

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Відокремлений структурний підрозділ

«Педагогічний фаховий коледж


Львівського національного університету імені Івана Франка»

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні циклової комісії викладачів

гуманітарної та соціально-економічної підготовки

(протокол № 1 від «30» 08 2021 р.)

Голова циклової комісії  Оксана ІВАХ

**СИЛАБУС З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Освітній ступінь	«бакалавр»
Галузь знань	02 Культура і мистецтво
Спеціальність	027 Музезнавство, пам'яткознавство
Освітньо-професійна програма	Музезнавство, пам'яткознавство
Форма навчання	денна

**Силабус курсу «Фізичне виховання»
2021-2022 навчального року**

Назва курсу	Фізичне виховання
Адреса викладання курсу	вул. Туган-Барановського,7, 79005 Львів
Циклова комісія за якою закріплена дисципліна	Гуманітарної та соціально-економічної підготовки
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	02 Культура і мистецтво, 027 Музеєзнавство, пам'яткознавство
Викладач курсу	Банковський Карл Йосифович
Контактна інформація викладачів	Karl.bankovskyy@lnu.edu.ua karl.bankovsky@gmail.com
Консультації по курсу відбуваються	У день викладання курсу відповідно до розкладу (вул. Туган-Барановського, 7, каб. 20). Також проводяться онлайн-консультації на платформі Microsoft Teams. Для погодження часу онлайн-консультацій слід писати на пошту викладача.
Сторінка курсу	https://pedcollege.lnu.edu.ua/course/fizychne-vyhovannya-2
Інформація про курс	Нормативна позакредитна навчальна дисципліна вивчається студентами I-го курсу спеціальності 027 Музеєзнавство, пам'яткознавство впродовж двох семестрів.
Коротка анотація курсу	Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб формувати і зміцнювати здоров'я студентів, сприяти фізичному і духовному вдосконаленню та підвищенню їх соціальної активності.
Мета та цілі курсу	<p>Метою вивчення нормативної дисципліни:збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно- оздоровчій діяльності та в сім'ї.</p> <p>Для досягнення поставленої мети виділяються такі цілі:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами і спортом. • Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності. • Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану.
Література для вивчення дисципліни	Основна 1. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В.

- Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
4. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.

Допоміжна

1. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 1 клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 184с.
2. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 3 клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2014. 168 с.
3. Ванджура В. Я., Бірюков О. В., Основи здоров'я і фізична культура 3 клас. Тернопіль: Астон, 2004. 336 с.
4. Гнетецька Т.В., Овчаренко Т. Г. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання: навч.закл.фіз вих. і спорт. Луцьк: Волин.нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184с.
5. Карпинчук С.Г. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб.- 2-ге вид., доповнене і перероблене. Київ: вища школа, 2005. 343с.
6. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі ігри та естафети на уроках фізичної культури. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 209 с.
7. Матвієнко О.В. Виховання молодших школярів: теорія і технологія. Київ: ВД «Стилос», 2006. 543с.
8. Сергієчко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2009. 271с.
9. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

Інформаційні ресурси

1. Вільчковський Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного...[Електронний ресурс] : Режим доступу: lib.mdpu.org.ua/2011/03/01/vlchkovs
2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу 2015. - [Електронний ресурс] : Режим доступу: <https://cutt.ly/LTPJaFv>
4. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 рр. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_vol

