

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»**

Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

Освітня програма бакалавра

Спеціальність 102 Хімія

Галузь знань 10 Природничі науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “28” серпня 2020 р.

м. Івано-Франківськ - 2020

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Фізична культура
<b>Викладач (-і)</b>	Серман Тарас Васильович
<b>Контактний телефон викладача</b>	0937279292
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:taras.serman@pnu.edu.ua">taras.serman@pnu.edu.ua</a>
<b>Формат дисципліни</b>	Практичні заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	Позакредитна, 124 год
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua">https://d-learn.pnu.edu.ua</a>
<b>Консультації</b>	<a href="https://pnu.edu.ua">https://pnu.edu.ua</a>
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Дисципліна «Фізичне виховання» належить до переліку обов'язкових позакредитних навчальних дисциплін за освітнім рівнем «бакалавр», що пропонуються в рамках циклу загальної підготовки студентів за освітньою програмою «Спеціальна освіта» на першому та другому році навчання.</p> <p>Даний предмет 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.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p><b>Метою</b> фізичного виховання студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» є 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.</p> <p><b>Завдання</b> вивчення дисципліни- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичного виховання 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;</p> <p>-формувати системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;</p> <p>-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.</p> <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;</li> <li>• знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;</li> <li>• володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя;</li> <li>• освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;</li> <li>• вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою;</li> <li>• пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;</li> <li>• застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;</li> <li>• розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;</li> <li>• практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;</li> <li>• застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби та методи які б були найбільш правильні для поширених професій.</li> </ul>	

#### 4. Результати навчання (компетентності)

##### Загальні компетентності (ЗК):

ЗК3. Здатність працювати у команді.

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.

##### Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК6. Здатність оцінювати ризики.

##### Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН17. Працювати самостійно або в групі, отримати результат у межах обмеженого часу з наголосом на професійну сумлінність та наукову добросесність.

#### 5. Організація навчання курсу

##### Обсяг курсу

Вид заняття

Загальна кількість годин

Практичні заняття

124

##### Ознаки курсу

Семестр

Спеціальність

Курс  
(рік навчання)

Нормативний /  
вибірковий

1-4

102 хімія

1-2

нормативний

##### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Рухливі ігри	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 10 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу
Легка атлетика	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 20 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу
Крос	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 16 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу
Футбол	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 16 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу
Волейбол	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 20 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу
Баскетбол	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 12 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу
Плавання	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 10 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу

Лижний спорт	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 10 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу
Гімнастика	Практичне заняття	[1 – 10]	Практичні навички та знання 10 год	Атестація, Максимальна оцінка – 5 балів	Згідно розкладу

### 7. Система оцінювання курсу

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	

Загальна система оцінювання курсу

Нормативи рівня фізичної підготовленості для студентів

Умови допуску до підсумкового контролю

На основі медичного огляду

### 8. Політика курсу

1 курс

Рухливі ігри (6 год), Легка атлетика (10 год), Кросс (8 год), Футбол (8 год), Волейбол (10 год), Баскетбол (6 год), Плавання (4 год), Лижний спорт (6 год), Гімнастика (4 год).

2 курс

Рухливі ігри (4 год), Легка атлетика (10 год), Кросс (8 год), Футбол (8 год), Волейбол (10 год), Баскетбол (6 год), Плавання (6 год), Лижний спорт (4 год), Гімнастика (6 год).

### 9. Рекомендована література

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. – 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський.– К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. – 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

Викладач \_\_\_\_\_ Серман Т.В.