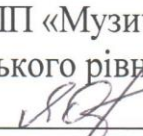


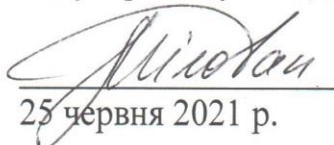
Львівська національна музична академія імені М. В. Лисенка  
Кафедра гуманітарних дисциплін

«ПОГОДЖУЮ»

Гарант ОПП «Музичне мистецтво»  
бакалаврського рівня вищої освіти,  
доцент  Я. Олексів  
25 червня 2021 р.

«ПОГОДЖУЮ»

Декан факультету фортепіано, джазу та  
популярної музики, доцент

 Т. МІЛОДАН  
25 червня 2021 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної  
та навчальної роботи, професор  
 М. КУШНІР  
25 червня 2021 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Галузь знань	02 Культура і мистецтво
Спеціальність	025 Музичне мистецтво
Профілізація	Всі профілізації
Освітньо-професійна програма	«Музичне мистецтво»
Статус	Вибіркова компонента циклу дисциплін вільного вибору студентів (ВК 2.15)
Загальний обсяг	8 кредитів ЄКТС (240 годин)
Форма підсумкового контролю	Залік
Термін викладання	3-6 семестри
Факультет	Усі факультети
Форма навчання	Денна

Львів 2021 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для всіх профілізацій з галузі знань 02 «Культура і мистецтво» зі спеціальності 025 «Музичне мистецтво» оновлена відповідно до освітньо-професійної програми «Музичне мистецтво» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженої Вченою Радою ЛНМА імені М. В. Лисенка від 26 травня 2021 року (Протокол № 1).

Розробник:

ЛЕВКІВ Володимир Іванович – доцент кафедри гуманітарних дисциплін, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін "18" червня 2021 р., протокол № \_5\_.

## **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета навчальної дисципліни** – надати ґрунтовні уявлення про особливості фізичного розвитку людини, формування здорового способу життя та підтримання хорошої фізичної форми.

**Завдання** – послідовне формування фізичної і духовної культури особистості засобами різних видів рухової активності і видів спорту, формування у студентів уміння застосовувати набуті знання і навички для дотримання здорового способу життя і підвищення працездатності у процесі життєдіяльності, розуміння доцільності регулярного виконання фізичних вправ та готовності нести відповідальність за дотримання здорового способу життя.

## **2. КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКИМИ ПОВИНЕН ОВОЛОДІТИ ЗДОБУВАЧ**

### **2.1 Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК4.** Здатність до розв'язання проблем.

**ЗК6.** Здатність до міжособистісної взаємодії.

**ЗК7.** Здатність до критики та самокритики.

**ЗК13.** Здатність працювати самостійно, виявляти ініціативу та лідерські якості.

### **2.2 Спеціальні (фахові) компетентності (СК)**

- Здатність усвідомлювати значення фізичних вправ у розвитку особистості і підготуванні її до професійної діяльності.
- Здатність розуміти основи здорового способу життя.
- Здатність організовувати і проводити самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня та на дозвіллі.

## **3. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (РН)**

- Володіння знаннями про компоненти здорового способу життя.
- Володіння знаннями основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалювання.

#### 4.РОЗПОДІЛ ДИСЦИПЛІНИ ЗА СЕМЕСТРАМИ, ГОДИНАМИ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	Розподіл за семестрами			Кількість кредитів ECTS	Кількість годин						Розподіл аудиторних годин за курсами і семестрами																		
	Екзамени	Заліки	Атестаційні экзамени		Загальний обсяг	Аудиторних			Самостійна робота	I курс	II курс	III курс	IV курс																
						Всього	у тому числі:			Семестри																			
	лекційні	індивідуальні	практичні				1	2		3	4	5	6	7	8	Кількість тижнів в семестрі													
												15	15	15	15	15	15	15	15	15									
												15	15	15	15	15	15	15	15	15									
Фізичне виховання	-	3-6	-	8	240	120	-	-	120	120	-	-	2	2	2	2	-	-											

