

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

ЗАТВЕРДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми
«Автомобільний транспорт»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:
д.т.н., професор

 Мирослав ОЛІСКЕВИЧ

СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання та основи захисту України»
освітньо-професійна програма «Автомобільний транспорт»
спеціальність 274 «Автомобільний транспорт»
перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

ВИКЛАД
АЧ

Вовк Ігор Васильович

E-mail: igorvasylovych@gmail.com

Google Scholar https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=uk&user=3KDI51gAAAAJ

Телефон +380678039950 (*Viber, WhatsApp, Telegram*)

Завідувач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки Львівського національного університету природокористування, старший викладач. Викладач з понад 13-ти річним досвідом роботи, автор та співавтор понад 25 наукових статей, 1- навчально-методичний посібник, 1 – монографія та 5 навчально-методичних розробок.
Читає курс: фізичне виховання та основи захисту України.
Сфера наукових інтересів: професійно-прикладна фізична підготовка студентів Львівського НУП

Галузь знань : фізичне виховання та основи захисту України

Спеціальність: 274 «Автомобільний транспорт»

Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання та основи захисту України»

Рівень вищої освіти – перший, другий курси (бакалаврський)

Кількість кредитів – 4

Рік підготовки, семестр – 1 рік, 1-2 семестр. 2 рік 3-4 семестр.

Компонент освітньої програми: обов'язкова

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 - 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 для студентів I-го курсу**

Назва тем і питань	Всього годин Денна/	Методи викладання (навчання)	Форма контролю Бал оцінювання
		I модуль	
Тема 1. Здоровий спосіб життя і гігієнічні основи фізичної культури і спорту. Гігієнічні вимоги для занять з бігу. Легка атлетика. Баскетбол.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування; тестові завдання; розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №2 Легка атлетика	2	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №3 Легка атлетика	2	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №4 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції,	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів

		розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	
Тема №5 Легка атлетика	2	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості на дистанцію 800м., подальше вдосконалення техніки бігу на короткі і середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів. Силова підготовка.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №6 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: біг на 100м. підтягування на перекладені.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №7 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибок в довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів

		II модуль	
Тема 8. Олімпійський рух. Принципи та основні методи гартування.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №9 баскетбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №10 баскетбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами, вивчення техніки кидків баскетбольного м'яча в корзину в русі,	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 8 балів

		розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (виконання вправ з використанням обтяження частини ваги тіла або всього тіла)	
Тема №11 баскетбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині. розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка, (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав), розвиток спритності (човниковий біг)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №12 баскетбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині, розвиток загальної та	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грав баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол Максимальна оцінка 8 балів

		силової витривалості студентів (вправа Бьорпі)	
Тема №13 баскетбол	2	Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання гімнастичних загальнорозвиваючих вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером. Здача контрольного нормативу для оцінки спритності студентів: човниковий біг; для оцінки гнучкості студентів (з положення сидячи - нахил тулуба вперед, ноги випростані)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол Максимальна оцінка 8 балів
Тема №14 баскетбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Здача контрольних нормативів: Кидки баскетбольного м'яча в русі в корзину; присідання на одній нозі з опорою до стіни	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол Максимальна оцінка 8 балів
Всього	28 год.	-	100 балів
		III модуль	
Тема №15 Фізична культура і спорт античного світу (Греція, Рим).	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №16 баскетбол	2	Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грити баскетбол.

