навчальної дисципліни: Обов'язкова

Кількість кредитів 6

Загальна кількість годин – 180

Індивідуальне науково-дослідне завдання \_\_\_\_\_  
(назва)

Вид контролю: залік

Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання – 2

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 50

## 2. Програма навчальної дисципліни

### І КУРС

#### Розділ 1.

**Тема 1. Здоровий спосіб життя, гігієнічні основи фізичної культури і спорту (Гігієнічні вимоги для занять з легкої атлетики, спеціально фізичної підготовки (СФП), атлетичної гімнастики та ігрових видів спорту)**

1.1 Гігієнічні вимоги для занять з легкої атлетики, спеціальної фізичної підготовки (СФП), атлетичної гімнастики та ігрових видів спорту.

1.2 Основи фізичного здоров'я людини та його вплив на загальний стан організму.

1.3 Гігієнічні вимоги та розвиток фізичних якостей для студентів.

1.4 Основи курсу «Тактична медицина». Безпека життєдіяльності (BLS). Перша медична допомога на полі бою.

1.5 Вміст аптечки медичної загальновійськової індивідуальної (АМЗІ) та індивідуальної аптечки бійця НАТО (ІФАК), порядок використання наявних медичних засобів.

1.6 Гострі порушення дихання. ПМД при непрохідності верхніх дихальних шляхів та ураженнях грудної клітки (пневмотораксі).

1.7 Сили оборони України. Структура і склад ЗСУ

1.8 Безпечне поводження зі зброєю та елементи самозахисту.

**Тема 2. Легка атлетика, СФП, силова підготовка**

2.1 Стрибки в довжину з місця та техніка виконання.

2.2 Біг на короткі дистанції та техніка виконання (30, 60, 100м.)

2.3 Оздоровчий біг. Силова підготовка.

**Тема 3. Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика**

3.1 Основи виконання технічних та тактичних прийомів гри в баскетбол, правила змагань.

3.2 Вивчення, оволодіння та застосування спеціальної фізичної підготовки до використання в можливих надзвичайних ситуаціях.

3.3 Використання засобів атлетичної гімнастики для зміцнення загального фізичного розвитку студентів.

#### **Тема 4. Прикладна фізична підготовка, Олімпійський рух. Принципи та основні методи гартування**

4.1 Вивчення, оволодіння та застосування прикладної фізичної підготовки до використання в можливих надзвичайних ситуаціях.

4.2 Ознайомлення з основами олімпійського руху.

4.3 Принципи та методи гартування, підвищення стійкості організму людини до несприятливих впливів навколишнього середовища.

4.4 Фізична та вогнева підготовка. Стійки для стрільби. Переміщення, робота в двійках і групами.

4.5 Ручні гранати. Види та їх характеристики. Вивчення та виконання вправ з метання ручних гранат.

4.6 Основи навичок виживання та адаптації в екстремальних ситуаціях.

4.7 Основи надання першої (невідкладної) долікарської допомоги потерпілому безпосередньо на полі бою у відповідності до «тактичних зон» району бойових дій. Основи анатомії та фізіології людини.

4.8 Основи іммобілізації. Евакуація пораненого з поля бою та з бойової техніки.

4.9 Фізична та вогнева підготовка. Стійки для стрільби. Переміщення, робота в двійках і групами.

#### **Тема 5. Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства**

5.1 Вдосконалення технічних прийомів та тактики гри в баскетбол, правила гри.

5.2 Застосування спеціальної фізичної підготовки до використання в можливих надзвичайних ситуаціях.

5.3 Використання атлетичної гімнастики та єдиноборств для забезпечення особистої безпеки.

#### **Тема 6. Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції. ЗФП**

6.1 Стрибки в довжину з розбігу та техніка виконання.

6.2 Біг на середні дистанції та техніка виконання (500, 1000м.)

6.3 Загально-фізична та силова підготовка.

### **ІІ КУРС**

#### **Розділ 2.**

##### **Тема 1. Історія параолімпійського руху. Туризм. Волейбол.**

1.1 Розвиток параолімпійського руху в Україні.

1.2 Туризм як ефективний засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграрників.

