

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 "Екологія"

Спеціальність 101 Екологія

Галузь знань 10 Природничі науки

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	Екологія
Спеціальність	101 Екологія
Галузь знань	Галузь знань 10 Природничі науки
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	www.d-learn.pnu.edu.ua

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	101 Екологія	I, II	нормативний
Тематика курсу			
Назва теми		Кількість годин, відведених на	
		лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття

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	100-12,00	89-13,05	79-14,30	69-15,40	59-16,30	49-18,00
		95-12,25	84-13,40	75-15,00	64-16,00	55-17,00	25-18,30
		90-13,00	80-14,20	70-15,30	60-16,25	50-17,30	15-19,00
Біг на 2000м	Ж	100-9,40	89-10,30	79-11,20	69-12,10	59-13,00	49-13,50
		95-10,00	84-10,50	75-11,40	64-12,30	55-13,20	25-14,10
		90-10,25	80-11,15	70-12,05	60-12,55	50-13,45	15-14,30
Біг на 1000м	Ч	100-3,30	89-3,36	79-3,44	69-3,53	59-4,05	49-4,22
		95-3,33	84-3,39	75-3,48	64-3,58	55-4,12	25-4,30
		90-3,35	80-3,43	70-3,52	60-4,04	50-4,20	15-4,38
Біг на 500м	Ж	100-1,50	89-1,55	79-2,01	69-2,10	59-2,20	49-2,34
		95-1,52	84-1,57	75-2,05	64-2,14	55-2,26	25-2,40
		90-1,54	80-2,00	70-2,09	60-2,19	50-2,32	15-2,45
Біг на 100м (с)	Ч	100-13,2	89-13,9	79-14,4	69-14,9	59-15,5	49-16,1
		95-13,4	84-14,1	75-14,6	64-15,1	55-15,7	25-16,3
		90-13,8	80-14,3	70-14,8	60-15,4	50-16,0	15-16,5
	Ж	100-14,8	89-15,6	79-16,4	69-17,3	59-18,2	49-19,1
		95-15,1	84-15,9	75-16,8	64-17,7	55-18,6	25-19,5
		90-15,5	80-16,3	70-17,2	60-18,1	50-19,0	15-20,0

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

Контактна інформація

Викладачі	Назва, адреса, кабінет, телефон, сайт, електронна адреса
Серман Т.В.	Кафедра фізичного виховання, м.Івано-Франківськ, вул.І.Мазепи 142, стадіон «Наука» каб.26. taras.serman@pnu.edu.ua 0937279292

9. Рекомендована література

1. Костюкевич Віктор Митрофанович. (2016). Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: КНТ, 615 с.
2. Костюкевич Віктор Митрофанович (2016). Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 158 с.
3. Краснобаєва Тетяна Миколаївна. (2016). Особливості формування фізкультурноспортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти. Вінниця : Едельвейс і К, 49 с.
4. Корольчук А. П (2016). Масаж : навчально-методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця, 127 с.
5. Драчук Андрій Іванович.(2019). Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 252 с.
6. Бондар Іванна Романівна (2017). Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. – 197 с.
7. Вознюк Тетяна Володимирівна (2019). Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця: Твори, 279 с.
8. Вознюк Тетяна Володимирівна (2016). Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 236 с
9. Вознюк Тетяна Володимирівна (2017). Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця. 246 с.
10. Чепелюк, Анна Вікторівна (2017). Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі: Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич: Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 175 с.
11. Яковлів, Володимир Леонтійович (2016). Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.
12. Язловецька, Оксана (2017). Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн. Рідна школа. № 3/4. С. 75-80.
13. Яковлів, Володимир Леонтійович (2016). Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 271 с.
14. Грибан, Григорій Петрович. (2016) Термінологічний словник з фізичної культури і спорту; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агрокол. ун-т. Житомир: Рута, 99 с. - Бібліогр.: С. 97–99.
15. Велика українська енциклопедія (2016): темат. реєстр гасел з напрямку «Фіз. виховання і спорт» / Держ. наук. Установа» Енциклопед. вид-во; Київ : Енциклопед. вид-во, 142 с.
15. Серман, Тарас Васильович. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до організації спортивного дозвілля учнівської молоді в аквацентрах [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Серман Тарас Васильович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2017. - 23 с.

Викладач:



Серман Т.В