#### Розподіл годин та кредитів по курсах та семестрах

КУРС	СЕМЕСТРИ	Кількість кредитів ECTS	Кількість годин					
			Загальний обсяг	Аудиторних			Самостійна робота	
				Всього	у тому числі:			
					Лекційні	Індивідуальні		Практичні
<b>I</b>	<b>1</b>							
	<b>2</b>							
<b>II</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	-	-	<b>60</b>	<b>60</b>
	<b>4</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	-	-	<b>30</b>	<b>30</b>
	<b>5</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	-	-	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>III</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	-	-	<b>60</b>	<b>60</b>
	<b>7</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	-	-	<b>30</b>	<b>30</b>
	<b>8</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	-	-	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>IV</b>	<b>7</b>							
	<b>8</b>							

## 2.ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### III семестр

№ з/п	Назва теми	Зміст роботи	Аудиторні години (практичні)	Самостійна робота
		<b>Змістовний модуль 1. Різновиди рухової активності. Режим дня. Фізичний розвиток. Сила і гнучкість.</b>		
1	Рухова активність в життєдіяльності студентів.	Рухова активність як складова фізкультурно-спортивної діяльності студентів. Різновиди рухової активності та організаційні форми фізкультурно-спортивної діяльності студентів. Вивчення та удосконалення способів виконання фізичних вправ з різних видів фітнесу (рухової активності) і спорту.	10	
		Визначення обсягу власної добової рухової активності за Фремінгемською методикою.		4
2	Здоров'я і здоровий спосіб життя студентів.	Здоров'я як цінність людини. Здоровий спосіб життя студентів. Режим дня, режим праці і відпочинку, руховий режим. Особливості застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я.	8	
		Визначення рівня готовності дотримуватися здорового способу життя за допомогою опитування.		4
3	Фізичний розвиток студентів.	Фізичний розвиток студентів. Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток студентів. Особливості застосування фізичних вправ для корекції тілобудови.	6	
		Визначення рівня власного фізичного розвитку за допомогою методики індексів.		6
4	Фізична підготовленість студентів.	Фізична підготовленість студентів. Фізичні навантаження для розвитку м'язової сили і гнучкості. Особливості застосування фізичних вправ для розвитку м'язової сили і гнучкості. Методика оцінювання розвитку м'язової сили і гнучкості.	6	
		Складання комплексів фізичних вправ для розвитку м'язової сили і гнучкості. Аналізування змін власних показників розвитку м'язової сили і гнучкості під час самостійних занять фізичними вправами.		12
Підготовка до підсумкового контролю (заліку)				4
Разом			<b>30</b>	<b>30</b>

## IV семестр

<i>№ з/п</i>	<i>Назва теми</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Аудиторні години (практичні)</i>	<i>Самостійна робота</i>
		<b>Змістовий модуль 2. Інноваційні технології у фізичному вихованні. Гігієнічні заходи і харчування. Фізичний стан. Швидкість, спритність і витривалість.</b>		
1	Фітнес-технології в життєдіяльності студентів.	Фітнес-технології, їх класифікація, поширення фітнес-технологій в Україні. Вивчення та удосконалення способів виконання фізичних вправ з різних видів фітнесу (рухової активності).	10	
		Місце і значення фітнес-технологій у життєдіяльності видатних діячів галузі культури і мистецтва (реферат).		4
2	Організаційні форми фізкультурно-спортивної діяльності студентів.	Організаційні форми фізкультурно-спортивної діяльності в режимі дня та в тижневому режимі студентів. Гігієнічні заходи. Правила здорового харчування. Особливості застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я.	8	
		Застосування організаційних форм фізкультурно-спортивної діяльності у власному тижневому режимі (реферат).		4
3	Фізичний стан студентів.	Фізичний стан студента. Методика визначення фізичного стану студентів. Особливості застосування фізичних вправ для оптимізації функціонування систем організму.	6	
		Визначення рівня власного фізичного стану за показниками серцево-судинної і дихальної систем (ортостатична проба, проба Руф'є, проба Штанге, проба Генче).		6
4	Фізичні навантаження студентів на заняттях фізичними вправами.	Фізичні навантаження для розвитку швидкості, спритності і витривалості. Особливості застосування фізичних вправ для розвитку швидкості, спритності і витривалості. Методика оцінювання швидкості, спритності і витривалості.	6	
		Складання комплексів фізичних вправ для розвитку швидкості, спритності і витривалості. Аналізування змін власних показників розвитку швидкості, спритності і витривалості під час самостійних занять фізичними вправами.		12
Підготовка до підсумкового контролю (заліку)				4

