

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

Факультет/інститут Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**05. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

Освітня програма ОР “Бакалавр”

Спеціальність: Початкова освіта

Галузь знань: 0101 Педагогічна освіта

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 3 від “26” вересня 2019 р.

м. Коломия - 2019

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

| <b>1. Загальна інформація</b>   |   |
|---|---|
| <b>Назва дисципліни</b>   | О5. Фізична культура  |
| <b>Викладач (-і)</b>  | Ткачівська І. М., Чепіль М.В.   |
| <b>Контактний телефон викладача</b>   | (03433)2-46-60  |
| <b>Е-mail викладача</b>   | chepil.mariia@pnu.edu.ua  |
| <b>Формат дисципліни</b>  | нормативна  |
| <b>Форма навчання</b>   | денна   |
| <b>Обсяг дисципліни</b>   | 124 год.  |
| <b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>   | <a href="http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?">http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?</a> |
| <b>Консультації</b>   |   |
| <b>2. Анотація до курсу</b>   |   |
| <p>Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «бакалавр» напряму 013 «Початкова освіта». Програма вивчення дисципліни «Фізична культура» розроблена відповідно до вимог Міністерства освіти і науки України, типової програми для вищих навчальних закладів. Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань, щодо формування здорового способу життя та навику 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> |   |
| <b>3. Мета та цілі курсу</b>  |   |
| <p>Метою фізичної культури студентів є формування здорового способу життя та навику 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, роботи, сімейному фізичному вихованні; оволодіти 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>  |   |
| <b>4. Результати навчання (компетентності)</b>  |   |
| <p><b>Загальні компетентності:</b></p> <p><b>КЗ-11. Здоров'язбережувальна компетентність.</b> 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</p>   |   |

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 – 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.

*СК – 4. 3. Спеціально-методична.* Здатність до навчання молодших школярів будь-яким елементам змісту програми.

**Програмні результати навчання:**

**РН16** Здатність до навчання упродовж життя і удосконалення з високим рівнем автономності набутої під час навчання кваліфікації.

**РН17** Здатність аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтацій.

**5. Організація навчання курсу**

Обсяг курсу

| Вид заняття                                   | Загальна кількість годин |
|---|--------------------------|
| лекції  |                          |
| семінарські заняття / практичні / лабораторні | 124                      |
| самостійна робота                             |                          |

Ознаки курсу

| Семестр | Спеціальність          | Курс (рік навчання) | Нормативний/вибірковий |
|---------|------------------------|---------------------|------------------------|
| 1,2,3,4 | 013 «Початкова освіта» | 1,2                 | Нормативний            |

Тематика курсу

| Тема, план  | Формазаняття | Література                              | Завдання, год | Вага оцінки | Термін виконання  |
|---|--------------|---|---------------|-------------|-------------------|
| 1. Основи техніки бігу на короткі дистанції 100м. Правильне відштовхування під час бігу на короткі дистанції. Техніка роботи руками під час бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції та техніці вільного бігу. Техніка бігу з високого старту. Техніка бігу з низького старту. Навчити техніці стартового розбігу під час бігу на | практичні    | Згідно списку рекомендованої літератури | 10            | 10 бал.     | Протягом семестру |

|   |           |   |    |         |                   |
|---|-----------|---|----|---------|-------------------|
| короткі дистанції. Навчити техніці фінішування. Техніка бігу на короткі дистанції в цілому.   |           |   |    |         |                   |
| <b>Тема 2.</b> Основи техніки стрибка в довжину з місця. Техніка роботи руками у стрибках у довжину з місця. Техніка відштовхування у стрибках у довжину з місця. Техніка приземлення під час стрибків у довжину з місця. Техніка роботи рук та ніг під час польоту у стрибках у довжину з місця. Техніка стрибків у довжину з місця в цілому. Розвиток вибухової сили. Розвиток швидкісно-силових якостей. | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 10 | 10 бал. | Протягом семестру |
| <b>Тема 3.</b> Основи техніки спортивної ходьби. Техніка постановки ноги та відштовхуванню під час спортивної ходьби. Техніка тазу під час спортивної ходьби. Техніка рухів ногами у поєднанні з рухами тазом під час спортивної ходьби. Техніка узгодженим рухам руками, плечима та тазом під час спортивної ходьби по прямій та по повороту. Техніка спортивної ходьби в цілому. Розвиток витривалості.   | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 8  | 10 бал. | Протягом семестру |
| <b>Тема 4.</b> Основи техніки ловлі та передач м'яча в баскетболі. Положенню рук, стійці під час ловлі та передачі м'яча.   | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 10 | 10 бал. | Протягом семестру |

