МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Кафедра фізичного виховання та спорту

Затверджено

На засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Львівського національного університету імені Івана Франка

(протокол № 1 від 26.08.2021 р.)

Завідувач кафедри _____ Р. Р.Сіренко

Силабус з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

що викладається в межах ОПП 05 – соціальні та поведінкові науки

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів з

спеціальності _____ 053 – психологія _____

РІК ВСТУПУ - 2021

Львів 2021 р.

Силабус курсу «Фізичне виховання»
2021-2022 навчального року

Назва курсу	«Фізичне виховання»
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, 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 05 Соціальні та повіденкові 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
Викладачі курсу	Савка Ірина Вячеславівна, старший викладач Туваков Аразнепес, доцент Семен Богдан Васильвич, доцент Можаровська Світлана Петрівна, старший викладач Можаровський Юрій Андрійович, старший викладач Лібович Христина Володимирівна, викладач Бітківська Лідія Іванівна, викладач
Контактна інформація викладачів	iryna.savka@lnu.edu.ua, araznepes.tbvakov@lnu.edu.ua bohdan.semen@lnu.edu.ua svitlana.mozharovska@lnu.edu.ua yuriy.mozharovska@lnu.edu.ua khrystyna.libovych@lnu.edu.ua lidiya.bitkivska@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Щоп'ятниці 17:15-18:15 год. (Черемшини,31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка, онлайн)
Сторінка курсу	https://students.lnu.edu.ua/sport/instructional-work/sylabusy-2021-2022-navchalnyy-rik/
Інформація про курс	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.
Коротка анотація курсу	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.
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

<table>
<tr><td></td><td>оздоровчих видів рухової активності, підвищення рівня фізичної та психологічної підготовленості</td></tr>
<tr><td>Література для вивчення дисципліни</td><td>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.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.</td></tr>
<tr><td>Обсяг курсу</td><td>62 годин практичних занять та 28 години самостійної роботи</td></tr>
<tr><td>Очікувані результати навчання</td><td>Курс формує такі загальні компетентності:
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК9 Здатність працювати в команді.
ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та 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.
Програмними результатами навчання є:
ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров’я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</td></tr>
<tr><td>Ключові слова</td><td>Фізичний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність, здоров’я</td></tr>
<tr><td>Формат курсу</td><td>очний</td></tr>
<tr><td></td><td>Проведення консультації для кращого розуміння теми</td></tr>
<tr><td>Підсумковий контроль, форма</td><td>Залік в кінці навчального року
Оцінювання студентів за активністю на заняттях, теоретичною та методичною підготовленістю
<table>
<tr><th>№ з/п</th><th>Критерії оцінки</th><th>Бали</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Активність на заняттях</td><td>30</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Теоретична підготовленість</td><td>40</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Методична робота</td><td>30</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td></td><td>Разом</td><td>100</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Пререквізити</td><td>Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання»</td></tr>
<tr><td>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</td><td>Групова форма навчання</td></tr>
<tr><td>Необхідне обладнання</td><td>Комп’ютерне обладнання, програмне забезпечення ZOOM, Microsoft Teams, Moodle</td></tr>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>
Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою
<table>
<tr><td colspan="7">Розподіл балів у модулях</td></tr>
<tr><td colspan="3">1 модуль</td><td colspan="3">2 модуль</td></tr>
<tr><td>Актив-ність на занятті</td><td>Теоре-тична підготов-леність</td><td>Методична робота</td><td>Актив-ність на занятті</td><td>Теоре-тична підготов-леність</td><td>Методична робота</td></tr>
<tr><td>15</td><td>20</td><td>15</td><td>15</td><td>20</td><td>15</td></tr>
<tr><td colspan="3">50</td><td colspan="3">50</td></tr>
<tr><td colspan="6">100</td></tr>
</table>
<table>
<tr><td>Методи наочні</td><td>Методи словесні</td></tr>
<tr><td>презентації</td><td>розповідь</td></tr>
<tr><td rowspan="3">відеоконференції</td><td>пояснення</td></tr>
<tr><td>бесіда</td></tr>
<tr><td>вказівка</td></tr>
</table>
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 семінарського заняття, оцінюється рівень теоретичної підготовленості, оцінюється рівень методичної підготовленості за виконання лабораторних та самостійних робіт.
Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.
</td></tr>
<tr><td>Питання до заліку чи екзамену</td><td>
1. Контрольні питання:
2. Розкрийте поняття “Фізична культура” і “Фізичне виховання”.
3. Які загальні принципи фізичної культури Ви знаєте?
4. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.
5. Назвіть вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання (дайте визначення одного зних).
6. Які особливості предмету ”Фізичне виховання” у закладі вищої освіти?
</td></tr>
</table>

