

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

Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

Спеціальність 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

Галузь знань 07 Управління та адміністрування

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

м. Івано-Франківськ - 2020

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізичне виховання
Викладач (-і)	Бублик Сергій Анатолійович
Контактний телефон викладача	0990591303
E-mail викладача	Bublyk1979@ukr.net
Формат дисципліни	позакредитна
Обсяг дисципліни	120 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pu.if.ua
Консультації	https://pnu.edu.ua
2. Анотація до курсу	
<p>Робоча програма з фізичного виховання для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника</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>	
3. Мета та цілі курсу	
<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 - 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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)	
<p>Інтегральна компетентність</p> <p>ІК 1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та проблеми у сферах підприємницької, торговельної та біржової діяльності або в процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>Загальні компетентності</p> <p>ЗК 7. Здатність працювати в команді</p>	
5. Програмні результати навчання	
<p>ПРН6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягти професійних цілей.</p>	
Обсяг курсу	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	-
практичні	120
самостійна робота	
Ознаки курсу	

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий		
1-4	076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність	1-2			
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання , год	Вага оцінки	Термін виконання
Рухливі ігри Легка атлетика Крос Футбол Волейбол Баскетбол Плавання Лижний спорт Гімнастика	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 самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.	Практичні навички та знання 12 год 20 год 12 год 12 год 12 год 12 год 12 год 12 год 16 год	-	1-2 курс

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 положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		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

7. Політика курсу

1 курс

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

2 курс

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

8. Рекомендована література

- 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.
- 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.
- Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.
- Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
- Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
- Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
- 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.
- Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
- 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.
- 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.

Наукові публікації

- Федорченко, Н. П. Попереджування захворювань. Основи здоров'я. 2018. № 6. С. 9-11.
- Мірошніченко В., Совва С. Фізичне виховання майбутніх фахівців як необхідна умова формування їх здоров'язбережувальної культури. *Вісник Національної академії Державної*

прикордонної служби України, 2018. Вип. 2. http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadped_2018_2_11.pdf
13. Терентьева Н. О., Терентьева Н. О. Особенности дистанционной подготовки магистрантов факультетов физической культуры. *Информационные технологии и засоби навчання*, 2019, Том 69, №1. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/download/2492/1446/>

Викладач _____ Бублик Сергій Анатолійович