	eybolu.pdf
Тривалість курсу	Два семестри, 90 годин.
Обсяг курсу	64 практичні години, 26 годин самостійної роботи
Очікувані результати навчання	<p>Після завершення цього курсу здобувач буде:</p> <p>знати: правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основні вихідні положення рук, ніг, тулуба. • основи техніки виконання вправ основної гімнастики; • основи техніки виконання прийомів спортивних ігор; • основи техніки виконання різних стилів плавання; • класифікацію видів плавання, організацію та правила змагань; • класифікацію видів легкої атлетики, організацію та правила змагань; • класифікацію видів гімнастики; • основні правила змагань із спортивних ігор, що вивчалися; • історію становлення й розвитку фізичної культури і спорту України; • основні фізкультурні терміни і поняття, назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм; • методику самостійних занять фізичними вправами; • основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах; • основні правила і прийоми самоконтролю, під час занять фізичними вправами; • основні способи загартування організму; • правила гігієни занять фізичними вправами. <p>вміти: самостійно виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> • виконувати загартовуючі процедури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань; • використовувати рухливі ігри та вивчені вправи для зміцнення здоров'я; • застосовувати прийоми страхування і самострахування під час виконання фізичних вправ; • змагатися з різних видів спорту; • виконувати техніку бігу на короткі, середні та довгі дистанції ; • стрибати у довжину з місця, з розбігу способом “зігнувши ноги”; • метати малий м'яч вивченими способами в цілі і на дальність; • розвивати фізичні якості; • виконувати вправи основної гімнастики, передбачені програмою; • виконувати основні технічні прийоми спортивних ігор: баскетболу, волейболу, настільного тенісу; • оволодіти технікою плавання обраним стилем; • виконувати підвідні і підготовчі вправи для навчання плавання. <p>Здобувачі освіти набудуть компетентностей: Загальні ЗК9. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.</p>

	<p>ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати 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>РН18. Виконувати комплексні завдання протягом певного періоду часу та представляти результат вчасно.</p> <p>РН25. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення), нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах.</p>
Ключові слова	Фізичне виховання, фізична культура, спорт, фізичні вправи, тренування, фізичні якості.
Формат курсу	Очний. Проведення практичних занять.
Теми	Подано у таблиці
Підсумковий контроль, форма	Залік у кінці II семестру
Пререквізити	Викладання навчальної дисципліни базується на знаннях з дисципліни «Фізичне виховання» та базових знаннях необхідних для успішного опанування компетентностями.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Робота проводиться на платформі Microsoft Teams. Практичні заняття та індивідуальні завдання.
Необхідне обладнання	Спортивний інвентар
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Поточний контроль знань студентів здійснюється під час проведення практичних занять. Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, які студент може набрати впродовж семестру. Програмою передбачено 12 контрольних нормативів у семестрі, кожен з яких оцінюється максимально у 5 балів. Сума всіх балів ділиться на кількість і множиться на коефіцієнт 20.
Питання до заліку чи екзамену.	<p>I КУРС</p> <p>ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА</p> <p>1. Правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання.</p> <p>2. Вплив занять фізичними вправами на організм людини.</p>

	<p>3. Вплив сім'ї у формуванні здорового способу життя.</p> <p>4. Вплив хибних звичок на організм людини.</p> <p>5. Гігієна одягу та взуття студентів на заняттях фізичними вправами.</p> <p>6. Гімнастична та спортивна термінологія.</p> <p>7. Основні вихідні положення і рухи руками, ногами, тулубом, головою.</p> <p>8. Основи техніки виконання вправ основної гімнастики в обсязі програм з фізичної культури в школі і навчальних закладах I-II рівнів акредитації.</p> <p>9. Основи техніки виконання технічних прийомів спортивних ігор.</p> <p>10. Класифікація видів легкої атлетики.</p> <p>11. Класифікація видів гімнастики.</p> <p>12. Основні правила змагань з баскетболу.</p> <p>13. Основні правила змагань з волейболу.</p> <p>14. Правила гігієни занять фізичними вправами.</p> <p>МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА</p> <p>1. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ.</p> <p>2. Методика проведення перешикувань на місці.</p> <p>3. Методика виконання і оцінювання техніки стрибка в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".</p> <p>4. Методика виконання і оцінювання техніки акробатичних комбінацій з 4-6 елементів.</p> <p>5. Методика побудови комплексу ранкової зарядки.</p>
Опитування	Прийняття здачі контрольних нормативів