1.3 Історія розвитку волейболу в Україні.

##### **Тема 2. Легка атлетика, СФП, різнобічна фізична та силова підготовка**

2.1 Спринтерсько-стрибкова програма.

2.2 Оволодіння, вдосконалення та застосування спеціальної фізичної підготовки легкоатлета до використання в можливих надзвичайних ситуаціях.

2.3 Використання засобів різнобічної фізичної та силової підготовки для зміцнення та розвитку основних м'язових груп організму студента з метою гармонійного розвитку

### **Тема 3. Волейбол, СФП, атлетична гімнастика**

3.1 Основи виконання технічних та тактичних прийомів гри в волейбол, правила змагань.

3.2 Оволодіння, вдосконалення та застосування спеціальної фізичної підготовки волейболіста до використання в можливих надзвичайних ситуаціях.

3.3 Використання засобів атлетичної гімнастики для зміцнення загального фізичного розвитку студентів.

### **Тема 4. Фізичні якості людини, ППФП.**

4.1 Особливості розвитку фізичних якостей людини.

4.2 Прикладна фізична підготовка студентів для забезпечення готовності до умов майбутньої професійної діяльності.

4.3 Умови праці випускників ЛНУП на виробництві.

### **Тема 5. Волейбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства.**

5.1 Тактичні та технічні аспекти гри в волейбол та їх вплив на розвиток загальної фізичної підготовки.

5.2 Застосування спеціальної фізичної підготовки волейболіста до використання в можливих надзвичайних ситуаціях.

5.3 Використання атлетичної гімнастики та єдиноборств для забезпечення особистої безпеки.

**Тема 6. Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції.**

6.1 Стрибки в довжину з розбігу та техніка виконання.

6.2 Біг на середні дистанції та техніка виконання (500, 1000м.)

6.3 Загальна фізична та силова підготовка.

## **3. Структура навчальної дисципліни**

Таблиця 1

Назви тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб.	інд.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b><i>І КУРС</i></b>						
<b>Розділ № 1</b>						
Тема 1	15	-	10	-	-	5
Тема 2	15	-	10	-	-	5
Тема 3	15	-	10	-	-	5
Тема 4	15	-	10	-	-	5
Тема 5	15	-	10	-	-	5
Тема 6	15	-	10	-	-	5
<i>Разом за І курс</i>	90	-	60	-	-	30

<b><i>II КУРС</i></b>						
Розділ № 2						
Тема 1	15	-	10	-	-	5
Тема 2	15	-	10	-	-	5
Тема 3	15	-	10	-	-	5
Тема 4	15	-	10	-	-	5
Тема 5	15	-	10	-	-	5
Тема 6	15	-	10	-	-	5
<i>Разом за II курс</i>	90	-	60	-	-	30
Усього годин	180	-	120	-	-	60

#### 4. Теми практичних занять

Таблиця 2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>I курс</i></b>		
1	Здоровий спосіб життя, гігієнічні основи фізичної культури і спорту	10
2	Легка атлетика, СФП, силова підготовка	10
3	Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика	10
4	Прикладна фізична підготовка, Олімпійський рух. Принципи та основні методи гартування	10
5	Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства	10
6	Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції. ЗФП.	10
<b><i>II курс</i></b>		
1	Історія параолімпійського руху. Туризм. Волейбол	10
2	Легка атлетика, СФП, різнобічна фізична та силова підготовка	10
3	Волейбол, СФП, атлетична гімнастика	10
4	Фізичні якості людини, ППФП	10
5	Волейбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства	10
6	Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції	10

#### 5. Теми винесені на самостійне вивчення

Таблиця 3

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізичний стан та фізичний розвиток людини, способи оцінки та засоби впливу	5
2	Системи організму, що забезпечують фізичну діяльність людини	5
3	Серцево-судинна система, система крові та фізичне навантаження	5
4	Фізична культура Українського народу. Самобутня	5

