



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

Кафедра психології та соціально-гуманітарних дисциплін

Затверджую:
Заступник директора з
навчально-методичної та
виховної роботи

к.е.н., доц. Парфенюк Є. І.

(підпис)

У. (ПБ)

30.08.2024 р.



Схвалено на засіданні кафедри психології та
соціально-гуманітарних дисциплін

(назва кафедри)

Протокол № 01/24/25 від 29.08.2024 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

к.психол.н. Компанович М. С.
(ПБ)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

спеціальності:

081 «Право»

(шифр і назва спеціальності)

освітнього ступеня:

перший (бакалаврський)

(назва освітнього ступеня)

освітньої програми:

Право

(назва освітньої програми)

спеціалізації:

(назва спеціалізації)

Львів 2024

Розробник (-и) силябусу навчальної дисципліни:

Астахов Арій Олександрович, старший викладач кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

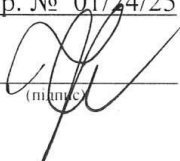
Викладач:

Астахов Арій Олександрович, старший викладач кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

Силябус розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

Протокол від 29.08.2024 р. № 01/24/25

Завідувач кафедри _____



(підпис)

М. С. Компанович

Силябус погоджено з гарантом (керівником) освітньої програми

«Право»

(назва освітньої програми)

30.08.2024 р.

Керівник (гарант) освітньої програми _____



(підпис)

В. Г. Яворська

Силябус перевірено

30.08.2024 р.

Заступник директора з

навчально-методичної та виховної роботи _____



(підпис)

Є. І. Парфенюк

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Шифр та назва спеціальності	081 Право
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова
Кількість кредитів і годин	0 кредитів / 0 год Лекції: - Семінарські заняття: - Самостійна робота студентів: -
Терміни вивчення дисципліни	I, II семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	-
Сторінка дисципліни на сайті	https://surl.li/qpchfo

Інформація про викладача. Контактна інформація.

	«Фізичне виховання», як навчальна дисципліна, передбачає Астахов Арій Олександрович
	Старший викладач кафедри психології та соціально-гуманітарних наук
Дисципліни, які викладає НПП	Фізичне виховання
Напрями наукових досліджень	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 вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.
Контактна інформація викладача	
E-mail	kep20@meta.ua
Контактний тел.	+38(097)-276-84-90
Портфоліо викладача на сайті кафедри/Інституту/Академії	https://li-maup.edu.lviv.ua/kafedry/kafedra-psykholohiyi/osobovyy-sklad/starshyy-vykladach-kafedry-psykholohiyi-ta-sotsialno-humanitarnykh-nauk-astakhov-ariy--oleksandrovykh/

Анотація до курсу. 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

вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Предметом вивчення дисципліни – є організація фізичного виховання як компоненту здорового способу життя в умовах послідовного процесу формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Мета курсу: формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завдання навчальної дисципліни: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення 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, роботи, сімейному фізичному вихованні; оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; вивчати 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.

Програмні компетентності.

Компетентність	Ступінь сформованості компетентності
Загальні:	
ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	Повністю. Співвідноситься з метою курсу
ЗК9. Здатність працювати в команді.	Частково. Разом з іншими освітніми компонентами освітньої програми
ЗК13. 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.	Частково. Разом з іншими освітніми компонентами освітньої програми

Програмні результати навчання:

РН9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.

РН17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Форма 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. Адаже викладач, маючи особливий досвід,

навики 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 шиккування, 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.

Технічне й програмне забезпечення / обладнання– спеціалізовані спортивні зали, гімнастичні стінки, гімнастичні килимки, тренажери, гімнастичні лави, гантелі, штанги та гири різної маси, м'ячі (футбольні, волейбольні, баскетбольні та тенісні), канати, сітки, скакалки, ракетки, волани для бадмінтону та тенісу тощо.

Форми та методи контролю.

Залік проводиться на останньому занятті у формі усного опитування чи письмової підсумкової контрольної роботи. Допускається виставляння заліку автоматично тому студенту, у якого не має жодного пропуску і здані всі необхідні завдання, що виконувались протягом семестру.

Екзамен. Форма проведення екзамену – письмово-усна

ЗАГАЛЬНА ПІДСУМКОВА ОЦІНКА за рік по дисципліні = це середнє арифметичне між результатами поточних досягнень (РПД) за 1-й семестр та результатами підсумкового контролю (екзамену) (РПК).

Обраховується по формулі:

$(\text{РПД 1 семестр} + \text{РПД 2 семестр} + \text{РПК}) : 3 = \text{загальна оцінка}$

Система оцінювання та вимоги

Оцінювання знань здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП» (<https://drive.google.com/file/d/1ENRncPY-dU2qLke7awVKn1OdfG88Hg8D/view>)

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.

Рекомендовані джерела інформації:

Основна (базова):

1. 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.
2. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2023. 128 с.
3. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.
4. Шімечка М. Фізичне виховання. Міркування бігуна, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух. Київ : Дух і Літера, 2022. 220 с.

Додаткова:

5. Брайсон Б. Тіло. Інструкція з використання. Київ : «Наш формат». 2020. 384 с.
6. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. Київ : Українська книга. 2023. 127 с.
7. Климус Т., Климанська Л. Д., Клос Л. Є. Здоров'я та здоровий спосіб життя: полідисциплінарний підхід : монографія. Львів : Новий світ-2000. 2024. 174 с.
8. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Київ : Українська книга. 2023. 156 с.

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>