

**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**

Освітня програма «Науки про Землю»

Спеціальність 103 Науки про Землю

Галузь знань 10 Природничі науки

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>	Файчак Роман Іванович
<b>Контактний телефон викладача</b>	0666472634
<b>E-mail викладача</b>	romfay@meta.ua
<b>Формат дисципліни</b>	позакредитна
<b>Обсяг дисципліни</b>	300 год
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	www.d-learn.pu.if.ua
<b>Консультації</b>	https://pnu.edu.ua
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Робоча програма з <b>фізичного виховання</b> 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>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p><b>Метою</b> фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичної культури 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 підготуванню 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 фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, 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>	
<b>4. Результати навчання (компетентності)</b>	
<p>✓ Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності предметної області наук про Землю або у процесі</p>	

навчання із застосуванням сучасних теорій та методів дослідження природних та антропогенних об'єктів та процесів із використанням комплексу міждисциплінарних даних та за умовами недостатності інформації.

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ✓ Здатність працювати в команді.

### 5. Організація навчання курсу

#### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	-
семінарські заняття / практичні / лабораторні	124
самостійна робота	176

#### 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.	Практичні навички та знання 10 год	-атестація	1-2 курс
Легка атлетика		Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного	20 год		
Крос		самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.	16 год		
Футбол		Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга -	16 год		
Волейбол			20 год		
Баскетбол			12 год		
Плавання			10 год		

Лижний спорт		Богдан, 2008. - 272 с.	10 год		
Гімнастика			10 год		

### 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 (8 год), Футбол (8год), Волейбол (10год), Баскетбол (6год), Плавання (4год), Лижний спорт (6год), Гімнастика (4год).

2 курс

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

### **8. 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: Організаційнометодичні 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 Файчак Роман Іванович**