

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

Факультет математики та інформатики

Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізична культура»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Прикладна математика»

Спеціальність 113 «Прикладна математика»

Галузь знань 11 «Математика і статистика»

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 26 серпня 2020 р.

ЗМІСТ

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

1. Загальна інформація			
Назва дисципліни	Фізична культура		
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)		
Викладач (-і)	Крижанівська Оксана Федорівна		
Контактний телефон викладача	0990676657		
E-mail викладача	ksenja6791@gmail.com		
Формат дисципліни	очний		
Обсяг дисципліни	позакредитна, 124 год.		
Посилання на сайт дистанційного навчання	d-learn.pnu.edu.ua		
Консультації	протягом семестру згідно з розкладом консультацій		
2. Анотація до навчальної дисципліни			
<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 вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.</p>			
3. Мета та цілі навчальної дисципліни			
<p>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.</p> <p>Завдання вивчення дисципліни: сформувати у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, сформувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні, оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконаленні психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.</p>			
4. Компетентності			
<p>Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>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.</p>			
5. Програмні результати навчання			
Збирати та інтерпретувати відповідні дані й аналізувати складності в межах своєї спеціалізації для донесення суджень, які відбивають відповідні соціальні та етичні проблеми.			
6. Організація навчання			
Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
лекції		–	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		124	
самостійна робота		–	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативна / вибіркова
1, 2, 3, 4	113 Прикладна математика	1-2	нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість годин		
	лекції	практичні заняття	сам. робота
Тема 1. Рухливі ігри	–	10	
Тема 2. Легка атлетика	–	20	
Тема 3. Крос	–	14	
Тема 4. Футбол	–	14	
Тема 5. Волейбол	–	18	
Тема 6. Баскетбол	–	18	
Тема 7. Плавання	–	10	
Тема 8. Лижний спорт	–	10	
Тема 9. Гімнастика	–	10	
Заг.:		–	124

7. Система оцінювання навчальної дисципліни

№	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
3	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 навчальної дисципліни	Система оцінювання навчальної дисципліни здійснюється згідно з критеріями оцінювання навчальних досягнень студентів, що регламентовані в університеті. Підсумкова оцінка складається з оцінок, отриманих протягом семестру, і становить максимум 100 балів.
Вимоги до письмових робіт	–
Практичні заняття	Протягом семестру ставляться оцінки згідно з нормативами рівня фізичної підготовки для студентів. Оцінюється відвідуваність усіх занять і робота на них упродовж семестру за 20-бальною шкалою.
Умови допуску до підсумкового контролю	На основі медичного огляду.
Підсумковий контроль	Залік виставляється за результатами навчання студентів протягом семестру. Мінімальна кількість балів для позитивного зарахування курсу – 50 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
80 – 89	B	
70 – 79	C	
60 – 69	D	

50 – 59	E	незараховано
25 – 49	FX	
0 – 24	F	
8. Політика навчальної дисципліни		
Загальна максимальна сума балів, яка присвоюється студентові за семестр, становить 100 балів – сума балів за виконання нормативів фізичної підготовки студента, а також за відвідування.		
1 курс		
Рухливі ігри (6 год.), Легка атлетика (10 год.), Крос (6 год.), Футбол (8 год.), Волейбол (10 год.), Баскетбол (8 год.), Плавання (4 год.), Лижний спорт (6 год.), Гімнастика (4 год.).		
2 курс		
Рухливі ігри (4 год.), Легка атлетика (10 год.), Крос (8 год.), Футбол (6 год.), Волейбол (8 год.), Баскетбол (10 год.), Плавання (6 год.), Лижний спорт (4 год.), Гімнастика (6 год.).		
9. Рекомендована література		
1. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир : ДАУ, 2005. 27 с.		
2. Дубогай О.Д., Завацький О.Д., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. – Луцьк. : Надстир'я, 2007. 220 с.		
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. К. : РВВ КІВС, 2001. 33 с.		
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К. : ІЗМН, 2007. 270 с.		
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К. : Прінт-Експрес, 2010. 304 с.		
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця : Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.		
7. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. 332 с.		
8. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.		
9. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.		
10. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: Навч. пос. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.		

Викладач Терешковська Оксана Федорівна