

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



Загальноуніверситетська кафедра

Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізична культура**

Рівень вищої освіти - перший(бакалаврський)

Освітня програма "Соціальна педагогіка"

Спеціальність 231 Соціальна робота.

Галузь знань 23 Соціальна робота

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від "31" серпня 2021 р.

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Програмні результати навчання
6. Організація навчання
7. Система оцінювання курсу
8. Політика навчальної дисципліни
9. Рекомендована література

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Фізична культура
Освітня програма	Соціальна педагога
Спеціальність	231 Соціальна робота
Галузь знань	23 Соціальна робота
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	позакредитна
Курс / семестр	1-4 семестр
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Практичні заняття – 124 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Анотація до курсу

Курс «Фізична культура» належить до дисциплін загального циклу підготовки і дозволяє студентам I та II курсів навчання формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, професійної діяльності та 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.

## 3. Мета і цілі курсу

**Метою** 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.

**Цілі** 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.

## 4. Компетентності

### Загальні компетентності:

ЗК13. 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.

## 5. Програмні результати навчання

ПР25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

## 6. Організація курсу

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин

Практичні		124	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий
1,2,3,4	231 Соціальна робота	I, II	нормативний
Тематика курсу			
Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття	самостійну роботу

### 1 семестр

Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»		4	
Тема 2 «Біг на короткі дистанції»		4	
Тема 3 «Кросс»		6	
Тема 4 «Футбол»		6	
Тема 5 «Баскетбол»		6	
Тема 6 «Плавання»		4	
Разом за 1 семестр		30	

### 2 семестр

Тема 7 «Лижний спорт»		4	
Тема 8 «Волейбол»	-	8	
Тема 9 «Гімнастика»		6	
Тема 10 «Метання»		4	
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	
Тема 12 «Державне тестування»		6	
Разом за 2 семестр		32	

Разом за 1 рік		62	
----------------	--	----	--

### 3 семестр

Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»		4	
Тема 2 «Біг на короткі дистанції»		4	
Тема 3 «Кросс»		6	
Тема 4 «Футбол»		6	
Тема 5 «Баскетбол»		6	

Тема 6 «Плавання»		4	
Разом за 3 семестр		30	

#### 4 семестр

Тема 7 «Лижний спорт»		4	
Тема 8 «Волейбол»	-	6	
Тема 9 «Гімнастика»		8	
Тема 10 «Метання»		4	
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	
Тема 12 «Державне тестування»		6	
Разом за 4 семестр		32	

Разом за 2 рік		62	
Всього годин		124	

### 7. Система оцінювання курсу

#### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (4 семестр)

Оцінювання – це заключний етап навчальної діяльності студента, спрямований на визначення успішності навчання. Даний курс відноситься до некредитних дисциплін.

Методи контролю

1. Здача нормативу.
2. Поточний контроль здійснюється шляхом опитування/тестування кожної теми теоретичного матеріалу та індивідуального завдання.
3. Атестація.

Оцінка знань студентів здійснюється за 100 бальною шкалою ECTS:

