Міністерство освіти та науки України
Львівський національний університет природокористування
Факультет землевпорядкування та туризму
(назва , факультету)
Кафедра фізичного виховання та довійськової підготовки
(назва кафедри)

"**ЗАТВЕРДЖУЮ**"
Проректор з НВР
_____Віталій БОЯРЧУК

"_____"_____20___ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання та основи захисту України

(назва навчальної дисципліни

Спеціальність для студентів І- П курсів всіх напрямів підготовки
(шифр і назва напряму підготовки)

ДУБЛЯНИ 2024

Фізичне виховання та основи захисту України

Робоча програма _____для студентів

(назва навчальної дисципліни)

за спеціальністю _____.

Розробники: зав.кафедри фізичного виховання та до військової підготовки Ігор ВОВК
заступник завідувача кафедри з навчальної роботи Андрій ШИМЕЧКО

_____

_____

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки

Протокол від “03” вересня 2024 року № 3

Завідувач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки

_____(Вовк І.В.)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено на засіданні методичної комісії (ради) _____

_____

Протокол від “____”_____20__ року № ___

Голова методичної комісії _____

_____ (_____)

(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 2024рік

1. Опис навчальної дисципліни

Галузь знань : ОС «Бакалавр»
для студентів І-ІІ курсів

Спеціальність:_____
(шифр і назва)
Характеристика навчальної дисципліни:

Кількість кредитів 4
Загальна кількість годин – 120
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

Розділ 1. І курс

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 (IFAK), 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.

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

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

4.4 Основи навичок виживання та адаптації в екстремальних ситуаціях.

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

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

4.7 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.

Розділ 2. II курс

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 мязових груп організму студента з метою гармонійного розвитку

Тема 3. волейбол, СФП, атлетична гімнастика

3.2 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.

3.4 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.

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

5.4 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.

6.2 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Номер тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.
	Рік підготовки__ Семестр__					
Розділ I I курс						
Тема 1.	2	2				
Тема 2	12		12			
Тема 3	14		14			
Тема 4	2	2				
Тема 5	14		14			
Тема 6	16		16			
Разом за семестр 1-II	60	4	56			
	Рік підготовки__ Семестр I-II					
Розділ 2 II курс						
Тема 1.	2	2				
Тема 2	12		12			
Тема 3	14		14			
Тема 4	2	2				
Тема 5	14		14			
Тема 6	16		16			-
Разом за семестр III-IV	60	4	56			
	Рік підготовки__ Семестр III-IV					

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	I курс	
1.	Тема 2. Легка атлетика, СФП, силова підготовка. Тема 3. Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика. Тема 5. Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства Тема 6. Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції. ЗФП.	12 14 14 16
	II курс	
2.	Тема 2. Легка атлетика, СФП, різнобічна фізична та силова підготовка. Тема 3. волейбол, СФП, атлетична гімнастика. Тема 5. Волейбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства. Тема 6. Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції.	12 14 14 16

10. Методи навчання

1. Словесні методи - розповідь,пояснення, бесіда, лекція.
2. Наочні методи:
– ілюстрація - картинки, таблиці, відеофільми.
3. Практичні методи: фізичні вправи, навчальна гра. Реферати.

11. Методи контролю:

1. Усне опитування індивідуальне.
2. Письмова аудиторна та поза аудиторна перевірка контрольна робота, реферат.
3.Практична перевірка складання контрольних нормативів з видів спорту:л/атлетика, спортивна гімнастика, баскетбол, волейбол
4. Стандартизований контроль (тести).

Види контролю: Поточний контроль, проміжна та семестрова атестація

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
ІІ курс IV семестр						
Т4	Т5	Т6				100
15	41	44				

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
І курс ІІ семестр						
Т4	Т5	Т6				100
15	41	44				

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
ІІ курс ІІІ семестр						
Т1	Т2	Т3				100
21	38	41				

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
ІІ курс IV семестр						
Т4	Т5	Т6				100
15	41	44				

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література

Базова

1.Дубогай О.Д.,Завадський В.І.,Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров’я до спеціальной 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.Гогулан 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.
3.Курилова В.І.,Сергеєв 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.
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 Львівщин: dufll.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 веслуваня Львівщини : fvl.at.ua
ж) міжнародний сайт боротьби : united world wrestling