Разом	30	30
-------	----	----

### V семестр

<i>№ з/п</i>	<i>Назва теми</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Аудиторні години (практичні)</i>	<i>Самостійна робота</i>
		<b>Змістовий модуль 3. Спортивна підготовка. Загартувальні процедури. Фізична працездатність. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b>		
1	Спортивна підготовка в життєдіяльності студентів.	Спортивна підготовка. Види спорту, їх класифікація, поширення видів спорту в Україні. Масовий спорт і спорт вищих досягнень. Вивчення та удосконалення способів виконання фізичних вправ з різних видів спорту.	10	
		Місце і значення спортивної підготовки у життєдіяльності видатних діячів галузі культури і мистецтва (реферат).		4
2	Негативні чинників зовнішнього середовища і загартування студентів.	Вплив негативних чинників зовнішнього середовища на організм студентів. Методика загартування. Особливості застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я.	8	
		Складання алгоритму застосування загартувальних процедур.		4
3	Фізична працездатність студентів.	Фізична працездатність студентів. Методика визначення фізичної працездатності студентів. Особливості застосування фізичних вправ для підвищення фізичної працездатності.	6	
		Визначення рівня власної фізичної працездатності за допомогою проб з короткочасними навантаженнями.		6
4	Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.	Зміст і напрями професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Характеристика професійно важливих фізичних якостей. Особливості застосування фізичних вправ для розвитку професійно важливих фізичних якостей	6	
		Складання комплексу фізичних вправ для розвитку професійно важливих фізичних якостей. Аналізування змін власних показників розвитку професійно важливих фізичних якостей під час самостійних занять фізичними вправами.		12
Підготовка до підсумкового контролю (заліку)				4
Разом			30	30

## VI семестр

<i>№ з/п</i>	<i>Назва теми</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Аудиторні години (практичні)</i>	<i>Самостійна робота</i>
		<b>Змістовий модуль 4. Активне дозвілля. Організація фізкультурно-спортивних заходів.</b>		
1	Активне дозвілля та рекреаційні види спорту в життєдіяльності студентів.	Активне дозвілля. Рекреаційні види спорту. Вивчення та удосконалення способів виконання рухових дій з різних рекреаційних видів спорту.	10	
		Місце і значення спортивної підготовки у життєдіяльності видатних діячів галузі культури і мистецтва (реферат).		4
2	Організація і проведення фізкультурно-спортивних заходів	Організація і проведення фізкультурно-спортивних заходів. Позитивна поведінка (доброзичливість, взаєморозуміння, комунікабельність, творчість).	8	
		Участь в організації і проведенні фізкультурно-спортивних заходів.		8
3	Фізичне здоров'я студентів.	Фізичне здоров'я студентів. Методика визначення показників фізичного здоров'я студентів. Особливості застосування фізичних вправ для підвищення рівня фізичного здоров'я.	6	
		Визначення рівня власного фізичного здоров'я за методикою Г.Л.Апанасенка.		8
4	Професійно-прикладна фізична підготовленість студентів.	Визначення професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів. Особливості застосування фізичних вправ для розвитку професійно важливих фізичних якостей.	6	
		Аналізування змін власних показників розвитку професійно важливих фізичних якостей під час самостійних занять фізичними вправами.		6
Підготовка до підсумкового контролю (заліку)				4
Разом			<b>30</b>	<b>30</b>



## **6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Оцінка роботи студента складається із сумарного результату оцінювання різних видів навчальної роботи протягом певного часу. До видів навчальної роботи відносяться форми активної та пасивної діяльності студента. Відповідно, розроблена ієрархічна система, в якій пасивні форми оцінюються на порядок нижче, ніж активні. До пасивних форми включають відвідування занять, виконання самостійної роботи, відвідування фізкультурно-спортивних заходів, виконання тестових випробувань для оцінювання фізичного стану і фізичної підготовленості тощо. Активні форми роботи вимагають виявлення студентом власних здібностей, вмінь, ініціативи, логічного та креативного мислення і т. д. Це аналіз власного рухового режиму за добу і за тиждень, складання комплексів фізичних вправ, алгоритму загартовувальних процедур.

