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

ЗАТВЕРДЖЕНО
На засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту
факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 30 серпня 2023 р.)

Завідувач кафедри Оксана ШУКАТКА

Силабус з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» що викладається в межах ОПП «Хорове диригування» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 025 Музичне мистецтво

Львів 2023

Назва курсу	**«Фізичне виховання»**
Адреса викладання курсу	Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет педагогічної освіти Кафедра фізичного виховання та спорту
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	02 Культура і мистецтво 025 Музичне мистецтво
Викладачі курсу	Мартинів Олег Михайлович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Попович Святослав Ігорович, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Кушнір Ірина Степанівна, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Контактна інформація викладачів	oleh.martyniv@lnu.edu.ua svyatoslav.popovych@lnu.edu.ua iryna.kushnir1@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Щочетверга 17:20-18:20 год (Черемшини,31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка)
Сторінка курсу	https://kultart.lnu.edu.ua/course/fizychne-vykhovannia-2
Інформація про курс	Дисципліна «**Фізичне виховання**» є нормативною для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 025 Музичне мистецтво ОПП «Хорове диригування», яка викладається у 1–2 семестрі в обсязі 3-х кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Курс розроблено таким чином, щоб студент оволодів необхідними знаннями щодо термінології фізичного виховання; отримав теоретичні та практичні відомості про зміцнення здоров'я й впровадження здорового способу життя; засвоїв методику розвитку рухових якостей; знав особливості фізичної підготовки та забезпечення потрібного рівня розвитку рухових здібностей; вмів визначати фізичний розвиток та функціональні можливості організму; вмів складати програму самостійного оздоровчого тренування.
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

Література для вивчення дисципліни	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. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с. 3. Сіренко Р.Р., Беднарський О.І., Семен Б.В. Фізичне виховання студентів: [курс лекції]. За заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 242 с. 4. 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. 5. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник]; Під ред. О.М. Худолія. К.: ОВС, 2008. 406 с. 6. Енциклопедія олімпійського спорту України; під ред. В.М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2005. 464 с. 7. Товт В.А. Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: [навч. посібник]. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 140 с. 8. 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. 9. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г., Матієшин І.В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. N 10. С. 156-161. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20 10. Попович С., Мусієнко О., Хрипач А. Визначення активності рефлексогенних зон тіла під час виконання статичної вправи хаткха-йоги (Сіршасана). *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2021. Вип. 6К(135). С. 143-149. 11. 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. 12. 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.
Тривалість курсу	Два семестри
Обсяг курсу	64 годин практичних занять та 26 години самостійної роботи
Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студент буде: • Вміти здійснювати педагогічну діяльність (ПРН 13). Курс забезпечує також наступні загальні та фахові компетентності: ЗК1, ЗК4, ЗК5, ЗК6, ЗК7, ЗК8, ЗК9, ЗК11, ЗК12, ЗК13, ЗК16, ЗК17, ФК13.
Ключові слова	Фізичний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність, здоров’я
Формат курсу	Очний
	Проведення консультації для кращого розуміння теми
Теми	Див. СХЕМА КУРСУ
Підсумковий контроль, форма	Залік
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне

<table>
<tr><td></td><td>виховання»</td></tr>
<tr><td>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</td><td>
<table>
<tr><th colspan="3">Методи навчання</th></tr>
<tr><th>Методи наочні</th><th>Методи словесні</th><th>Практичні методи</th></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>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>
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>Самостійна робота</td><td>Активність на занятті</td><td>Фізична доскона лість</td><td>Самостійна 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>
<tr><td colspan="6">100</td></tr>
</table>
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
<u>І сем. 1</u> **32 год.**	**Тема 1.** Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Техніка безпеки на заняттях. **Тема 2.** Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів. Методика	*Практичні заняття (групові)* *Самостійна робота – 13 год.*	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	*Виконання вправ та засвоєння теоретичного матеріалу. Оволодіння*	Впродовж семестру

	визначення функціонального стану організму		виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с. 3. Сіренко Р.Р., Беднарський О.І., Семен Б.В. Фізичне виховання студентів: [курс лекції]. За заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 242 с. 4. 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. 5. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник]; Під ред. О.М. Худолія. К.: ОВС, 2008. 406 с. 6. Енциклопедія олімпійського спорту України; під ред. В.М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2005. 464 с. 7. Товт В.А. Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: [навч. посібник]. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 140 с. 8. 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. 9. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г., Матієшин І.В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. N 10. С. 156-161. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20 10. Попович С., Мусієнко О., Хрипач А. Визначення активності рефлексогенних	*спортивною термінологією.*	
	Тема 3. Рухова активність в життєдіяльності студентів. Гігієнічні основи фізичного виховання**.**				
	Тема 4. Фізичний стан студентів. Основи розвитку фізичних якостей.				
II сем. **32 год.**	**Тема 1.** Фізична підготовленість студентів. Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання..	*Практичні заняття (групові)* *Самостійна робота – 13 год.*		*Виконання вправ, участь у спортивних іграх, засвоєння спортивної термінології*	Впродовж семестру
	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.				

			зон тіла під час виконання статичної вправи хаткха-йоги (Сіршасана). *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2021. Вип. 6К(135). С. 143-149. 11. 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. *12*. 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.		