		<p>фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 5 балів</p>
Тема №17 баскетбол	2	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння та передач баскетбольного м'яча різними способами, вивчення техніки кидків баскетбольного м'яча в корзину в русі, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (виконання вправ з використанням обтяження частини ваги тіла або всього тіла)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грит баскетбол.</p> <p>Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №18 баскетбол	2	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грит баскетбол.</p>

		<p>фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині. розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка, (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав), розвиток спритності (човниковий біг)</p>	<p>Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол.</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №19 баскетбол	2	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвивальні гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки ведіння, передач та кидків баскетбольного м'яча по корзині, розвиток загальної та силової витривалості студентів (вправа Бьорпі)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів грит баскетбол.</p> <p>Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №20 баскетбол	2	<p>Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання гімнастичних</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань з силової підготовленості студентів.</p> <p>Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p>

		<p>загальнорозвиваючих вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером.</p> <p>Здача контрольного нормативу для оцінки силової підготовленості студентів: піднімання тулуба в сід за 1 хв., ноги закріплені; штрафні кидки баскетбольного м'яча в корзину.</p> <p>Начальна двостороння гра в баскетбол. Вправи на розвиток гнучкості та уваги.</p>	Максимальна оцінка 8 балів
Тема №21 баскетбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Здача контрольних нормативів: Навчальна двостороння гра в баскетбол; техніка передачі м'яча за 1 хв. в стіну з відстані 2,5-3м. Виконання силових вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи на гімнастичних стінках, фізичні вправи з використанням гімнастичних лав</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань та умінь студентів гри в баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
		IV- модуль	
Тема № 22 Фізичний стан людини . Баланс здоров'я – працездатність- фізичні	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів

МОЖЛИВОСТІ.			
Тема №23 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №24 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №25 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції, розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №26 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Марш - кидок на	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів

		3000м. чол., марш – кидок на 2000м. жін. Виконання фізичних вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла.	
Тема №27 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: біг на 60м. згинання і розгинання рук в упорі на брусах чол., підтягування на перекладені висотою 90см., з вису лежачи, жін. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №28 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибки в довжину з розбігу. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Всього	28 год.	-	100 балів

5. Завдання для самостійного опрацювання. Студент повинен виконати письмову самостійну роботу на одну із тем:

МОДУЛЬ № 1

Тематичний блок №1 – Фізична культура як явище цивілізації. Фізична культура і засади здорового способу життя.

Тема №1	Фізична культура і спорт, як складові загальної цивілізаційної культури людства.
Тема №2	Фізична культура і спорт. Порівняльна характеристика даних напрямків людської діяльності.
Тема №3	Фізична культура і здоров'я людини.
Тема №4	Загартування організму як цілеспрямований процес.
Тема №5	Фізична культура і гармонійний розвиток особистості. Зв'язок ФК з духовним життям людини.
Тема №6	Фізична підготовка і захист Вітчизни. Фізична підготовка молоді, як мобілізаційний ресурс держави.
Тема №7	Професійно-прикладна фізична культура. ППФП в екстремальних професіях. Фізичне здоров'я і профільна фізична підготовка персоналу, як засіб підвищення конкурентноспроможності економічних систем в сучасному світі.
Тема №8	Фізична культура як засіб рекреації (відновлення життєвих сил)

МОДУЛЬ № 2

Тематичний блок №2 – Фізіологія людини і фізичні навантаження.

Тема №9	Фізичний стан та фізичний розвиток людини, способи оцінки та засоби впливу.
Тема №10	Системи організму, що забезпечують фізичну діяльність людини.
Тема №11	Серцево-судинна система, система крові та фізичне навантаження.
Тема №12	Система дихання, газообмін та фізичні навантаження.
Тема №13	Система травлення, система обміну речовин, гормональна регуляція. Збалансоване харчування.
Тема №14	Вплив фізичних навантажень на нервову систему людини та розумову діяльність.
Тема №15	Втома, як реакція організму на фізичні навантаження. Фізична витривалість.
Тема №16	Адаптація як основний природний механізм, що забезпечує тренувальний ефект. Крива Фольборта.

МОДУЛЬ № 3

Тематичний блок № 3 – Історія фізичної культури і спорту. Козацька фізична і бойова культура, народна, звичаєва і самобутня фізична культура. Світовий олімпійський рух, спорт в Україні, на Львівщині, спорт в Лнау.