	7. *У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?* 8. *Назвіть і охарактеризуйте взаємозв'язки дисципліни "Фізичне виховання" з іншими дисциплінами.* 9. *Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.* 10. *Що є головним засобом фізичного виховання?* 11. *Які види контролю успішності з фізичного виховання Ви знаєте?* 12. *Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.* 13. *Що таке особиста гігієна?* 14. *У чому полягає специфіка догляду за тілом?* 15. *Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?* 16. *Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Головні заходи профілактики цих захворювань.* 17. *Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.* 18. *Дайте визначення терміну "загартовування".* 19. *Охарактеризуйте основні принципи загартовування.* 20. *Яке призначення спортивного одягу та взуття?* 21. *Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.* 22. *Опишіть особливості догляду за взуттям.* 23. *Які чинники впливають на розповсюдження серцево-судинних захворювань?* 24. *Охарактеризуйте дію стресу на організм людини.* 25. *Що таке "гіпокінезія"?* 26. *Які звички згубно впливають на здоров'я людини?* 27. *У чому полягає негативний вплив куріння на людське здоров'я?* 28. *Чим небезпечне "пасивне" куріння?* 29. *Який механізм дії алкоголю на організм людини?* 30. *Дайте визначення поняття "рухові якості" людини.* 31. *Що Ви розумієте під "переносом" рухових якостей?* 32. *Дайте визначення поняття "фізична вправа".* 33. *Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?* 34. *Дайте визначення поняття "метод вправи".* 35. *Назвіть основні різновиди методів вправи.* 36. *Назвіть характерні ознаки методів безперервної вправи.* 37. *В чому полягає тренувальний ефект різних методів безперервної вправи?* 38. *Назвіть характерні ознаки методів інтервальної вправи.* 39. *В чому полягає тренувальний ефект різних методів інтервальної вправи?* 40. *Назвіть характерні ознаки методу колової вправи.* 41. *У чому полягає тренувальний ефект методів комбінованої вправи.* 42. *Назвіть характерні ознаки методу ігрової вправи.* 43. *Назвіть характерні ознаки методу змагальної вправи.* 44. *Дайте визначення понять: "загальна витривалість", "швидкісна витривалість", "силова витривалість".* 45. *Які фактори зумовлюють прояв витривалості?* 46. *Як змінюються природні темпи розвитку витривалості в онтогенезі людини ?* 47. *Які засоби найефективніші для розвитку різних видів витривалості?* 48. *Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку витривалості.* 49. *Наведіть приклади тестів, що застосовуються для контролю за розвитком різних видів витривалості.* 50. *Дайте визначення поняття "сила, як рухова якість людини".* 51. *Які існують різновиди силових якостей? Назвіть режими роботи м'язів.* 52. *Які фактори зумовлюють силові можливості людини?* 53. *Як змінюються природні темпи розвитку силових якостей в онтогенезі людини?* 54. *Назвіть групи вправ, що застосовують для розвитку сили.* 55. *Які методики розвитку максимальної сили Ви знаєте?* 56. *Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку швидкісної сили.* 57. *Охарактеризуйте складові компоненти методики розвитку вибухової сили.* 58. *Дайте визначення поняття швидкість, як рухова якість.* 59. *Які існують різновиди швидкості?* 60. *Які фактори зумовлюють швидкісні можливості людини?* 61. *Які засоби використовують для розвитку швидкості простих та складних реакцій?* 62. *Які методи та засоби розвитку швидкості циклічних рухів Ви знаєте?* 63. *Якими тестовими вправами можна визначити швидкість?*