При розробці шкали оцінювання видів навчальної діяльності враховано всі види аудиторної та позааудиторної роботи, що відповідає загальним положенням закладів вищої освіти.

Критерій оцінки є багаторівневим поняттям, яке стосується результату праці студента упродовж певного часу.

Дотримання вимог здорового способу життя, знання про види фітнесу і спорту, вміння діагностувати функціональний стан організму і проводити самостійні заняття фізичними вправами є мірилом ступеня оцінки чи оцінювання.

**Виконання оцінюється за наступною шкалою – зараховано, незараховано.**

### **Зараховано.**

Дотримання норм і правил здорового способу життя.

Знання про особливості рухової діяльності в різних видах фітнесу та спорту.

Уміння застосовувати методики діагностики функціонального стану організму для різностороннього оцінювання фізичного стану, фізичного розвитку, фізичної працездатності, фізичного здоров'я.

Регулярне проведення самостійних занять фізичними вправами оздоровчої, розвивальної та професійно-прикладної спрямованості.

Демонстрація високого рівня або позитивної динаміки фізичної підготовленості.

Активна участь в організації фізкультурно-спортивних заходів.

### **Незараховано.**

Недотримання норм і правил здорового способу життя.

Фрагментарні знання про особливості рухової діяльності в окремих видах фітнесу та спорту.

Невміння застосовувати методики діагностики функціонального стану організму для оцінювання фізичного стану, фізичного розвитку, фізичної працездатності, фізичного здоров'я.

Відмова від проведення самостійних занять фізичними вправами оздоровчої та професійно-прикладної спрямованості.

Демонстрація низького рівня фізичної підготовленості.

## **7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

- 1.Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.
- 2.Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.
- 3.Словесні методи навчання (розповідь, опис, вказівка, зауваження).
- 4.Наочні методи навчання (показ, адаптивний показ, демонстрація).
- 5.Методи суворо-регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.
- 6.Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.
- 7.Бінарні, інтегровані (універсальні) методи.

## **8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

1. Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок студентів з фізичного виховання.
2. Поточний контроль здійснюється під час практичних занять з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення проблем опанування тими чи іншими навичками.
3. Тематичний контроль здійснюється періодично, після опанування матеріалу нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань та умінь студентів.
4. Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру.

На різних етапах педагогічного контролю застосовуються наступні методи: усне опитування, тестування рівня фізкультурних знань, експертне оцінювання способу виконання фізичної вправи та методики діагностики функціонального стану організму, тестові випробування з фізичної підготовленості.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Методичне забезпечення**

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Зінченко В. Б., Білецька В. В., Ясько Л. В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. К. : НАУ, 2015. 48 с.

3.Короткий курс лекцій з дисципліни «Фізична культура». URL <https://studme.com.ua/152905274073/> meditsina/fizicheskaya\_kultura\_lichnosti\_studenta.htm.

4. Сіренко Р., Левків Л. Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на основі шейпінгу та аквааеробіки) : навч.посібник. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. – 178 с.

5. Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання : навч. посібник. Одеса : ОНМедУ, 2012. 364 с.

### Рекомендована література

1.Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.

2.Довгань Н. Ю., Гаєва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Університет державної фіскальної служби України. Ірпінь, 2020. 358 с.

3.Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

4. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія / [Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В.] ; за заг. ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.

5.Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

6.Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова. С. В. Цаподой. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

7.Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 208с.

8.Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). - 2-ге вид. К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

9.Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217с.

### **Інформаційні ресурси**

Види спорту в нашому світі. URL: <https://gena25.wordpress.com>.

Здоровий спосіб життя як соціальна проблема. URL: <https://sites.google.com/view/zogj>.

Спорт. URL: <https://ukr.media/sport>.