

**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 Польська мова і література

Спеціальність 035 Філологія

035.038 Філологія (Слов'янські мови та літератури (переклад  
включно), перша – польська

Галузь знань 03 Гуманітарні 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>  | <a href="mailto:romfay@meta.ua">romfay@meta.ua</a>             |
| <b>Формат дисципліни</b>   | Поза кредитна  |
| <b>Обсяг дисципліни</b>  | 744 год  |
| <b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>  | <a href="http://www.d-learn.pu.if.ua">www.d-learn.pu.if.ua</a> |
| <b>Консультації</b>  | <a href="https://pnu.edu.ua">https://pnu.edu.ua</a>            |
| <b>2. Анотація до курсу</b>  |  |
| Робоча програма з <b>фізичного виховання</b> для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника   |  |
| <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 фізичного виховання 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 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"> <li>-формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;</li> <li>-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.</li> </ul> |  |
| <b>4. Результати навчання (компетентності)</b>   |  |
| <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен <b>знати:</b> розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;</li> <li>- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;</li> <li>- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;</li> <li>- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів</li> </ul>   |  |

до майбутньої професії

- **вміти:** пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
- розрізнати структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

### 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<br>(рік навчання) | Нормативний /<br>вибірковий |
|---------|---------------|------------------------|-----------------------------|
| 1-4     | 035 Філологія | 1-2                    | Нормативний                 |

#### Тематика курсу

| Тема, план     | Форма<br>заняття | Література  | Завдання,<br>год                      | Вага<br>оцінки | Термін<br>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<br>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 І.  | 38 год                                |                |                     |
| Баскетбол      |                  | - Тернопіль:  | 38 год                                |                |                     |
| Плавання       |                  | Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.  | 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.,<br>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,<br>разів, або стрибок у довжину з<br>місця, см              | ч     | 14              | 12    | 11   | 10   |
|       |  |       | 260             | 240   | 235  | 205  |
|       | Згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи, разів, або стрибок у<br>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<br>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