#### Розподіл балів, які отримують студенти

*Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення (чоловіки, жінки)*

Види випробувань	Стать	Нормативи, оцінки, бали					
		A	B	C	D	E	FX, F
Витривалість біг на 3000м (хв,с)	Ч	<b>100-12,00</b>	89-13,05	<b>79-14,30</b>	69-15,40	<b>59-16,30</b>	49-18,00
		<b>95-12,25</b>	84-13,40	<b>75-15,00</b>	64-16,00	<b>55-17,00</b>	25-18,30
		<b>90-13,00</b>	80-14,20	<b>70-15,30</b>	60-16,25	<b>50-17,30</b>	15-19,00
Біг на 2000м	Ж	<b>100-9,40</b>	89-10,30	<b>79-11,20</b>	69-12,10	<b>59-13,00</b>	49-13,50
		<b>95-10,00</b>	84-10,50	<b>75-11,40</b>	64-12,30	<b>55-13,20</b>	25-14,10
		<b>90-10,25</b>	80-11,15	<b>70-12,05</b>	60-12,55	<b>50-13,45</b>	15-14,30
Біг на 1000м	Ч	<b>100-3,30</b>	89-3,36	<b>79-3,44</b>	69-3,53	<b>59-4,05</b>	49-4,22
		<b>95-3,33</b>	84-3,39	<b>75-3,48</b>	64-3,58	<b>55-4,12</b>	25-4,30
		<b>90-3,35</b>	80-3,43	<b>70-3,52</b>	60-4,04	<b>50-4,20</b>	15-4,38
Біг на 500м	Ж	<b>100-1,50</b>	89-1,55	<b>79-2,01</b>	69-2,10	<b>59-2,20</b>	49-2,34
		<b>95-1,52</b>	84-1,57	<b>75-2,05</b>	64-2,14	<b>55-2,26</b>	25-2,40
		<b>90-1,54</b>	80-2,00	<b>70-2,09</b>	60-2,19	<b>50-2,32</b>	15-2,45
Біг на 100м (с)	Ч	<b>100-13,2</b>	89-13,9	<b>79-14,4</b>	69-14,9	<b>59-15,5</b>	49-16,1
		<b>95-13,4</b>	84-14,1	<b>75-14,6</b>	64-15,1	<b>55-15,7</b>	25-16,3
		<b>90-13,8</b>	80-14,3	<b>70-14,8</b>	60-15,4	<b>50-16,0</b>	15-16,5
	Ж	<b>100-14,8</b>	89-15,6	<b>79-16,4</b>	69-17,3	<b>59-18,2</b>	49-19,1
		<b>95-15,1</b>	84-15,9	<b>75-16,8</b>	64-17,7	<b>55-18,6</b>	25-19,5
		<b>90-15,5</b>	80-16,3	<b>70-17,2</b>	60-18,1	<b>50-19,0</b>	15-20,0

