

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



Інститут військових лідерів  
Загальноуніверситетська кафедра  
Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізична культура**

Рівень вищої освіти – перший(бакалаврський)

Освітня програма Середня освіта (Хімія)

Спеціальність А4 Середня освіта (за предметами та спеціальностями)

Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол №1 від «28» серпня 2025 р.

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Фізична культура
Викладач (і)	Серман Тарас Васильович
Контактний телефон	0982946164
E-mail викладача	taras.serman@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.cnu.edu.ua/">https://d-learn.cnu.edu.ua/</a>
Консультації	щотижня

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Курс «Фізична культура» належить до дисциплін загального циклу підготовки і дозволяє студентам і курсе навчання формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, професійної діяльності та 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.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

**Метою** фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника є формування здорового способу життя та навики ефективного використання різних засобів фізичної культури і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

**Цілі** 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.

## 4. Програмні компетентності та результати навчання

### Загальні компетентності:

ЗК 9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; Конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

### Фахові компетентності:

ФК7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

## Програмні результати навчання

РН6. Називає і пояснює принципи проектування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками.

РН11. Виявляє навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, пояснює необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

## 5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
Практичні	90
Ознаки навчальної дисципліни	

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий	
2	014 Середня освіта (за предметами та спеціальностям)	I	нормативний	
Тематика курсу				
Назва теми		Кількість годин, відведених на		
		лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття	самостійну роботу
Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»			4	4
Тема 2 «Біг на короткі дистанції»			2	6
Тема 3 «Кросс»			2	4
Тема 4 Футбол»			2	6
Тема 5 «Баскетбол»			2	4
Тема 6 «Плавання»			4	6
Тема 7 «Лижний спорт»			2	4
Тема 8 «Волейбол»		-	2	6
Тема 9 «Гімнастика»			2	4
Тема 10 «Метання»			2	6
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»			2	4
Тема 12 «Державне тестування»			4	6
Всього годин			30	60

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (4 семестр)

Оцінювання – це заключний етап навчальної діяльності студента, спрямований на визначення успішності навчання. Даний курс відноситься до некредитних дисциплін.

Методи контролю

1. Здача нормативу.
2. Поточний контроль здійснюється шляхом опитування/тестування кожної теми теоретичного матеріалу та індивідуального завдання.
3. Атестація.

Оцінка знань студентів здійснюється за 100 бальною шкалою ECTS:

### Розподіл балів, які отримують студенти

*Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення (чоловіки, жінки)*

Види випробувань	Стать	Нормативи, оцінки, бали					
		A	B	C	D	E	FX, F
Витривалість біг на 3000м (хв,с)	Ч	<b>100-12,00</b>	89-13,05	<b>79-14,30</b>	69-15,40	<b>59-16,30</b>	49-18,00
		<b>95-12,25</b>	84-13,40	<b>75-15,00</b>	64-16,00	<b>55-17,00</b>	25-18,30
		<b>90-13,00</b>	80-14,20	<b>70-15,30</b>	60-16,25	<b>50-17,30</b>	15-19,00
Біг на 2000м	Ж	<b>100-9,40</b>	89-10,30	<b>79-11,20</b>	69-12,10	<b>59-13,00</b>	49-13,50
		<b>95-10,00</b>	84-10,50	<b>75-11,40</b>	64-12,30	<b>55-13,20</b>	25-14,10

