

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Львівський національний університет природокористування  
Факультет механіки, енергетики та інформаційних технологій  
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.

#### 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. Результати навчання

У результаті засвоєння окремих тем із дисципліни «Фізичне виховання та основи захисту України» здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти набувають знання, уміння та компетентності, що відповідають вимогам ОП «Комп'ютерні науки» спеціальності 122 «Комп'ютерні науки».

| Індекс в матриці ОПП | Програмні компоненти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |
| 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.                                                                                                        |

## VII. 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., 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](http://sports-oda.lviv.ua)
  - б) Львівське обласне спортивне товариство СТС «ГАРТ»: [stsgart.org.ua](http://stsgart.org.ua)
  - в) Сайт федерації футболу Львівщини: [dufll.org.ua](http://dufll.org.ua)
  - г) Сайт федерації футболу України: [ffu.org.ua](http://ffu.org.ua)
  - д) Сайт федерації легкої атлетики України: [uaf.org.ua](http://uaf.org.ua)
  - е) сайт федерації важкої атлетики України: [uwf.in.ua](http://uwf.in.ua)
  - є) сайт федерації веслування Львівщини: [fvl.at.ua](http://fvl.at.ua)
  - ж) міжнародний сайт боротьби: [united world wrestling](http://unitedworldwrestling.com)