Човниковий біг 4*9м	Ч	<b>100-8,7</b>	89-9,2	<b>79-9,6</b>	69-10,0	<b>59-10,4</b>	49-10,8
		<b>95-8,8</b>	84-9,4	<b>75-9,8</b>	64-10,2	<b>55-10,5</b>	25-11,2
		<b>90-9,1</b>	80-9,5	<b>70-9,9</b>	60-10,3	<b>50-10,7</b>	15-11,5
	Ж	<b>100-10,1</b>	89-10,6	<b>79-11,0</b>	69-11,4	<b>59-11,8</b>	49-12,1
		<b>95-10,2</b>	84-10,8	<b>75-11,1</b>	64-11,6	<b>55-11,9</b>	25-12,5
		<b>90-10,5</b>	80-10,9	<b>70-11,3</b>	60-11,7	<b>50-12,0</b>	15-12,7
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	<b>100-260</b>	89-243	<b>79-232</b>	69-217	<b>59-203</b>	49-189
		<b>95-253</b>	84-240	<b>75-225</b>	64-210	<b>55-196</b>	25-182
		<b>90-246</b>	80-233	<b>70-218</b>	60-204	<b>50-190</b>	15-180
	Ж	<b>100-210</b>	89-199	<b>79-189</b>	69-179	<b>59-169</b>	49-159
		<b>95-205</b>	84-195	<b>75-185</b>	64-175	<b>55-165</b>	25-149
		<b>90-200</b>	80-190	<b>70-180</b>	60-170	<b>50-160</b>	15-140
Гнучкість	Ч	<b>100-22</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-12	<b>59-9</b>	49-6
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-11	<b>55-8</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-13</b>	60-10	<b>50-7</b>	15-0
	Ж	<b>100-22</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-12	<b>59-9</b>	49-6
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-11	<b>55-8</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-13</b>	60-10	<b>50-7</b>	15-0
Підтягування	Ч	<b>100-16</b>	89-13	<b>79-10</b>	69-7	<b>59-4</b>	49-2
		<b>95-15</b>	84-12	<b>75-9</b>	64-6	<b>55-4</b>	25-1
		<b>90-14</b>	80-11	<b>70-8</b>	60-5	<b>50-3</b>	15-1
Піднімання в сід За 1 хв	Ч	<b>100-55</b>	89-48	<b>79-42</b>	69-37	<b>59-32</b>	49-27
		<b>95-52</b>	84-45	<b>75-40</b>	64-35	<b>55-30</b>	25-24
		<b>90-49</b>	80-43	<b>70-38</b>	60-33	<b>50-28</b>	15-20
	Ж	<b>100-49</b>	89-44	<b>79-39</b>	69-35	<b>59-30</b>	49-24
		<b>95-47</b>	84-42	<b>75-38</b>	64-33	<b>55-28</b>	25-21
		<b>90-45</b>	80-40	<b>70-36</b>	60-31	<b>50-25</b>	15-17
Плавання, м	Ч,Ж	<b>100-100</b>	89-75	<b>79-50</b>	69-25	<b>59-25</b>	49-15
		<b>95-90</b>	84-65	<b>75-40</b>	64-25	<b>55-25</b>	25-15
		<b>90-80</b>	80-55	<b>70-30</b>	60-25	<b>50-25</b>	15-15
Згинання і розгинання рук (р)	Ч	<b>100-44</b>	89-38	<b>79-31</b>	69-26	<b>59-21</b>	49-15
		<b>95-42</b>	84-35	<b>75-29</b>	64-24	<b>55-19</b>	25-14
		<b>90-40</b>	80-33	<b>70-27</b>	60-22	<b>50-17</b>	15-12
	Ж	<b>100-27</b>	89-23	<b>79-19</b>	69-15	<b>59-11</b>	49-6
		<b>95-25</b>	84-21	<b>75-17</b>	64-13	<b>55-9</b>	25-4
		<b>90-24</b>	80-20	<b>70-16</b>	60-12	<b>50-8</b>	15-2
Вис на зігнутих руках (с)	Ч	<b>100-60</b>	89-44	<b>79-32</b>	69-24	<b>59-18</b>	49-12
		<b>95-54</b>	84-40	<b>75-29</b>	64-22	<b>55-16</b>	25-10
		<b>90-46</b>	80-35	<b>70-26</b>	60-20	<b>50-14</b>	15-6
	Ж	<b>100-21</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-11	<b>59-8</b>	49-4
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-10	<b>55-6</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-12</b>	60-9	<b>50-5</b>	15-2

## 8. Політика навчальної дисципліни

Політика курсу базується на гуманістичній освітній парадигмі, суть якої полягає у повазі до особистості студента, у праві й можливості майбутнього фахівця самостійно обирати спосіб засвоєння навчального матеріалу, використовувати нові методи, прийоми і засоби педагогічної діяльності; на навчанні у співробітництві, тобто спільній із викладачем діяльності; на плюралізмі як важливій основі розвитку інтелектуальних здібностей студентів, розвитку їхнього критичного мислення. Будь-які форми порушення академічної доброчесності не толеруються.

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний – університет імені Василя Стефаника» Положення про запобігання академічному плагіату та – іншим порушенням академічної
--------------------------	---

	доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності». Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a>
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.). Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативнідокументи/polozhenja">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативнідокументи/polozhenja</a>
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>

### Контактна інформація

Викладачі	Назва, адреса, кабінет, телефон, сайт, електронна адреса
Марчук С.А.	Кафедра фізичного виховання, м.Івано-Франківськ, вул.І.Мазепи 142, стадіон «Наука» каб.26.

## 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. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
4. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
5. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
6. 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.
7. Офіційні правила Баскетболу 2018. Центральне Бюро ФІБА, Міє, Швейцарія, 2018, —106 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:

Марчук С.А.