

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 25.08 2022 р.)

/Завідувач кафедри _____



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

Львів
2022

**Силабус курсу «Фізичне виховання»
I курс**

Назва курсу	«Фізичне виховання»
Адреса викладання курсу	Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет педагогічної освіти, кафедра фізичного виховання та спорту
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта/Педагогіка, 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 05 Соціальні та поведінкові 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	Шукатка Оксана Василівна - професор кафедри фізичного виховання та спорту.
Контактна інформація викладачів	oksana.shukatka@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Щоп'ятниці 12:00-12:30 год. (Черемшини, 31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка)
Сторінка курсу	https://filos.lnu.edu.ua/academics/bachelor/curriculum-politology https://pedagogy.lnu.edu.ua/department/physical-education-and-sport
Інформація про дисципліну	Дисципліна «Фізичне виховання» нормативною дисципліною, яка викладається в 2 семестрі в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). Вона покликана сформувати спеціаліста, який володіє певною системою знань, умінь та практичних навичок, уміє самостійно мислити, аналізувати, доводити. Курс розроблено таким чином, щоб поглибити знання студентів про феномен «культури здоров'я», як компоненту загальної культури; розвивати практичні уміння створювати власні траєкторії здоров'язбереження; удосконалювати рухові здібності відповідно до здоров'язбережувального середовища.
Коротка анотація дисципліни	“Фізичне виховання” це власний шлях реалізації особистісного потенціалу кожного студента в напрямі збереження здоров'я, враховуючи людинознавчий потенціал його професійної освіти.
Мета та цілі дисципліни	Мета викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання”: розвинути у студентів різних спеціальностей творче опанування знаннями про власний організм, способи фізичного вдосконалення в інтересах подальшого професійного становлення і життєзабезпечення, мотивацію до рухової активності; підвищення рівня загальної і прикладної психофізичної підготовки; уміння враховувати методологічний потенціал наукових здоров'язбережувальних знань, умінь та навичок.
Література для вивчення дисципліни	1. Алексеев О.О. Наукові обґрунтування періодизації індивідуального розвитку людини. Zbiór raportów naukowych: «Naukowe prace, praktyka, opracowania, innowacje 2013 roku» (Zakopane 30-31 grudnia 2013 r.). Zakopane : «Diamond trading tour», 2013. С. 6–10. 2. Аналитическая справка о проблемах глобальной стратегии Всемирной

організації здравоохоронення по досягненню здоров'я для всіх в XXI столітті. URL: <http://www.concept.com.ru/law/law02/law02s21.html#r2> (дата звернення: 17.01.2022).

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.

4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

5. Концепція розвитку освіти України на період 2015-2025 років. URL: <http://www.prof.univ.kiev.ua /prof/home/2010-12-22-00-05-45/2-events/571--2015-2025-.html>

6. Мартинів О.М, Шукатка О.В. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Scientific Collection «InterConf», (46): with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. С. 139–149. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2021.015>

7. Про освіту: Закон України від 24.06.2020 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 27.08.2020).

8. Шукатка О.В. Теорія і практика формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2019. 570 с.

9. Шукатка О.В. Аналіз існуючого стану здоров'я та проблеми здоров'язбереження студентів. *Web of Scholar: multidisciplinary scientific journal*. Warsaw, 2017. Issue 9 (18), vol. 2. P. 41–43.

10. Шукатка О. В. Філософсько-валеологічний аналіз історії розвитку вчення про здоров'я. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science: Scientific Edition*. 2018. Issue 1 (5). P. 42–44.

11. Шукатка О. Нормативно-правова база України щодо сприяння здоров'язбереження молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*: зб. наук. праць Сер.: Педагогічні науки. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. № 3 (62), т. 3. С. 353–358.

12. Шукатка О. Філософсько-педагогічні витoki сучасних ідей здоров'ятворення в педагогічній теорії та практиці. *Педагогіка безпеки*: міжнар. наук. журн. Вінниця, 2018. № 1, т. 3. С. 75–82.

13. Шукатка О.В., Криворучко І.В. Історіогенез розвитку ідеології здоров'я в нормативно-правовому контексті. *Вісник Запорізького національного університету*: зб. наук. праць. Педагогічні науки. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2020. № 3 (36). Ч. II. С. 137-142. DOI <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-3-2-20>

14. Shukatka Oksana, Kryvoruchko Ilya. The historical background of legal and regulatory legislation on preservation of health in quarantine conditions. *Науковий вісник Ужгородського університету*: зб. наук. праць. Сер.: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2021. Вип. 1 (48). С. 465–468. DOI: 10.24144/2524-0609.2021.48.465-468 (Історичні витoki нормативно-правового законодавства щодо сприяння здоров'язбереженню в умовах карантину).

15. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г., Матієшин І.В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. N 10. С. 156-161. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20>

Тривалість курсу	3 кредити, 90 годин
Обсяг курсу	Обсяг курсу 90 годин. 64 год. практичних занять та 26 год. самостійна робота

<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Після успішного завершення курсу студент набуде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • загальних компетентностей: <p>- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;</p> <p>- 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.</p> <p>Програмні результати навчання:</p> <p>- мати навички професійної комунікації, здорової та безпечної діяльності в професійній сфері.</p>												
<p>Ключові слова</p>	<p>Здоров'язбереження, індивідуальні траєкторії, засоби фізичного виховання, здоровий спосіб життя.</p>												
<p>Формат курсу</p>	<p>Очний</p>												
	<p>Проведення консультації для кращого розуміння теми</p>												
<p>Теми</p>	<p>Тема 1. «Фізичне виховання» як навчальна дисципліна. Тема 2. Феномен «культури здоров'я», як компоненту загальної культури. Тема 3. Філософські витоки сучасного здоров'язбереження. Тема 4. Основні складові здоров'я. Тема 5-6. Взаємозв'язок здоров'язбережувального мислення та поведінки студента необхідного для успішної реалізації індивідуальних траєкторій здоров'язбереження. Тема 7. Загальна і прикладна психофізична підготовка. Удосконалення рухових здібностей відповідно до здоров'язбережувального середовища. Тема 8. Методи відновлення організму після навантажень. Дихальна гімнастика.</p>												
<p>Підсумковий контроль, форма</p>	<p>Залік в кінці семестру Оцінювання студентів проводять за поточною успішністю (активність на заняттях, вчасне виконання завдань для самостійної роботи).</p>												
<p>Пререквізити</p>													
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>Групова форма навчання, особистісно-орієнтовані форми організації практичних занять, виконання індивідуальних навчальних проєктів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (пояснення, інструктаж, розповідь, лекція, бесіда, проблемно-пізнавальні завдання, практичні роботи). 2. Методи стимулювання навчальної діяльності (навчальна дискусія, створення ситуації інтересу в процесі викладання, створення ситуації новизни, опора на життєвий досвід студентів, стимулювання обов'язку і відповідальності в навчанні). 3. Методи контролю і самоконтролю в навчанні (усний, письмовий, тестовий, самоконтроль і самооцінка у навчанні). 4. Практичні методи (суворо-регламентованої вправи, ігровий). 												
<p>Необхідне обладнання</p>	<p>Комп'ютерне обладнання, програмне забезпечення ZOOM, Microsoft Teams, Moodle, спортивний інвентар та обладнання.</p>												
<p>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</p>	<p style="text-align: center;">Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">№ з/п</th> <th style="width: 70%;">Критерії оцінки</th> <th style="width: 20%;">Бали</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>Активність на заняттях</td> <td style="text-align: center;">50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Створення та презентація індивідуальної програми</td> <td style="text-align: center;">50</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">Разом</td> <td style="text-align: center;">100</td> </tr> </tbody> </table> <p>Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають практичні заняття курсу. Студенти повинні інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання видів робіт, передбачених</p>	№ з/п	Критерії оцінки	Бали		Активність на заняттях	50		Створення та презентація індивідуальної програми	50	Разом		100
№ з/п	Критерії оцінки	Бали											
	Активність на заняттях	50											
	Створення та презентація індивідуальної програми	50											
Разом		100											

	<p>курсом.</p> <p>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.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали за активність студента під час практичних занять, оцінюється рівень теоретичної підготовленості, оцінюється рівень методичної підготовленості за виконання практичних завдань та самостійних робіт. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
Питання до заліку	<p>Контрольні питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальні питання здоров'язбереження України та світу. 2. Державні документи з питань здоров'язбереження. 3. Основна мета та завдання предмета «Фізичне виховання». 4. Характеристика основних компонентів змісту предмета «Фізичне виховання». 5. Фізична складова здоров'я: методи формування та дослідження, шляхи покращення. 6. Руховий режим студентів ЗВО. 7. Гігієнічні норми рухової активності. 8. Роль природних сил (сонця, повітря, води), їх правильне застосування. 9. Загальна характеристика засобів фізичного виховання. 10. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Вплив виконання фізичних вправ на зміцнення організму студентів. 11. Загальна характеристика фізичних якостей. 12. Методика розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості і гнучкості. 13. Вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. 14. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я. 15. Психологічні причини виникнення навчального перевантаження. 16. Визначення рівня втоми під час занять за зовнішніми ознаками. 17. Основи довголіття. 18. Духовні аспекти здорового способу життя. 19. Поняття про соціальне здоров'я. 20. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами. 21. Основні вимоги щодо правил безпеки та попередження травматизму під час занять.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

** Схеми курсу

Тиж. / дата / год.	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** інтернеті	Ресурси в	Завданя, год	Термін виконання
--------------------	--------------------------	------------------	-----------------------------	-----------	--------------	------------------

