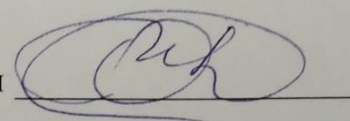


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Кафедра фізичного виховання та спорту  
факультету педагогічної освіти

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри фізичного виховання  
та спорту факультету педагогічної освіти  
Львівського національного університету  
імені Івана Франка  
(протокол № 1 від 29.08.2023 р.)

Завідувач кафедри



**Силабус з навчальної дисципліни**  
**«Фізичне виховання»,**  
**що викладається в межах ОПП для студентів**  
**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

<b>Назва курсу</b>	<b>«Фізичне виховання» I курс</b>
<b>Адреса викладання курсу</b>	Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31
<b>Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна</b>	Кафедра фізичного виховання та спорту
<b>Галузь знань, шифр та назва спеціальності</b>	<b>12 Інформаційні технології,</b> 121 Інженерія програмного забезпечення, 122 Комп'ютерні науки 126 Інформаційні системи та технології, <b>15 Автоматизація приладобудування,</b> 153 Мікро -та наносистемна техніка, <b>17 Електроніка та телекомунікації,</b> 171 Електроніка
<b>Викладачі курсу</b>	Мартинів Олег Михайлович, доцент Бенцак Любов Іванівна, старший викладач Бенцак Роман Несторович, старший викладач Горлова Лариса Михайлівна, старший викладач Левків Ліля Володимирівна, старший викладач Можаровська Світлана Петрівна, старший викладач Павлишин Оксана Федорівна, старший викладач Савка Ірина Вячеславівна, старший викладач Туваков Араз Миколайович, старший викладач Кушнір Ірина Степанівна, викладач Кроншталь Галина Степанівна, викладач
<b>Контактна інформація викладачів</b>	<a href="mailto:oleh.martyniv@lnu.edu.ua">oleh.martyniv@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:lyubov.bentsak@lnu.edu.ua">lyubov.bentsak@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:roman.bentsak@lnu.edu.ua">roman.bentsak@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:larysa.horlova@lnu.edu.ua">larysa.horlova@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:liliya.levkiv@lnu.edu.ua">liliya.levkiv@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:svitlana.mozharovska@lnu.edu.ua">svitlana.mozharovska@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:oksana.pavlyshyn@lnu.edu.ua">oksana.pavlyshyn@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:iryna.savka@lnu.edu.ua">iryna.savka@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:araznepes.tuvakov@lnu.edu.ua">araznepes.tuvakov@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:iryna.kushnir1@lnu.edu.ua">iryna.kushnir1@lnu.edu.ua</a> <a href="mailto:halyna.kronshtal@lnu.edu.ua">halyna.kronshtal@lnu.edu.ua</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	Понеділок-п'ятниця 17:20-18:20 год. (Черемшини,31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка, практично)
<b>Сторінка курсу</b>	<a href="https://pedagogy.lnu.edu.ua/department/physical-education-and-sport">https://pedagogy.lnu.edu.ua/department/physical-education-and-sport</a>
<b>Інформація про курс</b>	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 скласти програму самостійного оздоровчого тренування.

<b>Коротка анотація курсу</b>	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.
<b>Мета та цілі курсу</b>	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
<b>Література для вивчення дисципліни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.</li> <li>3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>6. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с.</li> <li>7. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>11. 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.</li> </ol>
<b>Тривалість курсу</b>	64 год.+26 с. р. = 90 год
<b>Обсяг курсу</b>	64 годин практичних занять та 26 години самостійної роботи
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p>Після завершення цього курсу студент буде :</p> <p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методичні основи фізичної культури і спорту</li> <li>- основи формування здорового способу життя;</li> <li>- гігієнічні основи фізичного виховання (раціональне харчування, догляд за тілом, загартовування тощо);</li> <li>- історію олімпійських ігор та видатних олімпійців України;</li> <li>- методику використання найефективніших засобів та напрямків раціональної рухової активності;</li> <li>- головні вимоги до оздоровлення організму;</li> <li>- методику розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техніку безпеки під час виконання фізичних вправ та участі у змаганнях.</li> </ul> <b>Вміти:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати на практиці найефективніші форми, методи та засоби оздоровчої рухової активності;</li> <li>- регулювати фізичне навантаження для забезпечення вимог оздоровчої рухливої активності;</li> <li>- планувати тижневий руховий режим, застосовувати елементи спеціальної фізичної підготовки;</li> <li>- складати комплекси фізичних вправ для вирішення завдань фізичного виховання;</li> <li>- технічно правильно виконувати фізичні вправи з різних видів спорту;</li> <li>- 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;</li> <li>- організовувати і проводити самостійні рекреаційні та оздоровчі заняття в режимі дня та у вихідні дні;</li> <li>- володіти навичками допомоги при травмах та нещасних випадках.</li> </ul>															
<b>Ключові слова</b>	Фізичний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я															
<b>Формат курсу</b>	Очний															
	Проведення консультації для кращого розуміння теми															
<b>Теми</b>	<b>Змістовий модуль 1</b> 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 <b>Змістовий модуль 2</b> Тема 1 Підвищення працездатності організму засобами фізичного Тема 2. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті Тема 3. Методика розвитку сили окремих м'язових груп Тема 4. Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів.															
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	Залік в кінці навчального року Оцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№ з/п</th> <th>Критерії оцінки</th> <th>Бали</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Активність на заняттях</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Фізична досконалість</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Методична робота</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Разом</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Критерії оцінки	Бали	1.	Активність на заняттях	60	2.	Фізична досконалість	20	3.	Методична робота	20		Разом	100
№ з/п	Критерії оцінки	Бали														
1.	Активність на заняттях	60														
2.	Фізична досконалість	20														
3.	Методична робота	20														
	Разом	100														
<b>Пререквізити</b>	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання»															
<b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час</b>	Групова форма навчання <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Методи навчання</th> </tr> <tr> <th>Методи наочні</th> <th>Методи словесні</th> <th>Практичні методи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>показ</i></td> <td><i>розповідь</i></td> <td><i>розучування частинами</i></td> </tr> <tr> <td><i>демонстрація</i></td> <td><i>пояснення</i></td> <td><i>розучування цілому</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td><i>бесіда</i></td> <td><i>практична допомога</i></td> </tr> </tbody> </table>	Методи навчання			Методи наочні	Методи словесні	Практичні методи	<i>показ</i>	<i>розповідь</i>	<i>розучування частинами</i>	<i>демонстрація</i>	<i>пояснення</i>	<i>розучування цілому</i>		<i>бесіда</i>	<i>практична допомога</i>
Методи навчання																
Методи наочні	Методи словесні	Практичні методи														
<i>показ</i>	<i>розповідь</i>	<i>розучування частинами</i>														
<i>демонстрація</i>	<i>пояснення</i>	<i>розучування цілому</i>														
	<i>бесіда</i>	<i>практична допомога</i>														

