

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені ІВАНА ФРАНКА

Кафедра фізичного виховання та спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан факультету педагогічної освіти

\_\_\_\_\_ доц. Герцюк Д.Д.  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 р.

(Ухвалено Вченою радою  
факультету педагогічної освіти  
від "31" серпня 2022р.,  
протокол № 1)

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Галузі знань:**

- 01 Освіта/Педагогіка,
- 02 Культура і мистецтво,
- 03 Гуманітарні науки,
- 05 Соціальні та поведенкові науки,
- 06 Журналістика та інформатика,
- 07 Управління та адміністрування,
- 08 Право,
- 09 Біологія,
- 10 Природничі науки,
- 11 Математика та статистика,
- 12 Інформаційні технології,
- 17 Електроніка та телекомунікації,
- 24 Сфера обслуговування,
- 29 Міжнародні відносини

**“Фізичне виховання”**. Робоча програма для студентів 1 курсу. – Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022. – 9 с.

Розробник програми:

доктор наук з державного управління, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Сіренко Р.Р.

Робочу програму обговорено та рекомендовано до затвердження на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № 1 від “25” серпня 2022 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ доц. Сіренко Р.Р.

Схвалено Вченою радою факультету педагогічної освіти

Протокол № 1 від “31” серпня 2022 року

Голова Вченої ради \_\_\_\_\_ доц. Герцюк Д.Д.

© Сіренко Р.Р., 2022

© Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022

## 1. Опис навчальної дисципліни

### I курс

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		<b>денна форма навчання</b>		
Модулів – 2	Галузь знань 0201,0202,0203,0301,0302,0303,0305,0306,0401,0402,0403,0501,0508,0401	Нормативна		
Змістових модулів – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр			
Загальна кількість годин - 90		<b>Семестр</b>		
		1-й	2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 семестр - 2 год. 2 семестр - 2 год. самостійної роботи студента - 26 год.		<b>Практичні</b>		
		32 год.	32 год.	
		<b>Самостійна робота</b>		
		12 год.	14 год.	
		Вид контролю: залік у кінці навчального року		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. 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

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є:

- формування загальнолюдських цінностей та важливості фізичної культури у розвитку особистості;
- формування здатності до виконання контрольних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.
- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань та формування навичок здорового способу життя;
- оволодіння руховими навичками, розвиток фізичних якостей для повноцінної життєдіяльності та виконання професійних обов'язків.

2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**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;

- організувати і проводити самостійні рекреаційні та оздоровчі заняття в режимі дня та у вихідні дні;
- володіти навичками допомоги при травмах та нещасних випадках.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1

Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Техніка безпеки на заняттях

Тема 2. Фізичні вправи як засіб самооборони та психологічного розвантаження

Тема 3. Основи розвитку фізичних якостей

Тема 4. Гігієнічні основи фізичного виховання. Методика визначення функціонального стану організму

#### Змістовий модуль 2

Тема 1. Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України.

Тема 2. Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання. Функціональний тренінг.

Тема 3. Методика розвитку сили окремих м'язових груп.

Тема 4. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва і зміст модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1</b>						
Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Техніка безпеки на заняттях.	2	2				
Тема 2. Фізичні вправи як засіб самооборони та психологічного розвантаження	10		6			4
Тема 3. Основи розвитку фізичних якостей	18	4	12			2
Тема 4. Гігієнічні основи фізичного виховання. Методика визначення функціонального стану	14	2	6			6

організму						
<b>Усього годин</b>	44	8	24			12
<b>Модуль 2</b>						
<b>Змістовий модуль 2</b>						
Тема 1. Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України	4	2				2
Тема 2. Підвищення працездатності організму. Функціональний тренінг.	10		6			4
Тема 3. Методика розвитку сили окремих м'язових груп	22	4	12			6
Тема 4. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті	10	2	6			2
<b>Усього годин</b>	46	8	24			14
<b>Усього годин за рік</b>	90	14	50			26

