

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

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Освітня програма Середня освіта (українська мова і література)

Спеціальність 014 Середня освіта

Спеціалізація 014.01 Українська мова і література

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

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

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізичне виховання
Викладач (-і)	Файчак Роман Іванович
Контактний телефон викладача	0666472634
E-mail викладача	romfay@meta.ua
Формат дисципліни	позакредитна
Обсяг дисципліни	744 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pu.if.ua
Консультації	https://pnu.edu.ua
2. Анотація до курсу	
Робоча програма з фізичного виховання для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника	
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> <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>	
4. Результати навчання (компетентності)	
<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен</p> <ul style="list-style-type: none"> • реалізовувати громадянські права й обов'язки, соціальну й громадянську відповідальність; • здатність планувати свій час, працювати автономно, самостійно; • досягнення мети, приймати раціональні рішення, створювати психологічно позитивний клімат, діяти на базі етичних принципів, готовність брати ініціативу на себе; • здатність до формування навичок здорового способу життя й гармонійного розвитку людини, збереження довкілля; • здатність поважати погляди представників інших культур, цінувати різноманіття та мультикультурність, враховувати гендерний фактор; 	

- здатність розвивати когнітивні, психомоторні, поведінкові механізми – пам'ять, увагу, критичне ставлення, почуття відповідальності та ін.;
- вільно спілкуватися з професійних питань державною мовою усно і письмово, використовувати її для організації ефективної комунікації та навчання;
- знати норми української літературної мови та вміти їх застосовувати у практичній діяльності;
- дотримуватись правил сталого розвитку, берегти фізичне та психо-емоційне здоров'я;
- реалізовувати громадянські права і обов'язки, соціальну і громадянську відповідальність, дотримуватися правових та етичних норм у вирішенні конфліктних ситуацій.

5. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	-
семінарські заняття / практичні / лабораторні	248
самостійна робота	496

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 20 год	-	1-2 курс
Легка атлетика		Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного	40 год		
Крос		самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.	28 год		
Футбол		Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання	28 год		
Волейбол		школярів. Частина I. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.	38 год		
Баскетбол			38 год		
Плавання			20 год		
Лижний спорт			20 год		
Гімнастика			20 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 (10 год), Легка атлетика (20 год), Кросс (14 год), Футбол (14год), Волейбол (20год), Баскетбол (18год), Плавання (10год), Лижний спорт (10год), Гімнастика (10год).						
2 курс Рухливі ігри (10 год), Легка атлетика (20 год), Кросс (14 год), Футбол (14), Волейбол (18год), Баскетбол (20год), Плавання (10год), Лижний спорт (10год), Гімнастика (10год).						
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: Організаційно-методичні 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 агроекологічний 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