	64. Що таке гнучкість? Які існують різновиди гнучкості? *65. Які фактори зумовлюють прояв гнучкості?* *66. В чому полягає взаємозв'язок гнучкості з іншими руховими якостями та* *67. процесом навчання техніці фізичних вправ?* *68. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?* *69. Назвіть групи вправ, що застосовують для розвитку гнучкості.* *70. Розкрийте послідовність розвитку рухливості у різних суглобів у одному занятті.* *71. Наведіть приклади типових тестів, що застосовуються для контролю гнучкості.* *72. Що таке спритність? У чому полягає комплексність цієї рухової якості?* *73. Що розуміють під координаційними здібностями людини? Які різновиди координації Ви знаєте? Наведіть приклади.* *74. Які чинники впливають на розвиток спритності і координаційних здібностей?* *75. У чому особливість застосування засобів розвитку спритності?* *76. Охарактеризуйте методику розвитку спритності та координаційних здібностей.* *77. Дайте визначення термінам «фізичний розвиток», «антропометрія», «конституція тіла».* *78. Які методи антропометричних вимірювань Ви знаєте?* *79. Які індекси, на Вашу думку, є найоптимальнішими для визначення належної ваги тіла?* *80. Що таке «функціональна проба»?* *81. Які вимоги ставлять до проведення функціональних проб?* *82. Охарактеризуйте методику проведення проб із затримкою дихання.* *83. Охарактеризуйте методику проведення проб зі зміною положення тіла в просторі.* *84. Охарактеризуйте методику проведення проб із фізичним навантаженням.* *85. Назвіть основні принципи сучасного олімпійського руху.* *86. Яка мета і головні ідеї олімпізму?* *87. Назвіть основні положення Олімпійської хартії. Коли і де їх було затверджено?* *88. Що спричинило виникнення спорту в Стародавній Греції?* *89. Які легенди пов'язані з проведенням ОІ?* *90. Якою була програма ОІ Стародавньої Греції? Скільки днів тривали ОІ?* *91. Які кризові явища у суспільному житті Греції призвели до закриття Олімпійських ігор?* *92. Яка роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор?* *93. Які особливості українського спорту до 1992 року Ви знаєте?* *94. Назвіть найбвідоміших олімпійців України.* *95. Які Олімпійські ігри принесли Україні найбільше нагород?* *96. Назвіть відомих львівських атлетів – учасників та переможців Олімпійських ігор.* *97. Які вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами Ви знаєте?* *98. У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?* *99. Які Ви знаєте форми самостійних занять?* *100.Дайте визначення контролю?* *101.У чому полягає методика самостійних занять?* *102.Назвіть основні засоби самостійних занять* *103.У чому полягає зміст самостійних занять?* *104. Що таке фізична працездатність?* *105. Які чинники впливають на розвиток працездатності?* *106.Що таке повторний максимум і як його визначити?* *107.Які засоби відновлення працездатності Ви знаєте?* *108.Які головні вимоги ставляться до розминки?* *109. Назвіть послідовність виконання вправ розминки. Обгрунтуйте відповідь.* *110. Перерахуйте основні м'язи верхнього плечового поясу.* *111. Які вправи сприятимуть розвитку сили цих м'язів?* *112. Перерахуйте основні м'язи нижніх кінцівок.* *113. Які вправи сприятимуть розвитку цих м'язів?* *114. Назвіть найбільші м'язи спини і тулуба.* *115. Опишіть вправи для розвитку пресу (не менше 6 вправ).* *116. Що розуміють під поняттям фітнес? Фітнес-технологія?* *117. Які види оздоровчого фітнесу Ви знаєте?* *118. 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. 1-2 Пт 14.00-15.20	Тема 1. Основи фізичної культури і спорту в суспільстві. Організація фізичного виховання у ЗВО	*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. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с. 9. Шиян Б.М. Теорія і	4	*вересень*
І сем. 3-4 Пт 14.00-15.20	Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання	*Практичні заняття (групові)*		4	*вересень*
І сем. 5-14 Пт 14.00-15.20	Тема 3. Основи розвитку фізичних якостей	*Практичні заняття (групові)*		8 8 4	*жовтень* *листопад* *грудень*
І сем. 15-16 Пт 14.00-15.20	Пт 14.00-15.20 Тема 4. Методика визначення функціонального стану організму	*Практичні заняття (групові)*		4	*грудень*
ІІ сем. 17-18 Пн 14.00-15.20	Тема 5. Олімпізм. Історія олімпійських ігор. Олімпійці України	*Практичні заняття (групові)*		4	*лютий*
ІІ сем. 19-20 Пн 14.00-15.20	Тема 6. Форми, методи і засоби самостійної роботи. Підвищення працездатності організму	*Практичні заняття (групові)*		2 2	*лютий* *березень*
ІІ сем. 21-28 Пн 14.00-15.20	Тема 7. Методика розвитку сили окремих м’язових груп	*Практичні заняття (групові)*		8 8	*березень* *квітень*

II сем. 29-31 Пн 14.00-15.20	Тема 8. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті	*Практичні заняття (групові)*	методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с. 10. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч.посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с. 11. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с. 12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура, 2008. – 544 с.	6	*травень*
II сем. 32 Пн 14.00-15.20	Тема 9. Спортивний травматизм. Перша допомога	*Практичні заняття (групові)*		2	*травень*