

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

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Фізичне виховання**

<b>Освітня програма</b>	<u>Середня освіта (Образотворче мистецтво)</u>
<b>Спеціальність</b>	<u>014 Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)</u>
<b>спеціалізація</b>	<u>014.12 Образотворче мистецтво</u>
<b>Галузь знань</b>	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “28” серпня 2019 р.

м. Івано-Франківськ - 2019

## ЗМІСТ

- Загальна інформація
- Анотація до курсу
- Мета та цілі курсу
- Результати навчання (компетентності)
- Організація навчання курсу
- Система оцінювання курсу
- Політика курсу
- Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Фізичне виховання
<b>Викладач (-і)</b>	Марчук Світлана Андріївна
<b>Контактний телефон викладача</b>	(0342) 75-34-81
<b>Е-mail викладача</b>	svitlana.marchuk@pu.if.ua
<b>Формат дисципліни</b>	позакредитна
<b>Обсяг дисципліни</b>	744 год
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pu.if.ua">www.d-learn.pu.if.ua</a>
<b>Консультації</b>	<a href="https://pnu.edu.ua">https://pnu.edu.ua</a>

## **2. Анотація до курсу**

Робоча програма з **фізичного виховання** для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника

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

## **3. Мета та цілі курсу**

**Метою** фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету 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.

**Завдання** вивчення дисципліни- навчити студентів: 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;

-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.

#### 4. Результати навчання (компетентності)

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
- знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;
- володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя;
- освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою;
- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
- розрізнити структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

#### 5. Організація навчання курсу

##### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	-
семінарські заняття / практичні / лабораторні	248
самостійна робота	496

##### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1-4		1-2	

##### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Рухливі ігри	практична	Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного	Практичні навички та знання 20 год	-	1-2 курс
Легка атлетика			40 год		
Крос			28 год		
Футбол			28 год		
			38 год		

Волейбол		самоудосконалення студентства. /	38 год		
Баскетбол		С.М. Канішевський -	20 год		
Плавання		К.: ІЗМН, 2007. -	20 год		
Лижний спорт		270 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.	20 год		
Гімнастика		Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.			

### 6. 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	ч	13	11	9	6

	положення сидячи, см	ж	20	18	16	
Загальна система оцінювання курсу		Нормативи рівня фізичної підготовленості для студентів				
Вимоги до письмової роботи		-				
Семінарські заняття		-				
Умови допуску до підсумкового контролю		На основі медичного огляду				
<b>7. Політика курсу</b>						
<p>1 курс Рухливі ігри (10 год), Легка атлетика (20 год), Кросс (14 год), Футбол (14год), Волейбол (20год), Баскетбол (18год), Плавання (10год), Лижний спорт (10год), Гімнастика (10год).</p> <p>2 курс Рухливі ігри (10 год), Легка атлетика (20 год), Кросс (14 год), Футбол (14), Волейбол (18год), Баскетбол (20год), Плавання (10год), Лижний спорт (10год), Гімнастика (10год).</p>						
<b>8. Рекомендована література</b>						
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.</p> <p>4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.</p> <p>5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.</p> <p>6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>						

**Викладач: Марчук С.А.**