МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та спорту
Факультет педагогічної освіти

ЗАТВЕРДЖЕНО
На засіданні кафедри фізичного виховання
та спорту факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету
Імені Івана Франка
(протокол № 1 від 28.08.2024 р.)

Завідувач кафедри

Силабус з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»,

що викладається в межах ОПП (ОПН) для студентів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

факультету культури і мистецтв

Львів – 2024

Назва курсу	«Фізичне виховання»
Адреса викладання курсу	Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра фізичного виховання та спорту
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 “Освіта”: 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво) 02 “Культура і мистецтво”: 024 Хореографія 025 Музичне мистецтво (Хорове диригування) 026 Сценічне мистецтво (Театрознавство) 028 Менеджмент соціокультурної діяльності 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа
Викладачі курсу	Шукатка Оксана Василівна, професор Попович Святослав Ігорович, старший викладач
Контактна інформація викладачів	oksana.shukatka@lnu.edu.ua svyatoslav.popovych@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	П’ятниця 18:00-19:20 год. (Черемшини,31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка, практично)
Сторінка курсу	https://kultart.lnu.edu.ua/course/fizychne-vykhovannia
Інформація про курс	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною циклу загальної підготовки, яка викладається в 2-х семестрах в обсязі 1,5 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Курс розроблено таким чином, щоб студенти оволоділи необхідними знаннями щодо термінології фізичного виховання; отримали теоретичні та практичні відомості про зміцнення здоров’я й впровадження здорового способу життя; засвоїли методику розвитку рухових якостей; знали особливості фізичної підготовки та забезпечення потрібного рівня розвитку рухових здібностей; вміли визначати фізичний розвиток та функціональні можливості організму; вміли складати програму самостійного оздоровчого тренування.
Підсумковий контроль, форма	Залік в кінці навчального року
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є гармонійний, морально-вольовий та фізичний розвиток особистості, формування потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, навичок здорового способу життя, навчання та удосконалення техніки оздоровчих видів рухової активності, підвищення рівня фізичної та психологічної підготовленості
Ключові слова	Фізичний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність, здоров’я
Формат курсу	Очний
	Проведення консультації для кращого розуміння теми
Тривалість курсу	Два семестри
Обсяг курсу	64 годин практичних занять та 26 години самостійної роботи

Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студенти будуть : **Знати:** - теоретико-методичні основи фізичної культури і спорту - основи формування здорового способу життя; - гігієнічні основи фізичного виховання (раціональне харчування, догляд за тілом, загартовування тощо); - історію олімпійських ігор та видатних олімпійців України; - методику використання найефективніших засобів та напрямків раціональної рухової активності; - головні вимоги до оздоровлення організму; - методику розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності; - техніку безпеки під час виконання фізичних вправ та участі у змаганнях. **Вміти:** - застосовувати на практиці найефективніші форми, методи та засоби оздоровчої рухової активності; - регулювати фізичне навантаження для забезпечення вимог оздоровчої рухливої активності; - планувати тижневий руховий режим, застосовувати елементи спеціальної фізичної підготовки; - складати комплекси фізичних вправ для вирішення завдань фізичного виховання; - технічно правильно виконувати фізичні вправи з різних видів спорту; - оцінювати за об'єктивними та суб'єктивними показниками свій фізичний стан, готовність організму до занять фізичними вправами та обсяг навантаження під час виконання фізичних вправ; - організовувати і проводити самостійні рекреаційні та оздоровчі заняття в режимі - дня та у вихідні дні; - володіти навичками допомоги при травмах та нещасних випадках. **Програмні результати навчання:** ПР16. Визначати творчі можливості та перспективи особистого розвитку, здійснювати психологічну саморегуляцію. **Програмні компетентності:** ЗК03. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК07. Здатність працювати в команді.

<table>
<tr><td>Література до дисципліни</td><td>

1. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекції] / Р.Р Сіренко, О.І. Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с.
2. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібн.] / Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.Н. Нікітенко і ін. ; під заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420с.
3. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с.
4. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с.
5. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: [навч. посібник] / В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
6. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: [навч. посібник] ; за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с.
7. Buultjens M. Enhancing aspects of the higher education student experience / P. Rjbinson // Journal of Higher Education Policy and Management, 2011. – vol. 33 (4). – P. 337-346.
8. Brehm W. “To get Germany moving” – aims, target-groups, programs, evidence of healthSport // Book of Abstracts of the 11-th mannual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 431 p.