Тема №17	Фізична культура людства в доісторичні часи та в давньоісторичний період (Єгипет, Месопотамія, древній Китай)
----------	---

Тема №18	Фізична культура і спорт античного світу (Греція, Рим).
Тема №19	Фізична культура і спорт в період Середньовіччя.
Тема №20	Фізична культура Українського народу . Самобутня козацька фізична і бойова культура.
Тема №21	Становлення сучасного олімпійського руху. Самобутня козацька фізична і бойова культура.
Тема №22	Спортивний і фізкультурний рух на Львівщині і в Галичині на початку ХХ ст. Фізичний вишкіл УПА.
Тема №23	Український спорт і фізична культура в повоєнні роки. Українські олімпійці.
Тема №24	Спортивна історія і спортивні традиції ЛНАУ.

МОДУЛЬ № 4

Тематичний блок № 4 – Фізична культура і різнобічний розвиток особистості.

Тема №25	Фізичний стан людини . Баланс здоров`я – працездатність- фізичні можливості.
Тема №26	Самооцінка власного фізичного стану і фізичного розвитку, уміння впливати на власний фізичний стан.
Тема №27	Визначення профільних характеристик фізичного розвитку людини.
Тема №28	Визначення профілю здібностей та обдарованості, вибір напрямку фізичного самовдосконалення,.
Тема №29	Фізичний стан особи і втілення життєвих планів.
Тема №30	Взаємозв`язок фізичного стану людини і її будови тіла.Шкідливість надмірної залежності від надуманих стандартів краси.
Тема №31	Спортивна діяльність, як творчий процес та напрям самореалізації.
Тема №32	Фізична активність і психологічне здоров`я людини.

1. Структура навчальної дисципліни фізичне виховання для студентів II-го курсу

Назва тем і питань	Всього годин Денна/	Методи викладання (навчання)	Форма контролю Бал оцінювання
		I модуль	
Тема 1. Фізичні якості. Способи тестування фізичних якостей.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування; тестові завдання; розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів

<p>Тема №2 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 5 балів</p>
<p>Тема №3 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №4 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції, розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №5 Легка атлетика</p>	<p>2</p>	<p>Практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості на дистанцію</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів</p>

		800м.,подальше вдосконалення техніки бігу на короткі і середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів. Силова підготовка.	
Тема №6 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: біг на 100м. підтягування на перекладні.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №7 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибок в довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
		II модуль	
Тема 8. Спортивне харчування. Значення сну і відпочинку в тренувальному процесі	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №9 волейбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол. Максимальна оцінка 5 балів

		<p>біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	
<p>Тема №10 волейбол</p>	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол.</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №11 волейбол</p>	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол.</p>

		<p>вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №12 волейбол</p>	<p>2</p>	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол.</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
<p>Тема №13 волейбол</p>	<p>2</p>	<p>Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол</p>

		<p>гімнастичних загальнорозвиваючих вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером.</p> <p>Здача контрольного нормативу для оцінки спритності студентів: човниковий біг; для оцінки гнучкості студентів (з положення сидячи - нахил тулуба вперед, ноги випростані)</p>	<p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №14 волейбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Здача контрольних нормативів: Кидки баскетбольного м'яча в русі в корзину; присідання на одній нозі з опорою до стіни</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
Всього	28 год.	-	100 балів
		III модуль	
Тема №15 Функції фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві.	2	<p>лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія</p>	<p>Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів</p>
Тема №16 волейбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол.</p> <p>Максимальна оцінка 5 балів</p>

		<p>вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	
Тема №17 волейбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол. Максимальна оцінка 8 балів</p>
Тема №18 волейбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол. Максимальна оцінка 8 балів</p>

		розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)	
Тема №19 волейбол	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка волейболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загально розвивальні гімнастичні вправи в русі, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем, вивчення та подальше вдосконалення техніки подачі та передач волейбольного м'яча різними способами, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на навісній перекладені та виконання загально розвивальних вправ на гімнастичних стінках, виконання силових вправ з використанням гімнастичних лав)	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості та умінь студентів гри в волейбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в волейбол. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №20 волейбол	2	Контрольне практичне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна силова фізична підготовка, виконання гімнастичних загальнорозвиваючих	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за задачею контрольних тестових випробувань з силової підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол

		<p>вправ основної гімнастики, вправи з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи з партнером.</p> <p>Здача контрольного нормативу для оцінки силової підготовленості студентів: піднімання тулуба в сід за 1 хв., ноги закріплені; штрафні кидки баскетбольного м'яча в корзину.</p> <p>Начальна двостороння гра в баскетбол. Вправи на розвиток гнучкості та уваги.</p>	Максимальна оцінка 8 балів
Тема №21 волейбол	2	<p>Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи в русі та на місці, спеціально підготовчі вправи з баскетбольним м'ячем: ведіння та передачі баскетбольного м'яча різними способами. Здача контрольних нормативів: Навчальна двостороння гра в баскетбол; техніка передачі м'яча за 1 хв. в стіну з відстані 2,5-3м. Виконання силових вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла, вправи на гімнастичних стінках, фізичні вправи з використанням гімнастичних лав</p>	<p>Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів за здачею контрольних тестових випробувань та умінь студентів гри в баскетбол. Педагогічне спостереження за технікою виконання технічних прийомів гри в баскетбол</p> <p>Максимальна оцінка 8 балів</p>
		IV- модуль	
Тема № 22 Фізичний стан організму і реалізація життєвих планів.	2	лекція, пояснювально-ілюстративна доповідь, навчальна дискусія	Поточне усне та письмове опитування, тестові завдання, розв'язання кейсів, ситуаційні вправи. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №23	2	Практичні заняття:	Оцінка рівня розвитку фізичної

Легка атлетика		Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по пересічній місцевості, біг на середні дистанції, розвиток загальної витривалості студентів, силова підготовка. (вправи на гімнастичних та тренувальних пристоях)	підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 5 балів
Тема №24 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг по легкоатлетичній доріжці спортивного ядра стадіону на 800м., вивчення та подальше вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісної витривалості студентів, вправи на розвиток гнучкості та уваги студентів.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №25 Легка атлетика	2	Практичні заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчий біг на середні дистанції, розвиток швидкісної та загальної витривалості студентів. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №26 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Марш - кидок на 3000м. чол., марш – кидок на 2000м. жін.	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів

		Виконання фізичних вправ з обтяженням частини тіла і всього тіла.	
Тема №27 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: біг на 60м. згинання і розгинання рук в упорі на брусах чол., підтягування на перекладені висотою 90см., з вису лежачи, жін. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Тема №28 Легка атлетика	2	Практичне контрольне заняття: Загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка легкоатлета, гімнастичні загальнорозвиваючі вправи. Розминочний біг на дистанцію 400м. Здача контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів: стрибки в довжину з розбігу. Силова підготовка на гімнастичних і тренувальних пристоях спортивного ядра стадіону	Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості студентів. Педагогічне спостереження за технікою виконання легкоатлетичних вправ. Максимальна оцінка 8 балів
Всього	28 год.	-	100 балів

5. Завдання для самостійного опрацювання. Студент повинен виконати письмову самостійну роботу на одну із тем:

МОДУЛЬ № 1

Тематичний блок №5 – Принципи розвитку фізичних якостей і закономірності формування рухових навичок.

Тема №33	Фізичні якості. Способи тестування фізичних якостей.
Тема №34	Опорно-руховий апарат. М'язи людини, біомеханіка і кінезіологія.
Тема №35	Сила як фізична якість. Види проявів сили. Особливості розвитку.
Тема №36	Швидкість як фізична якість. Особливості розвитку швидкості.
Тема №37	Загальна і спеціальна витривалість. Кардіотренування.
Тема №38	Спритність, координованість, реакція. Гнучкість. Види гнучкості. Локальні фізичні кондиції .
Тема №39	Рухові навички. Закономірності та етапи формування. Руховий стереотип. Кондиційна структура руху.
Тема №40	Вплив фізичних навантажень та тренувань на тілобудову людини. Корекція фігури.

