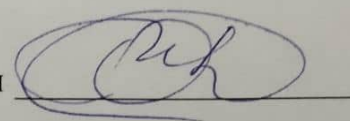


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Кафедра фізичного виховання та спорту  
факультету педагогічної освіти

**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» І курс Геологічний факультет</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>10 Природничі науки,</b> 101 Екологія, 103 Науки про землі
<b>Викладачі курсу</b>	Матула Степан Степанович, старший викладач
<b>Контактна інформація викладачів</b>	<a href="mailto:stepan.matula@lnu.edu.ua">stepan.matula@lnu.edu.ua</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	п'ятниця 14:00-16:00 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>	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>Коротка анотація курсу</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>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 лекцій] / Р.Р Сіренко, О.І. Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <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> <sub>[РД2][С3]</sub>	Два семестри
<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> <li>- техніку безпеки під час виконання фізичних вправ та участі у змаганнях.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <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> <p><b>Загальні компетентності</b></p> <p>ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та</p>

	<p>закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p><b>Програмні результати навчання</b>          ПР 19 Розуміти і реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, зберігати та примножувати цивілізаційні цінності і досягнення суспільства, знати правила ведення здорового способу життя і надання першої медичної допомоги.</p>																									
<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>	<p><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</p> <p><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.</p>																									
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	<p>Залік в кінці навчального року          Оцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю</p> <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 викладання курсу</b>	<p>Групова форма навчання</p> <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 rowspan="2"><i>демонстрація</i></td> <td><i>пояснення</i></td> <td><i>розучування цілому</i></td> </tr> <tr> <td><i>бесіда</i></td> <td><i>практична допомога</i></td> </tr> <tr> <td rowspan="2"><i>звукові та зорові підрахунки</i></td> <td><i>вказівка</i></td> <td><i>суворо-регламентованої вправи</i></td> </tr> <tr> <td><i>оцінка</i></td> <td><i>ігровий</i></td> </tr> <tr> <td><i>орієнтири</i></td> <td><i>команда</i></td> <td><i>змагальний</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td><i>розпорядження</i></td> <td><i>підвідні вправи</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>	<i>звукові та зорові підрахунки</i>	<i>вказівка</i>	<i>суворо-регламентованої вправи</i>	<i>оцінка</i>	<i>ігровий</i>	<i>орієнтири</i>	<i>команда</i>	<i>змагальний</i>		<i>розпорядження</i>	<i>підвідні вправи</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>																								
<i>звукові та зорові підрахунки</i>	<i>вказівка</i>	<i>суворо-регламентованої вправи</i>																								
	<i>оцінка</i>	<i>ігровий</i>																								
<i>орієнтири</i>	<i>команда</i>	<i>змагальний</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.					

\*\* Схе́ма курсу

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдан ня, год	Термін виконання
<b>I сем. 1</b> <b>П'ятниця</b> Пт. 14.00-15.20	<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>I сем. 2-4</b> <b>П'ятниця</b> Пт. 14.00-15.20	<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>
<b>I сем. 5-12</b> <b>П'ятниця</b> Пт. 14.00-15.20	<b>Тема 3.</b> Гігієнічні основи фізичного виховання. Методика визначення функціонального стану організму.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.	6 8 2	<i>жовтень листопад грудень</i>
<b>I сем. 13-16</b> <b>П'ятниця</b> Пт. 14.00-15.20	<b>Тема 4.</b> Основи розвитку фізичних якостей	<i>Практичні заняття (групові)</i>	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.	8	<i>грудень</i>
II сем. 17	<b>Тема 1.</b> Підвищення працездатності організму засобами фізичного виховання.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	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.	2	<i>лютий</i>
II сем. 18-20	<b>Тема 2.</b> Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті	<i>Практичні заняття (групові)</i>	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.	4 2	<i>лютий березень</i>
II сем. 21-28	<b>Тема 3.</b> Методика розвитку сили окремих м'язових груп	<i>Практичні заняття (групові)</i>	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	<i>березень</i>
II сем. 29-32	<b>Тема 4.</b> Рекреаційно-оздоровчий туризм як засіб психологічного розвантаження студентів.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	8. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с.	8	<i>квітень</i>
			9. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с.		<i>травень</i>
			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.		

			<p>Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с.</p> <p>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.</p> <p>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>		
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--