

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



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання та основи захисту України

(назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: для студентів всіх спеціальностей

(шифр і назва напрямку підготовки)

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Фізичне виховання та основи захисту України

Робоча програма _____
(назва навчальної дисципліни)

для студентів всіх спеціальностей освітньої програми освітнього ступеня «Бакалавр».

Розробники: зав.кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки

Вовк І.В.

заступник завідувача кафедри з навчальної роботи Шимечко А.Я.

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

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки

Протокол від "6" Вересня 2023 року № 1

Завідувач кафедри _____



(підпис)

(Вовк І.В.)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено на засіданні методичної комісії (ради) _____

Протокол від "____" _____ 20__ року № ____

Голова методичної комісії _____



(підпис)

(Коваленко С.І.)

(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Галузь знань : усі галузі знань підготовка за якими здійснюється у ЛНУП
ОС «Бакалавр»

Спеціальність: усі спеціальності підготовка за якими здійснюється у ЛНУП
(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 – 60/120

2. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. I 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), основні напрями спеціальної фізичної підготовки студентів I-х курсів.

- 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 *Розвиток та особливості навчання з використанням вправ прикладної та довійськової фізичної підготовки студентів.*
- 1.5 *Основи тактичної медицини: надання першої невідкладної домедичної допомоги в умовах небезпеки.*
- 1.6 *Оволодіння практичними навиками основ цивільного захисту*
- 1.7 *Дотримання техніки безпеки під час проведення практичних занять з фізичного виховання та до військової підготовки.*

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. Прикладна силова підготовка.
- 2.4 *Подолання природних перепон та смуги перепон на гімнастичному майданчику*

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.
- 3.4 *Стройові вправи, як засіб фізичного виховання.*

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

- 4.1 Вивчення, оволодіння та застосування прикладної та довійськової фізичної підготовки до використання в можливих надзвичайних ситуаціях, оволодіння навиками надання першої домедичної допомоги в умовах небезпеки.
- 4.2 Ознайомлення з основами олімпійського руху.
- 4.3 Принципи та методи гартування, підвищення стійкості організму людини до несприятливих впливів навколишнього середовища.
- 4.4 *Безпечне поводження зі зброєю та елементи самозахисту.*
- 4.5 *Основи навичок виживання та адаптації в екстремальних ситуаціях.*

Тема 5. Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства

- 5.1 Вдосконалення технічних прийомів та тактики гри в баскетбол, правила гри.
- 5.2 Спеціальна, професійно-прикладна та довійськова фізична підготовка для студентів усіх спеціальностей.
- 5.3 Використання атлетичної гімнастики та єдиноборств для забезпечення особистої безпеки.
- 5.4 *Виконання контрольної вправи на смузі перепон*

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. Загальнофізична, силова та спеціальна довійськова підготовка.
- 6.4 *Метання гранати.*

3. Програма навчальної дисципліни

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 м'язових груп організму студента з метою гармонійного розвитку.

Тема 3. волейбол, СФП, атлетична гімнастика

- 3.3 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.
- 3.5 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.

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

5.6 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 Потрійний стрибок в довжину та техніка виконання.

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

6.3 Загальна фізична та силова підготовка.

5. 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	14		14		
Тема 2	16		16		
Тема 3	14		14		
Тема 4	16		16		
Разом за семестр 1-II	60		60		
	Рік підготовки __ Семестр I-II				
II курс					
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				
I курс заочної форми навчання					
Тема 1.	4	4			
Тема 2.	4		4		
Тема 3.	6	6			
Тема 4.	6		6		
	Рік підготовки __ Семестр I-II				

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I курс		
1	Тема 1. Легка атлетика, СФП, силова підготовка.	14
	Тема 2. Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика.	16
	Тема 3. Баскетбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства	14
	Тема 4. Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції. ЗФП	16
II курс		
	Тема 2. Легка атлетика, СФП, різнобічна фізична та силова підготовка.	12
	Тема 3. волейбол, СФП, атлетична гімнастика.	14
	Тема 5. Волейбол, СФП, атлетична гімнастика, єдиноборства.	14
	Тема 6. Легка атлетика, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції.	16

10. Методи навчання

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

11. Методи контролю:

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

Види контролю: Поточний контроль, проміжна та семестрова атестація

12. Результати навчання

Індекс в матриці ОПП	Програмні компоненти
ЗК 14.	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.
ПРН 2.	Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами усно і письмово при обговоренні професійних питань, вести здоровий спосіб життя

13. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
I курс I семестр					
T1	T2	T3			100
21	38	41			

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
I курс II семестр					
T4	T5	T6			100
15	41	44			

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
II курс III семестр					
T1	T2	T3			100
21	38	41			

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
II курс IV семестр					
T4	T5	T6			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., Коров 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. 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., 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.
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
 - 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](http://unitedworldwrestling.com)