

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : А3 Початкова освіта

Галузь знань: А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 25 серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ - 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізична культура
Викладач (-і)	Чепіль М. В., Михасюк В. Л.
Контактний телефон викладача	+380997019967
Е-mail викладача	mariaa.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	12 кредити ЄКТС, 120 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	
Консультації	
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «бакалавр» напряму 013 «Початкова освіта». Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань, щодо 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>Фізичним вправам належить одне з провідних місць у підвищенні функціональних можливостей організму і рівня фізичної підготовленості студентів віднесених до спеціальної медичної групи, при дотримуванні норм і вимог гігієни щодо устанавленого ритму життя і діяльності та раціонального харчування. Ці систематичні заняття мають стати фактором загального оздоровлення і зміцнення організму студентів і передумовою переведення їх до підготовчої або навіть основної медичної групи. Відвідуючи заняття з фізичного виховання, студенти спеціальної медичної групи мають отримати міцні знання з культури рухів, виховання пози та формування правильної постави, профілактики плоскостопості, загальної і фізичної культури людини, сформувані рухові вміння і навички, розвинути фізично і посилити турботу про своє здоров'я.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p>Метою фізичної культури студентів 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. Навчити студентів формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, 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.</p>	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p>Загальні компетентності:</p> <p>КЗ-9. Адаптивна. Здатність до адаптації в професійно- педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають навчання, розвиток і виховання молодших школярів, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами.</p> <p>КЗ-10. Рефлексивна. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє розвитку й саморозвитку учнів, творчому підході до навчально-виховного процесу початкової школи. Здатність оцінювати результати педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності навчання, розвитку й виховання учнів початкової школи;</p>	

здатність до педагогічної рефлексії.

КЗ-11. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі початкової школи та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя учнів.

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК-1.3. Технологічна компетентність. Здатність до застосування професійно профільованих проектно-технологічних знань, умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту освітньої галузі «Технології» загалом та окремих його

змістових ліній. Складниками технологічної компетентності є: ІКТ-компетентність, компетентності з техніки обробки матеріалів, технічної творчості, декоративно-ужиткового мистецтво та самообслуговування

СК-1.4. Природничо-наукова компетентність. Здатність до застосування професійно профільованих природничо-наукових знань і практичних умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту природознавчого матеріалу відповідної освітньої галузі початкової освіти. Складниками природничо-наукової компетентності є астрономічна, географічна, землезнавча, біологічна (ботанічна, зоологічна, анатомічна, фізіологічна), екологічна, валеологічна.

СК – 3.2. Виховна. Здатність випускника до здійснення виховної діяльності з молодшими школярами; здатність до планування, проектування й аналізу виховного процесу початкової школи як цілісної педагогічної системи, яка включає мету, завдання, зміст, методи, прийоми, педагогічні засоби, форми організації, діяльність вихователя й вихованців; спрямованість на досягнення відповідних результатів; здатність ефективно використовувати виховний потенціал уроків і занять з учнями в позаурочний час тощо.

Результати навчання:

РН 1 Здатність демонструвати знання сучасних теоретичних основ освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти

РН 16 Здатність до навчання упродовж життя і удосконалення з високим рівнем автономності набутої під час навчання кваліфікації.

РН 17 Здатність аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтацій.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	
практичні	120
самостійна робота	

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1,2	014. Середня освіта(українська мова і література))	1,2	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	лекції	заняття	Сам. робота
Тема 1. Основи техніки бігу на короткі дистанції 100м.		10	
Тема 2. Основи техніки стрибка в довжину з місця.		4	

Тема 3. Основи техніки спортивної ходьби.		8	
Тема 4. Основи техніки стрибка в довжину з розбігу		6	
Тема 5. Основи техніки ловлі та передач м'яча в баскетболі.		6	
Тема 6. Основи техніки кидків м'яча по корзині		8	
Тема 7. Основи техніки ведення м'яча в баскетболі		6	
Тема 8. Основи техніки штрафного кидка в баскетболі		8	
Тема 9. Навчально-тренувальні ігри в баскетбол		14	
Тема 10. Фітнес заняття без предметів		16	
Тема 11. Фітнес заняття на степах		16	
Тема 12. Фітнес заняття з предметами		18	
Загальна кількість год.		120	

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всівиди	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
	навчальної діяльності		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	
	50–59	E	задовільно
	26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	
<p>Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання;</p>			

	<p>FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень.</p> <p>Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).</p> <p>Семестровий контроль у формі підсумкової оцінки</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Шкали оцінювання</th> </tr> <tr> <th>університетська</th> <th>національна</th> <th>Шкала ЄКТС</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90-100</td> <td rowspan="5">зараховано</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>80-89</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>70-79</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>26-49</td> <td rowspan="2">не зараховано</td> <td>FX</td> </tr> <tr> <td>1-25</td> <td>F</td> </tr> </tbody> </table>	Шкали оцінювання			університетська	національна	Шкала ЄКТС	90-100	зараховано	A	80-89	B	70-79	C	60-69	D	50-59	E	26-49	не зараховано	FX	1-25	F
Шкали оцінювання																							
університетська	національна	Шкала ЄКТС																					
90-100	зараховано	A																					
80-89		B																					
70-79		C																					
60-69		D																					
50-59		E																					
26-49	не зараховано	FX																					
1-25		F																					
Вимоги до письмової роботи																							
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт																						
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.																						
Підсумковий контроль	Залік																						
7. Політика навчальної дисципліни																							
Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з фізичної культури на практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з видів спорту проходить так, щоб студент вмів самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльністю. Підсумкової оцінки за семестр немає.																							
8. Рекомендована література																							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с 2. Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч. метод. посібник. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ ; Ліра ЛТД. 2017. 136 с. 3. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор: посібник. Краматорськ: ДДМА, 2016. 75 с. 4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. 5. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ . : Вид. «Інновація», 2016. 110 с. 6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів. : ЛДУФК, 2015. 78 с. 7. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д. Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів 																							

ігри в баскетбол: Методичні рекомендації Луцьк. : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.

Викладач: Чепіль М. В.