Схема курсу

Тиждень	Тема занять I семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
Змістовий модуль № 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
1.	Тема 1. Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних вправ.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 02.09.2021
2.	Тема 2. Вивчення основ техніки легкоатлетичного бігу на різні дистанції.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 09.09.2021
3.	Тема 3. Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 16.09.2021
4.	Тема 4. Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 23.09.2021
5.	Тема 5. Контрольне заняття: біг на середні дистанції	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота	1 тиждень 30.09.2021

		– 1 год.	
Змістовий модуль №2. БАСКЕТБОЛ			
6.	Тема 6. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Передача м'яча в парах. Ознайомлення з технічними прийомами гри в баскетбол.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 07.10.2021
7.	Тема 7. Контрольне заняття: ведення м'яча правою, лівою рукою.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 14.10.2021
8.	Тема 8. Ознайомлення з технікою виконання кидків м'яча з різної відстані.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 21.10.2021
9.	Тема 9. Контрольне заняття: штрафний кидок у кошик.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 28.10.2021
10.	Тема 10. Контрольне заняття: ведення м'яча, подвійний крок, кидок у кошик. Двостороння навчальна гра.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 04.11.2021
Змістовий модуль № 3. ГІМНАСТИКА			
11.	Тема 11. Гімнастика у системі фізичного виховання. Техніка безпеки на занятті гімнастикою. Основи термінології. Комплекс танцювальної аеробіки. Удосконалення в техніці виконання акробатичних вправ.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 11.11.2021
12.	Тема 12. Контрольне заняття: акробатична комбінація, гнучкість. Ознайомлення з основами техніки виконання вправ на рівновагу, лазіння і перелазіння	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 18.11.2021
13.	Тема 13. Комплекс танцювальної аеробіки, вправи на розвиток фізичних якостей.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень 25.11.2021
14.	Тема 14. Контрольне заняття: човниковий біг 4 x 9 м, силові вправи для рук.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень 02.12.2021
15.	Тема 15. Вправи зі скакалкою. Силові вправи для рук.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень 09.12.2021
16.	Тема 16. Контрольне заняття: стрибки через скакалку. Піднімання тулуба з положення лежачі.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень 16.12.2021

Тиждень	Тема занять II семестр	Форма діяльності та обсяг годин	Термін виконання
Змістовий модуль № 4 . ВОЛЕЙБОЛ			
1.	Тема 1. Техніка безпеки на занятті з волейболу. Ознайомлення з стійкою волейболіста та основними прийомами. Вивчення техніки подачі м'яча знизу і зверху.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
2.	Тема 2. Контрольне заняття: подачі м'яча. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
3.	Тема 3. Вивчення техніки нападаючого удару у волейболі. Удосконалення в техніці подачі м'яча знизу і зверху.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
4.	Тема 4. Контрольне заняття: нападаючий удар. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
5.	Тема 5. Контрольне заняття: передачі м'яча в парах двома руками зверху. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
Змістовий модуль №5. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС			
6.	Тема 6. Техніка безпеки на занятті з настільного тенісу. Ознайомлення з основними прийомами гри, стійкою тенісиста.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
7.	Тема 7. Вдосконалення в техніці подач. Навчальна одиночна гра.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
8.	Тема 8. Вивчення техніки передач по зонах закритою-відкритою ракеткою	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
9.	Тема 9. Контрольне заняття: подачі.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень

10.	Тема 10. Вдосконалення передач по зонах. Двостороння гра.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
11.	Тема 11. Контрольне заняття: передачі м'яча по зонах.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
Змістовий модуль № 6 ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
12.	Тема 12. Вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції та багатоскоках.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
13.	Тема 13. Контрольне заняття: біг на короткі дистанції.	Практичне заняття – 2 год., Самостійна робота – 1 год.	1 тиждень
14.	Тема 14. Контрольне заняття: стрибок у довжину з розбігу способом „зігнувши ноги”.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень
15.	Тема 15. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Біг з переходом у ходьбу.	Практичне заняття – 2 год.	1 тиждень
16.	Тема 16. Контрольне заняття: біг на довгі дистанції.	Здача нормативу – 2 год.	1 тиждень