

|  |  |
| --- | --- |
| **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/Педагогіка,**014 Середня освіта (у*країнська мова і література)***03 Гуманітарні науки,**035 Філологія (за спеціалізаціями) |
| **Викладачі курсу** | Шукатка Оксана Василівна, професорБенцак Любов Іванівна, старший викладачБенцак Роман Несторович, старший викладач Матула Степан Степанович, старший викладачЯремчук Юрій Ярославович, старший викладачБітківська Лідія Іванівна, викладачКушнір Ірина Степанівна, викладачЛібович Христина Володимирівна, викладач |
| **Контактна інформація викладачів** | oksana.shukatka@lnu.edu.ualyubov.bentsak@lnu.edu.uaroman.bentsak@lnu.edu.uastepan.matula@lnu.edu.uayuriy.yaremchuk@lnu.edu.ualidiya.bitkivska@lnu.edu.uairyna.kushnir1@lnu.edu.uakhrystyna.libovych@lnu.edu.ua |
| **Консультації по курсу відбуваються** | Вівторок 17:20-18:20 год. (Черемшини,31, Cпорткомплекс 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.M. 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);
* 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.
 |
| **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.Тема 3. Гігієнічні основи фізичного виховання. Методика визначення функціонального стану організму.Тема 4. Основи розвитку фізичних якостей**Змістовий модуль 2**Тема 1 Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання.Тема 2. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спортіТема 3. Методика розвитку сили окремих м’язових групТема 4. Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів. |
| **Підсумковий контроль, форма** | Залік в кінці навчального рокуОцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Критерії оцінки** | Бали |
|  | Активність на заняттях  | **60** |
|  | Фізична досконалість | **20** |
|  | Методична робота | **20** |
|  | 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** | **10** | **10** |
| **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 |
| **І сем. 1****Понеділок**11.00-12.30 12.30-13.50 | **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 : 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.M. 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 | *вересень* |
| **І сем. 2-4****Понеділок**11.00-12.30 12.30-13.50 | **Тема 2.**Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів. | *Практичні заняття (групові)* | 42 | *Вересень**жовтень* |
| **І сем. 5-12****Понеділок**11.00-12.30 12.30-13.50 | **Тема 3.**Гігієнічні основифізичного виховання.Методика визначенняфункціонального стануорганізму. | *Практичні заняття (групові)* | 682 | *жовтень**листопад**грудень* |
| **І сем. 13-16****Понеділок**11.00-12.30 12.30-13.50 | **Тема 4**. Основи розвиткуфізичних якостей | *Практичні заняття (групові)* | 8 | *грудень* |
| ІІ сем.17 | **Тема 1.**Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання. | *Практичні заняття (групові)* | 2 | *лютий* |
| ІІ сем.18-20 | **Тема 2.** Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті | *Практичні заняття (групові)* | 42 | *лютий**березень* |
| ІІ сем. 21-28 | **Тема 3.** Методика розвитку сили окремих м’язових груп | *Практичні заняття (групові)* | 88 | *березень**квітень* |
| ІІ сем. 29-32 | **Тема 4.** Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів. | *Практичні заняття (групові)* | 8 | *травень* |