		<b>90-10,25</b>	80-11,15	<b>70-12,05</b>	60-12,55	<b>50-13,45</b>	15-14,30
Біг на 1000м	Ч	<b>100-3,30</b>	89-3,36	<b>79-3,44</b>	69-3,53	<b>59-4,05</b>	49-4,22
		<b>95-3,33</b>	84-3,39	<b>75-3,48</b>	64-3,58	<b>55-4,12</b>	25-4,30
		<b>90-3,35</b>	80-3,43	<b>70-3,52</b>	60-4,04	<b>50-4,20</b>	15-4,38
Біг на 500м	Ж	<b>100-1,50</b>	89-1,55	<b>79-2,01</b>	69-2,10	<b>59-2,20</b>	49-2,34
		<b>95-1,52</b>	84-1,57	<b>75-2,05</b>	64-2,14	<b>55-2,26</b>	25-2,40
		<b>90-1,54</b>	80-2,00	<b>70-2,09</b>	60-2,19	<b>50-2,32</b>	15-2,45
Біг на 100м (с)	Ч	<b>100-13,2</b>	89-13,9	<b>79-14,4</b>	69-14,9	<b>59-15,5</b>	49-16,1
		<b>95-13,4</b>	84-14,1	<b>75-14,6</b>	64-15,1	<b>55-15,7</b>	25-16,3
		<b>90-13,8</b>	80-14,3	<b>70-14,8</b>	60-15,4	<b>50-16,0</b>	15-16,5
	Ж	<b>100-14,8</b>	89-15,6	<b>79-16,4</b>	69-17,3	<b>59-18,2</b>	49-19,1
		<b>95-15,1</b>	84-15,9	<b>75-16,8</b>	64-17,7	<b>55-18,6</b>	25-19,5
		<b>90-15,5</b>	80-16,3	<b>70-17,2</b>	60-18,1	<b>50-19,0</b>	15-20,0
Човниковий біг 4*9м	Ч	<b>100-8,7</b>	89-9,2	<b>79-9,6</b>	69-10,0	<b>59-10,4</b>	49-10,8
		<b>95-8,8</b>	84-9,4	<b>75-9,8</b>	64-10,2	<b>55-10,5</b>	25-11,2
		<b>90-9,1</b>	80-9,5	<b>70-9,9</b>	60-10,3	<b>50-10,7</b>	15-11,5
	Ж	<b>100-10,1</b>	89-10,6	<b>79-11,0</b>	69-11,4	<b>59-11,8</b>	49-12,1
		<b>95-10,2</b>	84-10,8	<b>75-11,1</b>	64-11,6	<b>55-11,9</b>	25-12,5
		<b>90-10,5</b>	80-10,9	<b>70-11,3</b>	60-11,7	<b>50-12,0</b>	15-12,7
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	<b>100-260</b>	89-243	<b>79-232</b>	69-217	<b>59-203</b>	49-189
		<b>95-253</b>	84-240	<b>75-225</b>	64-210	<b>55-196</b>	25-182
		<b>90-246</b>	80-233	<b>70-218</b>	60-204	<b>50-190</b>	15-180
	Ж	<b>100-210</b>	89-199	<b>79-189</b>	69-179	<b>59-169</b>	49-159
		<b>95-205</b>	84-195	<b>75-185</b>	64-175	<b>55-165</b>	25-149
		<b>90-200</b>	80-190	<b>70-180</b>	60-170	<b>50-160</b>	15-140
Гнучкість	Ч	<b>100-22</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-12	<b>59-9</b>	49-6
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-11	<b>55-8</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-13</b>	60-10	<b>50-7</b>	15-0
	Ж	<b>100-22</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-12	<b>59-9</b>	49-6
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-11	<b>55-8</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-13</b>	60-10	<b>50-7</b>	15-0
Підтягування	Ч	<b>100-16</b>	89-13	<b>79-10</b>	69-7	<b>59-4</b>	49-2
		<b>95-15</b>	84-12	<b>75-9</b>	64-6	<b>55-4</b>	25-1
		<b>90-14</b>	80-11	<b>70-8</b>	60-5	<b>50-3</b>	15-1
Піднімання в сід За 1 хв	Ч	<b>100-55</b>	89-48	<b>79-42</b>	69-37	<b>59-32</b>	49-27
		<b>95-52</b>	84-45	<b>75-40</b>	64-35	<b>55-30</b>	25-24
		<b>90-49</b>	80-43	<b>70-38</b>	60-33	<b>50-28</b>	15-20
	Ж	<b>100-49</b>	89-44	<b>79-39</b>	69-35	<b>59-30</b>	49-24
		<b>95-47</b>	84-42	<b>75-38</b>	64-33	<b>55-28</b>	25-21
		<b>90-45</b>	80-40	<b>70-36</b>	60-31	<b>50-25</b>	15-17
Плавання, м	Ч,Ж	<b>100-100</b>	89-75	<b>79-50</b>	69-25	<b>59-25</b>	49-15
		<b>95-90</b>	84-65	<b>75-40</b>	64-25	<b>55-25</b>	25-15
		<b>90-80</b>	80-55	<b>70-30</b>	60-25	<b>50-25</b>	15-15
Згинання і розгинання рук (р)	Ч	<b>100-44</b>	89-38	<b>79-31</b>	69-26	<b>59-21</b>	49-15
		<b>95-42</b>	84-35	<b>75-29</b>	64-24	<b>55-19</b>	25-14
		<b>90-40</b>	80-33	<b>70-27</b>	60-22	<b>50-17</b>	15-12
	Ж	<b>100-27</b>	89-23	<b>79-19</b>	69-15	<b>59-11</b>	49-6
		<b>95-25</b>	84-21	<b>75-17</b>	64-13	<b>55-9</b>	25-4
		<b>90-24</b>	80-20	<b>70-16</b>	60-12	<b>50-8</b>	15-2
Вис на зігнутих руках (с)	Ч	<b>100-60</b>	89-44	<b>79-32</b>	69-24	<b>59-18</b>	49-12
		<b>95-54</b>	84-40	<b>75-29</b>	64-22	<b>55-16</b>	25-10
		<b>90-46</b>	80-35	<b>70-26</b>	60-20	<b>50-14</b>	15-6
	Ж	<b>100-21</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-11	<b>59-8</b>	49-4
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-10	<b>55-6</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-12</b>	60-9	<b>50-5</b>	15-2

## 7. Політика навчальної дисципліни

Політика курсу базується на гуманістичній освітній парадигмі, суть якої полягає у повазі до особистості студента, у праві й можливості майбутнього фахівця самостійно обирати спосіб засвоєння навчального матеріалу, використовувати нові методи, прийоми і засоби педагогічної діяльності; на навчанні у співробітництві, тобто спільній із викладачем діяльності; на плюралізмі як важливій основі розвитку інтелектуальних здібностей студентів, розвитку їхнього критичного мислення. Будь-які форми порушення академічної доброчесності не толеруються.

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету.
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника».
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання – «незадовільно», відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти» ( <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf</a> ).
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти».
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника».
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника».

## 8. Рекомендована література

### Базова література

1. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання: теоретичний розділ: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 192 с.
2. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 304 с.
3. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 220 с.
4. Офіційні правила баскетболу 2022. Центральне бюро ФІБА. Міс, Швейцарія: FIBA, 2022. 120 с.

### Рекомендована література

5. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами: методичні розробки. Житомир: ДАУ, 2005. 27 с.

6. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. Київ: ІЗМН, 2007. 270 с.
7. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ–Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
8. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посібник. Житомир: ДАЕУ, 2006. 332 с.
9. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних занять студентів: методичні рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.
10. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: навчальний посібник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.



Викладач:

Серман Т.В