

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

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізична культура**

Освітня програма «Науки про Землю»

Спеціальність 103 Науки про Землю

Галузь знань 10 Природничі науки

Затверджено на засіданні кафедри географії та природознавства  
Протокол № 1 від “15” вересня 2020 р.

м. Івано-Франківськ - 2020

## 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

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Фізичне виховання
<b>Рівень вищої освіти</b>	Бакалавр
<b>Викладач (-і)</b>	Файчак Роман Іванович
<b>Контактний телефон викладача</b>	0666472634
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:romfay@meta.ua">romfay@meta.ua</a>
<b>Формат дисципліни</b>	позакредитна
<b>Обсяг дисципліни</b>	124 год
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pu.if.ua">http://www.d-learn.pu.if.ua</a>
<b>Консультації</b>	Щотижня відповідно до графіку
<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 вмій, 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 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> <p>-формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, 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. Компетентності</b>	
<p>✓ Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного)</p>	

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 працювати в команді.

### 5. Результати навчання

- ✓ Вміти проводити польові та лабораторні дослідження геосфери Землі та метеорологічних процесів і явищ зокрема.
- ✓ Впорядковувати і узагальнювати матеріали польових та лабораторних досліджень.
- ✓ Уміти обирати та використовувати оптимальні методи та інструментальні засоби для проведення досліджень, збору та обробки метеорологічних даних.

### 6. Організація навчання курсу

#### Обсяг курсу

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

#### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1-4	103 Науки про Землю	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	16 год		
Волейбол		школярів. Частина I.	20 год		
Баскетбол		- Тернопіль:	12 год		

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

### 7. 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

### 8. 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).

### **9. 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**