<b>викладання курсу</b>		<i>вказівка</i>	<i>суворо-регламентованої вправи</i>			
	<i>звукові та зорові підрахунки</i>	<i>оцінка</i>		<i>ігровий</i>		
		<i>команда</i>		<i>змагальний</i>		
	<i>орієнтири</i>	<i>розпорядження</i>		<i>підвідні вправи</i>		
<b>Необхідне обладнання</b>	спортивний інвентар та обладнання					
<b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</b>	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою					
	<b>Розподіл балів у модулях</b>					
	<b>1 модуль</b>			<b>2 модуль</b>		
	<i>Активність на занятті</i>	<i>Фізична досконалість</i>	<i>Методична робота</i>	<i>Активність на занятті</i>	<i>Фізична досконалість</i>	<i>Методична робота</i>
	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>50</b>			<b>50</b>		
<b>100</b>						
Залік – в кінці навчального року.						
<p><b>Відвідування занять</b> 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. <b>Література.</b> 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.</p> <p><b>Політика виставлення балів.</b> Враховуються бали за активність студента під час практичного заняття, оцінюється рівень фізичної, технічної та теоретичної підготовленості, оцінюється рівень методичної підготовленості за виконання самостійних робіт.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>						
<b>Опитування</b>	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.					

\*\* Схеми курсу

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
<b><u>I сем. 1</u></b>	<b>Тема 1.</b> Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Техніка безпеки на заняттях.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	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	<i>вересень</i>
<b><u>I сем. 2-4</u></b>	<b>Тема 2.</b> Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.	4 2	<i>Вересень жовтень</i>

<p><b>I сем. 5-12</b> <b>Вівторок</b></p>	<p><b>Тема 3.</b> Гігієнічні основи фізичного виховання. Методика визначення функціонального стану організму.</p>	<p><i>Практичні заняття (групові)</i></p>	<p>3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. 4. 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. 5. Олімпійський 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.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.</p>	<p>6 8 2</p>	<p><i>жовтень</i> <i>листопад</i> <i>грудень</i></p>
<p><b>I сем. 13-16</b> <b>Вівторок</b></p>	<p><b>Тема 4.</b> Основи розвитку фізичних якостей</p>	<p><i>Практичні заняття (групові)</i></p>		<p>8</p>	<p><i>грудень</i></p>
<p>II сем.</p>	<p><b>Тема 1.</b> Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання.</p>	<p><i>Практичні заняття (групові)</i></p>		<p>2</p>	<p><i>лютий</i></p>
<p>II сем.</p>	<p><b>Тема 2.</b> Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті</p>	<p><i>Практичні заняття (групові)</i></p>		<p>4 2</p>	<p><i>лютий</i> <i>березень</i></p>
<p>II сем.</p>	<p><b>Тема 3.</b> Методика розвитку сили окремих м'язових груп</p>	<p><i>Практичні заняття (групові)</i></p>		<p>8 8</p>	<p><i>березень</i> <i>квітень</i></p>
<p>II сем.</p>	<p><b>Тема 4.</b> Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів.</p>	<p><i>Практичні заняття (групові)</i></p>		<p>8</p>	<p><i>травень</i></p>