<p>II сем. 1-8</p>	<p>Тема 1. «Фізичне виховання» як навчальна дисципліна. Мета та завдання, характеристика основних компонентів змісту предмета. Тема 2. Феномен «культури здоров'я», як компоненту загальної культури. Здоров'я, дефінітивний аналіз, види, чинники, що впливають на здоров'я. Тема 3. Філософські витоки сучасного здоров'язбереження. Принципи ідеології калокагатії, історія появи поняття та його сутність. Тема 4. Основні складові здоров'я. Стан здоров'я та самопочуття, анкета «Самооцінка стану здоров'я», Індекс здоров'я. Тема 5-6. Взаємозв'язок здоров'язбережувального мислення та поведінки студента необхідного для успішної реалізації індивідуальних траєкторій здоров'язбереження. Розробка та реалізація індивідуальних траєкторій здоров'язбереження у повсякденній життєдіяльності. Тема 7. Загальна і прикладна психофізична підготовка. Удосконалення рухових здібностей відповідно до здоров'язбережувального середовища. Презентація індивідуальних проєктів. Тема 8. Методи відновлення організму після навантажень. Дихальна гімнастика. Презентація індивідуальних проєктів.</p>	<p><i>Практичне заняття (групові)</i></p> <p><i>Практичне заняття (групові)</i></p> <p><i>Практичне заняття (групові)</i></p> <p><i>Практичне заняття (групові)</i></p> <p><i>Практичне заняття (групові)</i></p> <p><i>Практичне заняття (групові)</i></p>	<p>1. Алексеев О. О. Наукові обґрунтування періодизації індивідуального розвитку людини. Zbiór raportów naukowych : «Naukowe prace, praktyka, opracowania, innowacje 2013 roku» (Zakopane 30-31 grudzień 2013 r.). Zakopane : «Diamond trading tour», 2013. С. 6–10.</p> <p>2. Аналитическая справка о проблемах глобальной стратегии Всемирной организации здравоохранения по достижению здоровья для всех в XXI веке. URL: http://www.concept.com.ru/law/law02/law02s21.html#r2 (дата обращения: 17.01.2022).</p> <p>3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p> <p>4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.</p> <p>5. Концепція розвитку освіти України на період 2015-2025 років. URL: http://www.prof.univ.kiev.ua/prof/home/2010-12-22-00-05-45/2-events/571--2015-2025-.html</p> <p>6. Мартинів О.М, Шукатка О.В. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Scientific Collection «InterConf», (46): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. С. 139–149. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2021.015</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p><i>Березень-квітень</i></p>
<p>II сем. 9-16</p>	<p>Розробка та реалізація індивідуальних траєкторій здоров'язбереження у повсякденній життєдіяльності. Тема 7. Загальна і прикладна психофізична підготовка. Удосконалення рухових здібностей відповідно до здоров'язбережувального середовища. Презентація індивідуальних проєктів. Тема 8. Методи відновлення організму після навантажень. Дихальна гімнастика. Презентація індивідуальних проєктів.</p>	<p><i>Практичне заняття (групові)</i></p> <p><i>Практичне заняття (групові)</i></p> <p><i>Практичне заняття (групові)</i></p>	<p>5. Концепція розвитку освіти України на період 2015-2025 років. URL: http://www.prof.univ.kiev.ua/prof/home/2010-12-22-00-05-45/2-events/571--2015-2025-.html</p> <p>6. Мартинів О.М, Шукатка О.В. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. Scientific Collection «InterConf», (46): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021. С. 139–149. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2021.015</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p><i>Квітень-травень</i></p>

			<p>7. Про освіту: Закон України від 24.06.2020 № 2145-VIII. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 27.08.2020).</p> <p>8. Шукатка О. В. Теорія і практика формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2019. 570 с.</p> <p>9. Шукатка О. В. Аналіз існуючого стану здоров'я та проблеми здоров'язбереження студентів. <i>Web of Scholar: multidisciplinary scientific journal</i>. Warsaw, 2017. Issue 9 (18), vol. 2. P. 41–43.</p> <p>10..Шукатка О.В. Філософсько-валеологічний аналіз історії розвитку вчення про здоров'я. <i>International Journal of Innovative Technologies in Social Science: Scientific Edition</i>. 2018. Issue 1 (5). P. 42–44.</p> <p>11.Шукатка О. Нормативно-правова база України щодо сприяння здоров'язбереження молоді. <i>Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського</i>: зб. наук. праць Сер.: Педагогічні науки. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. № 3 (62), т. 3. С. 353–358.</p> <p>12. Шукатка О. Філософсько-педагогічні витоки сучасних ідей здоров'ятворення в педагогічній теорії та практиці. <i>Педагогіка безпеки</i>: міжнар. наук. журн.</p>	
--	--	--	---	--

			<p>Вінниця, 2018. № 1, т. 3. С. 75–82.</p> <p>13. Шукатка О.В., Криворучко І.В. Історіогенез розвитку ідеології здоров'я в нормативно-правовому контексті. <i>Вісник Запорізького національного університету</i>: зб. наук. праць. Педагогічні науки. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2020. № 3 (36). Ч. II. С. 137-142. DOI https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-3-2-20</p> <p>14. Shukatka Oksana, Kryvoruchko Ilya. The historical background of legal and regulatory legislation on preservation of health in quarantine conditions. <i>Науковий вісник Ужгородського університету</i>: зб. наук. праць. Сер.: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2021. Вип. 1 (48). С. 465–468. DOI: 10.24144/2524-0609.2021.48.465-468</p> <p>15. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г., Матієшин І.В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. N 10. С. 156-161. DOI https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20</p>	4 4 2 2 2	Квітень-травень