

Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет
природокористування
Факультет землевпорядкування та туризму
Кафедра фізичного виховання та довійськової підготовки



СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗАХИСТУ УКРАЇНИ»
перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Львів 2024

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рік підготовки, семестр – 2 роки, 1,2,3,4 семестр

Компонент освітньої програми: обов'язкова

Вид контролю: залік

Мова викладання: українська

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 до військової 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.

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	

	<p>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.</p>	
<p>ОПП- 191 Архітектура та містобудування</p>	<p>ЗК09. 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.</p> <p>ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, їх 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.</p>	
<p>ОПП- 192 "Будівництво та цивільна інженерія"</p>	<p>ЗК10. 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</p>	

	6 активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	
--	---	--

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

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	<i>Критерії</i>
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 дисципліни, 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.

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. Загальноузовська 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 К:Здоров'я,2001.

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

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: 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