



Львівський інститут  
Приватного акціонерного товариства  
«Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
(назва навчального підрозділу)

Кафедра психології та соціально-гуманітарних наук

Затверджую:  
Заступник директора з навчально-методичної та виховної роботи

  
Свгенія ПАРФЕНЮК  
(ПІБ)  
30.08.2024 р.



Схвалено на засіданні кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

(назва кафедри)

Протокол № 01/24/25 від 29.08.2024 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис)

Маріанна КОМΠΑНОВИЧ  
(ПІБ)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Спеціальності: **073 Менеджмент**

Освітнього рівня: **перший (бакалаврський) рівень**

Освітньої програми: **«Менеджмент»**

Спеціалізація: \_\_\_\_\_

Розробник силябусу навчальної дисципліни:

*Яхно Євгеній Григорович* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

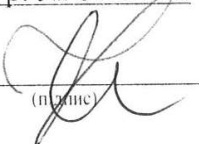
Викладач:

*Яхно Євгеній Григорович* – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

Силябус розглянуто і затверджено на засіданні кафедри соціально-гуманітарних і  
фундаментальних дисциплін

Протокол від 29.08.2024 р. № 01/24/25

Завідувач кафедри

  
(підпис)

М. С. Компанович

Силябус погоджено з гарантом (керівником) освітньої програми

«Менеджмент»  
(назва освітньої програми)

30.08.2024 р.

Керівник (гарант) освітньої програми

  
(підпис)


О. Б. Стефанишин

Силябус перевірено

30.08.2024 р.

Заступник директора з

навчально-методичної та виховної роботи

  
(підпис)

Є. І. Парфенюк

**ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
Львівський інститут  
Кафедра соціально-гуманітарних і фундаментальних дисциплін**

<b>Назва дисципліни</b>	Фізичне виховання
<b>Викладач (-і)</b>	Яхно Євгеній Григорович
<b>Портфоліо викладача (-ів)</b>	<a href="https://li-maup.edu.lviv.ua/kafedry/kafedra-psykholohiyi/osobovyy-sklad/kn-z-fiz-vykh-dotsent-kafedry-psykholohiyi-ta-sotsialno-humanitarnykh-nauk-yakhno-yevhen-hryhorovych/">https://li-maup.edu.lviv.ua/kafedry/kafedra-psykholohiyi/osobovyy-sklad/kn-z-fiz-vykh-dotsent-kafedry-psykholohiyi-ta-sotsialno-humanitarnykh-nauk-yakhno-yevhen-hryhorovych/</a>
<b>Контактний тел.</b>	+38(067)-740-5959
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:yakhno7474@gmail.com">yakhno7474@gmail.com</a>
<b>Сторінка дисципліни на сайті</b>	<a href="https://li-maup.edu.lviv.ua/kafedry/kafedra-menedzhmentu-ekonomiky-ta-turyzmu/navchalno-metodychne-zabezpechennya-ly-bakalavrskyy-riven/sylabusy-osvitnikh-komponentiv/obov'yazkovi-spetsialnosti-073-menedzhment/fizychne-vykhovannya/">https://li-maup.edu.lviv.ua/kafedry/kafedra-menedzhmentu-ekonomiky-ta-turyzmu/navchalno-metodychne-zabezpechennya-ly-bakalavrskyy-riven/sylabusy-osvitnikh-komponentiv/obov'yazkovi-spetsialnosti-073-menedzhment/fizychne-vykhovannya/</a>
<b>Консультації</b>	вівторок, 2 години, 15.00-16.30, ауд.204

### **1. Коротка анотація до дисципліни.**

Даний предмет «Фізичне виховання» вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та умінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті. Предметом навчальної дисципліни є організація фізичного виховання як компоненту здорового способу життя в умовах послідовного процесу формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

### **2. Мета.**

Метою «Фізичного виховання» студентів є формування здорового способу життя та навички ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Мета дисципліни полягає у формуванні фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

**Завдання.** Завдання дисципліни – навчити студентів:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейного фізичного виховання;
- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- навчати дотримуватись студентами всіх положень здорового способу життя;
- виховувати потреби у фізичному самовдосконаленні та формуванні розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості;
- зміцнювати здоров'я, сприяти фізичному розвитку організму, забезпечувати високий рівень працездатності.

**3. Формат курсу: очний (offline)**

**4. Програмні результати навчання (інтегральні, фахові компетентності):**

Табл. 1

Компетентність	Ступінь сформованості компетентності	Оцінювання
Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні	Частково, в аспекті виконання завдань, передбачених відповідними нормативами освітньої програми	Підсумкове (у формі захисту реферату чи есе на відповідну теоретичну тему згідно робочої програми)
Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та 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	Повністю. Співвідноситься з метою курсу	Поточне (стандартизовані навчальні тести), рубіжне (здача контрольних нормативів)
Цінування та повага різноманітності та мультикультурності	Частково. Разом з іншими освітніми компонентами освітньої програми	Рубіжне (контрольні нормативи, здача завдань на спортивному обладнанні, тренажерах тощо), поточне (здача нормативів за іншими видами індивідуальних та групових завдань)

**5. Тривалість курсу.**

- 90 год (3 кредити) з них: 34 години – практичні заняття, 56 годин – самостійна робота – для студентів денної форми навчання; залік (2-ий семестр);

- 90 год (3 кредити) з них: 4 години – практичні заняття, 86 годин – самостійна робота – для студентів заочної форми навчання; залік (2-ий семестр);

**6. Статус дисципліни:** *обов'язкова дисципліна циклу загальної підготовки.*

**7. Пререквізити:** навчальний курс «Фізичне виховання» не потребує спеціальних академічних пререквізитів. Нормативна навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на вивчених дисциплінах програми середньої школи, обсягах набутих знань та фізичних навичок і спрямована на подальше забезпечення фізіологічних основ якісного високопродуктивного навчання, виконання державної національної програми «Освіта» та Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

**8. Технічне й програмне забезпечення / обладнання** – спеціалізовані спортивні зали, гімнастичні стінки, гімнастичні килимки, тренажери, гімнастичні лави, гантелі,

штанги та гирі різної маси, м'ячі (футбольні, волейбольні, баскетбольні та тенісні), канати, сітки, скакалки, ракетки, волани для бадмінтону та тенісу тощо.