	козацька фізична і бойова культура	
5	Становлення сучасного олімпійського руху. Самобутня козацька фізична і бойова культура	5
6	Самооцінка власного фізичного стану і фізичного розвитку, уміння впливати на власний фізичний стан	5
7	Фізичні якості. Способи тестування фізичних якостей	5
8	Періодизація тренувального процесу. Терміновий та кумулятивний тренувальний ефект	5
9	Функції фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві	5
10	Значення спорту для розвитку науки	5
11	Фізичний стан організму і реалізація життєвих планів	5
12	Уміння керувати власним фізичним станом для самореалізації в житті	5

### 6. Методи навчання

**1. Словесні методи** (розповідь, пояснення, бесіда, лекція.)

**2. Наочні методи:**

- ілюстрація (презентації, таблиці, моделі, муляжі, малюнки тощо),
- демонстрування засобу демонстрування: навчальна телепередача або кіно-відеофільм чи його фрагмент; діюча модель, дослід; експеримент, спостереження та досліди в лабораторних умовах тощо.

**3. Практичні методи:** практичні та самостійні роботи.

### 7. Методи контролю

**1. Усне опитування** (фронтальне, індивідуальне, детальний аналіз відповідей студентів).

**2. Письмова аудиторна та поза аудиторна перевірка** (рішення задач і прикладів, виконання креслень, схем, підготовка різних відповідей, рефератів, контрольні роботи (з конкретних питань тощо).

**3. Практична перевірка** (розробка документації, виконання практичної роботи, аналіз виробничої інформації, рішення професійних завдань і т. д.

**4. Стандартизований контроль** (письмовий іспит).

*Види контролю:* Поточний контроль, проміжна та семестрова атестація.

### 8. Розподіл балів, які отримують студенти

Таблиця 4

Поточне тестування та самостійна робота			Сума
I курс I семестр			
T1	T2	T3	100

Таблиця 5

Поточне тестування та самостійна робота			Сума
I курс II семестр			
T4	T5	T6	100

Таблиця 6

Поточне тестування та самостійна робота			Сума
II курс III семестр			
T1	T2	T3	100

Таблиця 7

Поточне тестування та самостійна робота			Сума
II курс IV семестр			
T4	T5	T6	100

### 9. Методичне забезпечення

Навчальні посібники з волейболу, баскетболу, легкої атлетики та методичні рекомендації.

### 10. Рекомендована література

#### Базова

1. Дубогай О.Д., Завадський В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. Луцьк: Настиря, 1995. 220 с.

2. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

3. Грибак Г., Опанасюк Ф. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Вісник технологічного університету Поділля. Хмельницький, 2002.

#### Допоміжна

1. Вовк І.В., Гуцул Н.З. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського. Загальноузівська кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації. Міжнародна науково-практична конференція, 27-28.03.2020. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 24-29.

2. Вовк І.В., Гуцул Н.З. Формування здоров'я студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. Науковий журнал «Молодий вчений». 2020. № 4 (80). С. 84-88.

3. Вовк І.В. Формування фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К (123). 2020. С. 95-98.

4. Балущка Л.М., Ткач Ю.А., Окопний А.М., Пістун А.І., Вовк І.В. Ставлення учнів віком 15-16 років до використання засобів боротьби у фізичному вихованні. Науковий часопис Національного педагогічного



університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 4 (124) 20. С. 7-14.

5. Hutsul, N., Rykhal, V., Okopnyu, A., Vovk, I. Comparative analysis of the kickboxers' impact techniques indicators at the preliminary basic training stage taking into account the weight categories. Теорія та методика фізичного виховання. 2020. Т. 20. № 3 С. 182-190.

6. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ. К : 1996. 178 с. 2. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімова А.О. Основні поняття та Терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації.-Луцьк,1997.-80с.

7. Курилова В.І., Сергеев Б.В., Шеремет Б.Г. Туризм: Навчальний посібник. Одеса,1996. 4.Платонов В.Н., Булатова М.Н. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література,1995.- 320 с.

8. 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.

9. Балабан В., Терещенко І. Методика навчання гімнастичним вправам: лекція. КГІФК. Київ, 1991. 24 с. Ігрова підготовка волейболіста. Здоров'я. 2001.

10. Пименов Н. Ігрова підготовка волейболіста. К.: 2001.

## 11. 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