|   |           |   |    |         |                   |
|---|-----------|---|----|---------|-------------------|
| Техніка ловліпередачім'яча двома руками від грудей.<br>Техніка ловлі-передачі м'яча однією рукою від плеча. Техніка ловлі-передачі м'яча з відскоком від підлоги.   |           |   |    |         |                   |
| <b>Тема 5.</b> Основи техніки ведення м'яча в баскетболі.<br>Техніка ведення м'яча на місці. Техніка ведення м'яча правою, лівою рукою в русі. Техніка ведення м'яча зі зміною напрямку руху.   | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 12 | 10 бал. | Протягом семестру |
| <b>Тема 6.</b> Основи техніки штрафного кидка в баскетболі.<br>Техніка кидка м'яча в кошик з місця. Техніка кидка м'яча в кошик з близької відстані. Техніка кидка м'яча в кошик з середньої відстані. Техніка штрафного кидка (однією, двома руками).                        | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 10 | 10 бал. | Протягом семестру |
| <b>Тема 7.</b> Основи техніки передач м'яча двома руками зверху над собою в волейболі.<br>Техніка пересувань гравця у волейболі. Техніка прийому м'яча двома руками зверху. Техніка передачі м'яча двома руками зверху.<br>Прийомпередача м'яча двома руками зверху над собою | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 12 | 10 бал. | Протягом семестру |
| <b>Тема 8.</b> Основи техніки передач м'яча двома   | практичні | Згідно списку рекомендованої            | 12 | 10 бал. | Протягом семестру |

|  |           |   |    |         |                   |
|--|-----------|---|----|---------|-------------------|
| руками знизу над собою в волейболі.<br>Ознайомлення з особливостями техніки передачі м'яча двома руками знизу. Техніка прийому м'яча двома руками знизу. Техніка передачі м'яча двома руками знизу в стінку. Техніка передачі м'яча двома руками знизу в парах. Техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу над собою. |           | літератури                              |    |         |                   |
| <b>Тема 9.</b> Основи техніки подачі м'яча.<br>Ознайомлення з особливостями техніки подачі м'яча. Техніка подачі м'яча (нижньої прямої, бокової, верхньої). Техніка подачі м'яча з попаданням у зони. Техніка прийому та передачі м'яча після виконаної подачі.  | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 10 | 10 бал. | Протягом семестру |
| <b>Тема 10.</b> Основи техніки стрибків через коротку скакалку.<br>Розвиток м'язів передньої поверхні ніг. Розвиток м'язів задньої поверхні ніг. Укріплення гомілково-стопного суглобу. Розвиток м'язів плечового поясу.   | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 10 | 10 бал. | Протягом семестру |
| <b>Тема 11.</b> Розвиток спритності.<br>Техніка бігу зі зміною напрямку. Техніка човникового бігу 4X9 м.   | практичні | Згідно списку рекомендованої літератури | 10 | 10 бал. |                   |
| <b>Тема 12.</b> Розвиток силових   | практичні | Згідно списку                           | 10 | 10 бал. | Протягом          |

|  |  |                           |  |  |          |
|--|--|---------------------------|--|--|----------|
| якостей.<br>Розвиток м'язів верхнього плечового поясу. Згинання-розгинання рук в упорі стоячи на колінах.<br>Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на лаві. |  | рекомендованої літератури |  |  | семестру |
|--|--|---------------------------|--|--|----------|

### 6. Система оцінювання курсу

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Загальна система оцінювання курсу   | <b>Шкала оцінювання: національна та ECTS</b> |   |  |
|   | Сума балів за всівиди навчальної діяльності  | Оцінка ECTS   | Оцінка за національною шкалою для екзамену, курсового проекту (роботи), практики |
|   | 90 – 100                                     | <b>A</b>  | відмінно   |
|   | 80–89  | <b>B</b>  | добре  |
|   | 70–79  | <b>C</b>  |  |
|   | 60–69  | <b>D</b>  | задовільно   |
|   | 50–59  | <b>E</b>  |  |
|   | 26–49  | <b>FX</b>   | незадовільно з можливістю повторного складання                                   |
| 0-25  | <b>F</b>                                     | незадовільно з обов'язковим повторнимвивченням 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; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів)</p> |  |   |  |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>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. Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).</p> |
| Вимоги до письмової роботи   |  |
| Практичні заняття  |  |
| Умови допуску до підсумкового контролю   | виконання 50% практичних робіт.  |
| <b>7. Політика курсу</b>   |  |
| <p>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.</p>  |  |
| <b>8. Рекомендована література</b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Євсєєв Л.Г. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів. Вінниця: ВДПУ, 2007. 102 с.</li> <li>2. Ковальов А.О Легка атлетика правила змагань :навчальний посібник. Київ: К56, 2016. 211 с.</li> <li>3. Семенов А. А.Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.</li> <li>4. Карпов І. Б. Фізична культура. Київ., 2006. 205 с.</li> <li>5. Питомець О. П. Рухливі ігри: навч.-метод. посібник. Київ: Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. 2007, 110 с.</li> <li>6. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, 2004. 195с.</li> <li>7. Присяжнюк Д.С. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладі. Вінниця: ВДПУ. 2007. 195 с.</li> <li>8. П'ятничук Д. В., Яців Я.М. Легка атлетика : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. 181 с.</li> <li>9. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник. уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.</li> <li>10. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Упоряд. Т. С. Бондар. Харків. : Веста : Вид. “ Ранок ”, 2008. 192 с.</li> <li>11. Спортивні свята і розваги в дитсадку. Випуск 1.у Уряд. Н. В. Днесь. Тернопіль – Харків : Вид. “ Ранок ”, 2011. 96 с.</li> <li>12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Київ.: 2003. 380 с.</li> <li>13. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: метод. матеріали.</li> </ol> |  |

Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

14. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально- методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. 108 с.

15. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі. Упоряд. Г. І. Зюкова. Харків. : Вид. “ Ранок ”, 2009. 224 с.

**Викладачі: канд. пед. наук Ткачівська І. П., ст. викладач Чепіль М. В.**