### 9. Політика курсу:

- передбачає роботу в команді;
- клімат в спортзалі є дружнім та цілеспрямованим, відкритим до конструктивної критики;
- виконання завдань у встановлений термін;
- відпрацювання пропущених занять можливе під час самостійної підготовки та консультацій викладача;
- студент, який спізнився, вважається таким, що пропустив заняття з неповажної причини;
- ліквідація заборгованості відбувається протягом одного тижня після встановленого терміну.

### 10. Форми і методи навчання.

Основними видами навчальних занять є *практичні заняття*.

Під час проведення практичних занять використовуються різноманітні методи та форми роботи. *Пояснення, демонстрація та інструктаж* є невід'ємними та основними частинами кожного практичного заняття. Викладач, маючи особливий досвід, навички та знання має детально розповісти студентам як виконувати ту чи іншу вправу чи завдання для того, щоб уникнути травм чи неприємних ситуацій. На кожному практичному занятті відбувається виконання вправ з обговоренням ситуаційних завдань.

Вправи на заняттях з Фізичного виховання є різних видів відповідно до того чи іншого виду спорту. Проходячи програму легкої атлетики виконуються *вправи для розвитку динамічної сили ніг*, різні техніки бігу на короткі дистанції, практикується *техніка низького старту та стартового прискорення, спеціальні бігові вправи, повторний та перемінний біг, техніка дихання, техніка високого старту та фінішне прискорення*. Виконуються вправи на *стрибки у довжину з розбігу, стрибки з місця поштовхом однієї ноги з приземленням на дві, стрибки з двох-трьох кроків розбігу*. Базовою частиною є розвиток та удосконалення швидкісних якостей, розвиток витривалості, *кросова підготовка*. Обов'язково окрема увага звертається на основи загальнооздоровчих занять для студентів із відхиленнями у стані здоров'я.

Проходячи курс вивчення атлетичної гімнастики використовуються *стройові вправи* та прийоми. Особливу увагу викладач приділяє на те, щоб студенти слідували за ранкової гігієнічною *гімнастикою*. На практичних заняттях виконуються вправи на *шикування, перешикування, повороти на місці і в русі, розмикання і змикання. Вправи в рівновазі, вправи на підлозі, на підвищеній площині, на гімнастичній лаві* є обов'язковими під час проходження атлетичної гімнастики. *Ходьба на носках, статичні вправи, рівноваги, вправи в парах, акробатичні вправи, стійка на лопатках, гімнастичний «міст», шпагати, напівшпагати, рухові і спортивні ігри* – все це виконується і застосовується під час практичних занять. Вправи зі скакалками та палицями, розтягування біля гімнастичної драбини, вправи на гімнастичних лавах і килимках. Особливу увагу викладач приділяє *вправам на формування правильної постави, розробці та поясненні техніки здорового харчування, особливі відновлення, загартування та основи лікувального харчування для студентів із відхиленнями у стані здоров'я*.

Для студентів, які за станом здоров'я не можуть займатись на практичних заняттях, допускається такий метод навчання як написання реферату чи есе на відповідну практичну тему. *Реферат* – форма роботи цікава і поліваріативна. Її використання потребує значної попередньої роботи. Студент працює з інформацією вдома, зокрема з використанням мережі Інтернет (*див. рекомендовану літературу*), виступає з доповідями і презентаціями, підготовленими як групою так і індивідуально, моделює поведінку у конкретних ситуаціях та ознайомлюється з теоретичною основою техніки виконання усіх відповідних фізичних вправ.

## 11. Рекомендовані джерела (література):

### Основна (базова):

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медико-біологічні основи фізичного виховання. Київ : Здоров'я, 2020. 312 с.
2. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2023. 128 с.
3. Левченко В. Г. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : метод. посіб. Харків : ХНПУ, 2021. 210 с.
4. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

### Додаткова:

5. Гурєєва А. М. Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
6. Миронов Ю. О., Дяченко О. О., Кошевий В. О. Фізичні вправи в домашніх умовах : навч. посіб. Кривий Ріг : ДонДУВС, 2022. 96 с.
7. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. Ст. 80.
8. Тищенко Д. Г., Тищенко В. О., Івашенко С. В., Андронов В. М. Апанасенко А. В. Інтерактивні технології дистанційного навчання. *Фізичне виховання та спорт*, 2023, (3), 54-62.
9. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід : навч.-метод. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
10. Шімечка М. Фізичне виховання. Міркування бігуна, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух. Київ : Дух і Літера, 2022. 220 с.
11. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. 512 p.
12. Plowman S. A., Smith D. L. Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. 648 p.

### Інформаційні ресурси:

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL : <http://www.phc.org.ua>
2. Спортивна наука України. URL : <http://www.nbu.gov.ua>
3. Освітній портал «Освіта. UA: Освіта в Україні та за кордоном». URL : <http://www.osvita.ua>
4. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. URL : <http://www.dndifks.org.ua>
5. Львівський національний університет імені Івана Франка. URL : <http://www.lnu.edu.ua>
6. Теорія і методика фізичного виховання. URL : <http://www.tmfv.com.ua>