</td></tr>
<tr><td>Теми</td><td>
Змістовий модуль 1
Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Техніка безпеки на заняттях.
Тема 2. Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів. Методика визначення функціонального стану організму.
Тема 3. Рухова активність в життєдіяльності студентів. Гігієнічні основи фізичного виховання.
Тема 4. Фізичний стан студентів. Основи розвитку фізичних якостей.
Змістовий модуль 2
Тема 1. Фізична підготовленість студентів. Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання. Контроль та самоконтроль на заняття фізичного виховання.
Тема 2. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті.
Тема 3.Основи розвитку фізичних якостей. Методика розвитку сили окремих м’язових груп.
Тема 4. Організаційні форми фізкультурно-спортивної діяльності студентів.
</td></tr>
<tr><td>Пререквізити</td><td>Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання»</td></tr>
<tr><td>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</td><td>
Групова форма навчання
<table>
<tr><td colspan="3">Методи навчання</td></tr>
<tr><td>Методи наочні</td><td>Методи словесні</td><td>Практичні методи</td></tr>
<tr><td>показ</td><td>розповідь</td><td>розучування частинами</td></tr>
<tr><td rowspan="3">демонстрація</td><td>пояснення</td><td>розучування вцілому</td></tr>
<tr><td>бесіда</td><td>практична допомога</td></tr>
<tr><td>вказівка</td><td>суворо-регламентованої вправи</td></tr>
<tr><td rowspan="2">звукові та зорові підрахунки</td><td>оцінка</td><td>ігровий</td></tr>
<tr><td>команда</td><td>змагальний</td></tr>
<tr><td>орієнтири</td><td>розпорядження</td><td>підвідні вправи</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Необхідне обладнання</td><td>спортивний інвентар та обладнання</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>
Оцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю
<table>
<tr><th>№ з/п</th><th>Критерії оцінки</th><th>Бали</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Активність на заняттях</td><td>60</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Фізична досконалість</td><td>25</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Методична робота</td><td>15</td></tr>
<tr><td></td><td>Разом</td><td>100</td></tr>
</table>
Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою
<table>
<tr><th colspan="6">Розподіл балів у модулях</th></tr>
<tr><th colspan="3">1 модуль</th><th colspan="3">2 модуль</th></tr>
<tr><td>Активність на занятті</td><td>Фізична доскона-лість</td><td>Методична робота</td><td>Активність на занятті</td><td>Фізична доскона лість</td><td>Методична робота</td></tr>
<tr><td>30</td><td>10</td><td>10</td><td>30</td><td>15</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="3">50</td><td colspan="3">50</td></tr>
</table>
<table>
<tr><td>100</td></tr>
</table>
Залік – в кінці навчального року.
Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов’язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання видів робіт, передбачених курсом. Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.
Політика виставлення балів. Враховуються бали за активність студента під час практичного заняття, оцінюється рівень фізичної, технічної та теоретичної підготовленості, оцінюється рівень методичної підготовленості за виконання самостійних робіт.
Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.
</td></tr>
<tr><td>Опитування</td><td>Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу</td></tr>
</table>

** *Схема курсу*

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
І сем. 1 П'ятниця 15.50-17.30	**Тема 1.** Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Техніка безпеки на заняттях.	*Практичні заняття (групові)*	1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов : [навч. посібник]. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с. 2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с. 3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. 4. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекції] / Р.Р Сіренко, О.І.Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с. 5. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібн.] / Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.Н. Нікітенко і ін. ; під заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420с. 6. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с. 7. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с. 8. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: [навч. посібник] / В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с. 9. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: [навч. посібник] ; за заг. ред.	**2,5**	*вересень*
І сем. 2-4 П'ятниця 15.50-17.30	**Тема 2.** Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів. Методика визначення функціонального стану організму	*Практичні заняття (групові)*		**7,5**	*вересень*
І сем. 5-9 П'ятниця 15.50-17.30	**Тема 3.** Рухова активність в життєдіяльності студентів. Гігієнічні основи фізичного виховання.	*Практичні заняття (групові)*		**2,5** **10**	*вересень* *жовтень*
І сем. 10-13 П'ятниця 15.50-17.30	**Тема 4**. Фізичний стан студентів. Основи розвитку фізичних якостей.	*Практичні заняття (групові)*		**9,5**	*листопад*
<u>ІІ сем. 1</u> П'ятниця 14.00-15.20	**Тема 1.** Фізична підготовленість студентів. Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання..	*Практичні заняття (групові)*		**2**	*лютий*
<u>ІІ сем. 2-7</u> П'ятниця 14.00-15.20	**Тема 2.** Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті.	*Практичні заняття (групові)*		**4** **8**	*лютий* *березень*
<u>ІІ сем. 8-15</u> П'ятниця 14.00-15.20	**Тема 3.** Основи розвитку фізичних якостей. Методика розвитку сили окремих м'язових груп.	*Практичні заняття (групові)*		**8** **8**	*квітень* *травень*
<u>ІІ сем. 16</u> П'ятниця 14.00-15.20	**Тема 4.** Організаційні форми фізкультурно-спортивної діяльності студентів.	*Практичні заняття (групові)*		**2**	*травень*

			Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с. 12. Buultjens M. Enhancing aspects of the higher education student experience / P. Rjbinson // Journal of Higher Education Policy and Management, 2011. – vol. 33 (4). – P. 337-346. 13. Brehm W. “To get Germany moving” – aims, target-groups, programs, evidence of healthSport // Book of Abstracts of the 11-th mannual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 431 p.		
Всього: 64 годин практичних занять та 26 години самостійної роботи					