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» І курс**
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: 026 Сценічне мистецтво (Акторське мистецтво драматичного театру і кіно) 026 Сценічне мистецтво (Театрознавство) 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа 025 Музичне мистецтво (Хорове диригування)
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'ятницю 17:40-18:40 год. (Черемшини,31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка, практично)
Сторінка курсу	https://pedagogy.lnu.edu.ua/department/physical-education-and-sport
Інформація про курс	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.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною, яка викладається в 2-х семестрах в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). Вона покликана сформувати спеціаліста, який не тільки володіє певною системою знань, умінь та практичних навичок з фізичного виховання, а й уміє самостійно мислити, аналізувати, доводити.
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 / 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. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с. 10. 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. 11. 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	64 год.+26 с. р. = 90 год
Обсяг курсу	64 годин практичних занять та 26 години самостійної роботи
Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студент буде : **Знати:** - теоретико-методичні основи фізичної культури і спорту - основи формування здорового способу життя; - гігієнічні основи фізичного виховання (раціональне харчування, догляд за тілом, загартовування тощо); - 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.
Ключові слова	Фізичний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність, здоров’я
Формат курсу	Очний

	Проведення консультації для кращого розуміння теми
Теми	**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.
Підсумковий контроль, форма	Залік в кінці навчального року Оцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю

№ з/п	Критерії оцінки	Бали
1.	Активність на заняттях	**60**
2.	Фізична досконалість	**25**
3.	Методична робота	**15**
	Разом	**100**

Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання»
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Групова форма навчання

Методи навчання		
Методи наочні	Методи словесні	Практичні методи
показ	*розповідь*	*розучування частинами*
демонстрація	*пояснення*	*розучування вцілому*
	бесіда	*практична допомога*
	вказівка	*суворо-регламентованої вправи*
звукові та зорові підрахунки	*оцінка*	*ігровий*
	команда	*змагальний*
орієнтири	*розпорядження*	*підвідні вправи*

Необхідне обладнання	спортивний інвентар та обладнання
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою

Розподіл балів у модулях					
1 модуль			**2 модуль**		
Активність на занятті	*Фізична доскона-лість*	*Методична робота*	*Активність на занятті*	*Фізична доскона лість*	*Методична робота*
30	**10**	**10**	**30**	**15**	**5**
50			**50**		
100					

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.
Питання до заліку чи екзамену	**Контрольні питання:** 1. *Розкрийте поняття "Фізична культура" і "Фізичне виховання".* 2. *Які загальні принципи фізичної культури Ви знаєте?* 3. *Назвіть методичні принципи фізичного виховання.* 4. *Назвіть вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання (дайте визначення одного зних).* 5. *Які особливості предмету "Фізичне виховання" у закладі вищої освіти?* 6. *У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?* 7. *Назвіть і охарактеризуйте взаємозв'язки дисципліни "Фізичне виховання" з іншими дисциплінами.* 8. *Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.* 9. *Що є головним засобом фізичного виховання?* 10. *Які види контролю успішності з фізичного виховання Ви знаєте?* 11. *Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.* 12. *Що таке особиста гігієна?* 13. *У чому полягає специфіка догляду за тілом?* 14. *Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?* 15. *Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Головні заходи профілактики цих захворювань.* 16. *Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.* 17. *Дайте визначення терміну "загартовування".* 18. *Охарактеризуйте основні принципи загартовування.* 19. *Яке призначення спортивного одягу та взуття?* 20. *Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.* 21. *Опишіть особливості догляду за взуттям.* 22. *Які чинники впливають на розповсюдження серцево-судинних захворювань?* 23. *Охарактеризуйте дію стресу на організм людини.* 24. *Що таке "гіпокінезія"?* 25. *Які звички згубно впливають на здоров'я людини?* 26. *У чому полягає негативний вплив куріння на людське здоров'я?* 27. *Чим небезпечне "пасивне" куріння?* 28. *Який механізм дії алкоголю на організм людини?* 29. *Дайте визначення поняття "рухові якості" людини.* 30. *Що Ви розумієте під "переносом" рухових якостей?* 31. *Дайте визначення поняття "фізична вправа".* 32. *Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?* 33. *Дайте визначення поняття "метод вправи".* 34. *Назвіть основні різновиди методів вправи.* 35. *Назвіть характерні ознаки методів безперервної вправи.* 36. *В чому полягає тренувальний ефект різних методів безперервної вправи?* 37. *Назвіть характерні ознаки методів інтервальної вправи.*