### 5. Темати практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Лекція: Організація фізичного виховання у ЗВО. Техніка безпеки на заняттях.	2
2-3	Основи самозахисту	4
4	Фізичні вправи як засіб психологічного розвантаження	2
5	Підготовчі, імітаційні та підвідні вправи	2
6	Лекція: Основи розвитку фізичних якостей. Розвиток витривалості й сили	2
7	Розвиток витривалості. Види витривалості. Засоби і методи розвитку. Фізіологічні основи. Особливості в різних видах спорту	2
8	Розвиток сили. Види сили. Методи і засоби розвитку. Фізіологічні передумови	2
9	Засоби розвитку сили у різних видах спорту	2
10	Лекція: Методика розвитку швидкості, спритності та гнучкості	2

11	Розвиток швидкості. Різновиди швидкості. Фізіологічні передумови. Методи і засоби розвитку	2
12	Розвиток спритності та координаційних здібностей. Методи і засоби розвитку.	2
13	Розвиток гнучкості. Активна і пасивна гнучкість. Фізіологічні передумови. Методи і засоби розвитку.	2
14	Лекція: Гігієнічні основи фізичного виховання. Методика визначення функціонального стану організму	2
15	Визначення добових енергетичних затрат організму	2
16	Методика контролю фізичного розвитку. Антропометрія. Індекси	2
	<b>Разом змістовний модуль 1</b>	32
	<b>Змістовний модуль 2</b>	
1	Лекція: Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України.	2
2	Підвищення працездатності організму. Методика визначення функціонального стану організму.	2
3-4	Основи функціонального тренінгу	4
5	Лекція: Методика розвитку м'язів верхніх і нижніх кінцівок	2
6-8	Практичні заняття: <ul style="list-style-type: none"> <li>- методика проведення розминки перед силовою роботою</li> <li>- методика розвитку сили і силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу</li> <li>- сила м'язів нижніх кінцівок</li> <li>- режими роботи м'язів, фази відпочинку</li> <li>- сила м'язів верхнього плечового поясу</li> <li>- сила м'язів тулуба і спини</li> <li>- сила м'язів черевного пресу</li> <li>- стретчінг</li> </ul>	6
9	Лекція: Методика розвитку м'язів тулуба. Стретчінг	2
10-12	Практичні заняття: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сила м'язів тулуба і спини</li> <li>- сила м'язів черевного пресу</li> <li>- стретчінг</li> </ul>	6
13	Лекція: Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті	2
14-16	Практичні заняття: <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровчий фітнес (пілатес, каланетика)</li> <li>- атлетичний фітнес</li> <li>- різновиди аеробіки</li> </ul>	6
	<b>Разом змістовний модуль 2</b>	32

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Підбір вправ для розминки.	2
2.	Ведення щоденника самоконтролю.	6
3.	Вдосконалення та розвиток фізичних якостей	6
4.	Правила змагань з обраного виду спорту	4
5.	Засоби відновлення працездатності	4
6.	Рухова активність з обраного виду спорту (імітаційні вправи)	4
<b>Разом</b>		<b>26</b>

## 7. Критерії успішності

з/п	Критерії оцінки	Бали
1.	Активність на заняттях	30
2.	Фізична досконалість	40
3.	Методична робота	30
Разом		100

### Розподіл балів у модулях

1 модуль			2 модуль		
Активність на занятті	Фізична досконалість	Методична робота	Активність на занятті	Фізична досконалість	Методична робота
15	20	15	15	20	15
<b>50</b>			<b>50</b>		
<b>100</b>					

### 7.1. Шкала оцінювання: Університету, національна та ECTS

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу (як приклад)
A	5 (відмінно)	90-100
B	4 (дуже добре)	81-89
C	4 (добре)	71-80
D	3 (достатньо)	61-70
E	3 (задовільно)	51-60
FX	2 (незадовільно з можливістю повторного складання)	26-50
F	2 (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)	1-25



## 8. Рекомендована література

### *Базова*

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. 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.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Олімпійський спорт : в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др. ; под. общ. ред. В.Н. Платонова. – Т. 1. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 736 с.
6. 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.
7. 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.
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.

### *Допоміжна*

1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.
5. Vuultjens 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.
6. Brehm W. "To get Germany moving" – aims, target-groups, programs, evidence of healthSport // Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 431 p.

## 9. Інформаційні ресурси

1. Накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України;
2. Накази та розпорядження ректора Львівського національного університету імені Івана Франка.