

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



СИЛАБУС

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

ВИКЛАДАЧ



Вовк Ігор Васильович

Електронна пошта: igorvasylovych@gmail.com

Телефон +380678039950 (Viber)

Завідувач кафедри фізичного виховання, старший викладач, майстер спорту України з вільної боротьби Львівського національного університету природокористування. Викладач з багаторічним досвідом, автор близько 20 наукових і навчально-методичних праць.

Читає навчальну дисципліну «Фізичне виховання» для студентів I-II курсів денної форми навчання всіх спеціальностей.

У 2021 році пройшов підвищення кваліфікації у Львівському національному університеті ім. І. Франка. Тематика підвищення кваліфікації: Сучасні форми і методи викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Сфера спортивних інтересів: вільна боротьба

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 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.

Навчальний контент

Формування програмних компетентностей

Спеціальність / ОПП	Компетенції	Результати навчання (програмні результати)
ОПП-201 Агрономія	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.	
ОПП- 202 Захист і карантин рослин	ЗК14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство та в розвитку суспільства, техніки й технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	
ОПП- 203 Садівництво, плодовоовочівництво та виноградарство	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.	
ОПП- 206 Садово-паркове господарство	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	ПРН1. Аналізувати основні етапи та закономірності історичного розвитку для формування громадянської позиції, національної гідності та патріотизму

	ведення здорового способу життя.	
ОПП- 101 «Екологія»	ЗК13. 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.	ПР 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
ОПП 183 «Технології захисту навколишнього середовища»	К09. 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.	

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	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 помилок 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 вмiє оцiнювати факти та явища, пов'язувати їх iз майбутньою дiяльнiстю, припускається помилок при виконаннi практичних навичок.
0-59	незараховано	Студент не опанував навчальний матерiал дисциплiни, не знає наукових фактiв, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованiй лiтературi, вiдсутнє наукове мислення, практичнi навички не сформованi.

Пiдсумковий контроль

Залiк виставляється згiдно розкладу за результатами поточного i пiдсумкового модульного контролю.

Рекомендована лiтература

Базова

1. Дубогай О.Д., Завадський В.І., Короп Ю.О. Методика фiзичного виховання студентiв вiднесених за станом здоров'я до спецiальної медичної групи: Навчальний посiбник. Луцьк: Настиря, 1995. 220 с.

2. Петренко М.І. Самостійнi заняття студентiв з фiзичного виховання: Навчальний посiбник.- Вінниця, 1997. – 104 с.

3. Грибак Г., Опанасюк Ф. Пiдвищення рiвня фiзичної пiдготовленостi студентiв. Вiсник технологiчного унiверситету Подiлля. Хмельницький, 2002.

Допомiжна

1. Вовк І.В., Гуцул Н.З. Основнi елементи збереження й змiцнення здоров'я студентiв вищих навчальних закладiв. Таврiйський нацiональний унiверситет iм. В.І. Вернадського. Загальноуниверсiтетська кафедра фiзичного виховання, спорту та здоров'я людини. Традицiї та новациї у пiдготовцi фахiвцiв з фiзичної культури та фiзичної реабiлітацiї. Мiжнародна науково-практична конференцiя, 27-28.03.2020. Херсон : Видавничий дiм «Гельветика», 2020. С. 24-29.

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

3. Вовк І.В. Формування фiзичного виховання студентiв аграрних спецiальностей у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Нацiонального педагогiчного унiверситету iменi М.П. Драгоманова. Серiя № 15. Науково-педагогiчнi проблеми фiзичної культури (фiзична культура i спорт). Вип. 3К (123). 2020. С. 95-98.

4. Балущка Л.М., Ткач Ю.А., Окопний А.М., Пiстун А.І., Вовк І.В. Ставлення учнiв вiком 15-16 рокiв до використання засобiв боротьби у фiзичному вихованнi. Науковий часопис Нацiонального педагогiчного унiверситету iменi М.П. Драгоманова. Серiя № 15. Науково-педагогiчнi проблеми фiзичної культури (фiзична культура i спорт) : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ iменi 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. Теорiя та методика фiзичного 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