МОДУЛЬ № 2

Тематичний блок №6– Спортивне тренування, головні принципи складання тренувальних програм

Тема №41	Головні принципи складання тренувальних програм . Відмінності у підготовці представників різних видів спорту та спортивних напрямків.
Тема №42	Навантаження і відновлення як двоєдинний комплекс тренувального процесу . Вплив на процеси відновлення , реабілітація.
Тема №43	Періодизація тренувального процесу . Терміновий та кумулятивний тренувальний ефект.
Тема №44	Перетренованість та перевтома. Уникнення ризикованих і нераціональних тренувальних схем. Мікротравматизація і кумулятивна втома.
Тема №45	Спортивне харчування. Значення сну і відпочинку в тренувальному процесі. Спортивна фармакологія. Заборонені фармазасоби, допінг.
Тема №46	Тренувальні програми та тренувальні плани для розвитку швидко-силових якостей.
Тема №47	Тренувальні програми та тренувальні плани для розвитку витривалості. Розвиток гнучкості.
Тема №48	Робота над координацією. Фітнес-технології, шейпінг. Визначення профілю здібностей дитини та вибір виду спорту. Спортивна селекція.

МОДУЛЬ № 3

Тематичний блок № 7 – Філософські та гуманітарні засади фізкультурного і спортивного рухів. Олімпійська гуманістична ідея, світові ідеологічні концепції пов'язані з фізичною культурою і спортом.

Тема №49	Функції фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві.
Тема №50	Українська доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Стратегічне значення фізичної підготовки українських молодих громадян.
Тема №51	Значення спорту для розвитку науки.
Тема №52	Олімпійський рух як засіб культурного обміну між народами. Геополітичне значення олімпійського руху та спорту високих досягнень.
Тема №53	Спорт у світовій економіці. Фітнес-індустрія. Спорт у світовому інформаційному просторі.
Тема №54	Масовий і аматорський спорт, його функції і значення для суспільства. ``Рух Спорт для всіх``.
Тема №55	Програма ``Здоров`я нації та місце фізичної культури в справі оздоровлення українського суспільства``.
Тема №56	Фізкультура і спорт у житті кожного. Інтерактив – ``Мої спортивні плани``.

МОДУЛЬ № 4

Тематичний блок № 8 – Фізична культура особи і майбутня професійна діяльність, сенс ППФП, ФК і самореалізація особи, фізична підготовка і захист Вітчизни.

Тема №57	Фізичний стан організму і реалізація життєвих планів.
Тема №58	Уміння керувати власним фізичним станом для самореалізації в житті.
Тема №59	Використання знань про фізичну культуру і організацію тренувального процесу в професійній діяльності не пов`язаний з спортом.
Тема №60	Знання про фізичну культуру і вміння розраховувати сили в складних життєвих ситуаціях.
Тема №61	Вплив занять фізичною культурою і спортом на психічну сферу людини.
Тема №62	Фізична підготовка та екстремальні ситуації в житті людини.
Тема №63	Створення елітних професійних команд – виклик сучасного світу. Місце спортивних технологій в цьому процесі.
Тема №64	Добрий фізичний стан населення і обороноздатність країни.

Навчальний контент
Формування програмних компетентностей

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

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
 - 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)

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із ведучим викладачем курсу.

Підсумковий контроль

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				

Залік виставляється згідно розкладу за результатами поточного і підсумкового модульного контролю.

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій);
- 2) Тематика та зміст практичних робіт;
- 3) Електронне навчання у віртуальному навчальному середовищі ЛНУП (<https://moodle.lnup.edu.ua/>).