	38. В чому полягає тренувальний ефект різних методів інтервальної вправи? *39. Назвіть характерні ознаки методу колової вправи.* *40. У чому полягає тренувальний ефект методів комбінованої вправи.* *41. Назвіть характерні ознаки методу ігрової вправи.* *42. Назвіть характерні ознаки методу змагальної вправи.* *43. Дайте визначення понять: "загальна витривалість", "швидкісна витривалість", "силова витривалість".* *44. Які фактори зумовлюють прояв витривалості?* *45. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості в онтогенезі людини ?* *46. Які засоби найефективніші для розвитку різних видів витривалості?* *47. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку витривалості.* *48. Наведіть приклади тестів, що застосовуються для контролю за розвитком різних видів витривалості.* *49. Дайте визначення поняття "сила, як рухова якість людини".* *50. Які існують різновиди силових якостей? Назвіть режими роботи м'язів.* *51. Які фактори зумовлюють силові можливості людини?* *52. Як змінюються природні темпи розвитку силових якостей в онтогенезі людини?* *53. Назвіть групи вправ, що застосовують для розвитку сили.* *54. Які методики розвитку максимальної сили Ви знаєте?* *55. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку швидкісної сили.* *56. Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку вибухової сили.* *57. Дайте визначення поняття швидкість, як рухова якість.* *58. Які існують різновиди швидкості?* *59. Які фактори зумовлюють швидкісні можливості людини?* *60. Які засоби використовують для розвитку швидкості простих та складних реакцій?* *61. Які методи та засоби розвитку швидкості циклічних рухів Ви знаєте?* *62. Якими тестовими вправами можна визначити швидкість?* *63. Що таке гнучкість? Які існують різновиди гнучкості?* *64. Які фактори зумовлюють прояв гнучкості?* *65. В чому полягає взаємозв'язок гнучкості з іншими руховими якостями та* *66. процесом навчання техніці фізичних вправ?* *67. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?* *68. Назвіть групи вправ, що застосовують для розвитку гнучкості.* *69. Розкрийте послідовність розвитку рухливості у різних суглобів у одному занятті.* *70. Наведіть приклади типових тестів, що застосовуються для контролю гнучкості.* *71. Що таке спритність? У чому полягає комплексність цієї рухової якості?* *72. Що розуміють під координаційними здібностями людини? Які різновиди координації Ви знаєте? Наведіть приклади.* *73. Які чинники впливають на розвиток спритності і координаційних здібностей?* *74. У чому особливість застосування засобів розвитку спритності?* *75. Охарактеризуйте методику розвитку спритності та координаційних здібностей.* *76. Дайте визначення термінам «фізичний розвиток», «антропометрія», «конституція тіла».* *77. Які методи антропометричних вимірювань Ви знаєте?* *78. Які індекси, на Вашу думку, є найоптимальнішими для визначення належної ваги тіла?* *79. Що таке «функціональна проба»?* *80. Які вимоги ставлять до проведення функціональних проб?* *81. Охарактеризуйте методику проведення проб із затримкою дихання.*

	82. Охарактеризуйте методику проведення проб зі зміною положення тіла в просторі. *83. Охарактеризуйте методику проведення проб із фізичним навантаженням.* *84. Які вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами Ви знаєте?* *85. У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?* *86. Які Ви знаєте форми самостійних занять?* *87. Дайте визначення контролю?* *88. У чому полягає методика самостійних занять?* *89. Назвіть основні засоби самостійних занять* *90. У чому полягає зміст самостійних занять?* *91. Що таке фізична працездатність?* *92. Які чинники впливають на розвиток працездатності?* *93. Що таке повторний максимум і як його визначити?* *94. Які засоби відновлення працездатності Ви знаєте?* *95. Які головні вимоги ставляться до розминки?* *96. Назвіть послідовність виконання вправ розминки. Обгрунтуйте відповідь.* *97. Перерахуйте основні м'язи верхнього плечового поясу.* *98. Які вправи сприятимуть розвитку сили цих м'язів?* *99. Перерахуйте основні м'язи нижніх кінцівок.* *100. Які вправи сприятимуть розвитку цих м'язів?* *101. Назвіть найбільші м'язи спини і тулуба.* *102. Опишіть вправи для розвитку пресу (не менше 6 вправ).* *103. Що розуміють під поняттям фітнес? Фітнес-технологія?* *104. Які види оздоровчого фітнесу Ви знаєте?* *105. Які види силового фітнесу Вам відомі?*
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

*** Схема курсу*

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
<u>І сем. 1</u> **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. Олимпийський 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. 5. Олимпийський спорт : в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др. ; под. общ. ред. В.Н. Платонова. – Т. 2. – Киев :	**2,5**	*вересень*
<u>І сем. 2-4</u> **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*
<u>І сем. 5-9</u> **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*
<u>І сем. 10-13</u> **П'ятниця** 15.50-17.30	**Тема 4**. Фізичний стан студентів. Основи розвитку фізичних якостей.	*Практичні заняття (групові)*		**9,5**	*листопад*

II сем. **14** **П'ятниця**	**Тема 1.** Фізична підготовленість студентів. Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання.	*Практичні заняття (групові)*	Олимпийская литература, 2009. – 696 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. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с. 9. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с. 10. 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. 11. 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. 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.	**2,5**	*лютий*
II сем. **15-17** **П'ятниця**	**Тема 2.** Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті.	*Практичні заняття (групові)*		**5** **2,5**	*лютий* *березень*
II сем. **18-25** **П'ятниця**	**Тема 3.** Основи розвитку фізичних якостей. Методика розвитку сили окремих м'язових груп.	*Практичні заняття (групові)*		**10** **10**	*березень* *квітень*
II сем. **26** **П'ятниця**	**Тема 4.** Організаційні форми фізкультурно-спортивної діяльності студентів.	*Практичні заняття (групові)*		**2**	*травень*