

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

Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура

Освітня програма: ОР “Бакалавр”

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Галузь знань : 0101 Педагогічна освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від «26» 2021 р.

м. Коломия - 2021

ЗМІСТ

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

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізична культура
Рівень вищої освіти	ОР "Бакалавр"
Викладач (-і)	Чепіль М. В.
Контактний телефон викладача	0997019967
Е-mail викладача	maria.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	нормативна
Обсяг дисципліни	124 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?
Консультації	
2. Анотація до курсу	
<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 дотриманні норм і вимог гігієни щодо установленого 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>	
3. Мета та цілі курсу	
<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, роботі, сімейному фізичному вихованні; 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. Компетентності	
<p>Загальні компетентності:</p> <p>КЗ-9. Адаптивна. Здатність до адаптації в професійно- педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають навчання, розвиток і виховання молодших школярів, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами.</p> <p>КЗ-10. Рефлексивна. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє розвитку й саморозвитку учнів, творчому підході до навчально-</p>	

виховного процесу початкової школи. Здатність оцінювати результати педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності навчання, розвитку й виховання учнів початкової школи; здатність до педагогічної рефлексії.

КЗ-11. Здоров'язбережувальна компетентність. 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 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-1.4. Природничо-наукова компетентність. Здатність до застосування професійно профільованих природничо-наукових знань і практичних умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту природознавчого матеріалу відповідної освітньої галузі початкової освіти. Складниками природничо-наукової компетентності є астрономічна, географічна, землезнавча, біологічна (ботанічна, зоологічна, анатомічна, фізіологічна), екологічна, валеологічна.

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.

5. Результати навчання

РН 1 Здатність демонструвати знання сучасних теоретичних основ освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти

РН 16 Здатність до навчання упродовж життя і удосконалення з високим рівнем автономності набутої під час навчання кваліфікації.

РН 17 Здатність аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтацій.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

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

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1,2,3,4	Початкова освіта	1,2	нормативний

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
1. Основи техніки	практичні	Згідно	10	100 бал.	Протягом

<p>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 короткі дистанції. Навчити техніці фінішування. Техніка бігу на короткі дистанції в цілому.</p>		<p>списку рекомендованої літератури</p>			<p>семестру</p>
<p>Тема 2. 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</p>	<p>практичні</p>	<p>Згідно списку рекомендованої літератури</p>	<p>10</p>	<p>100 бал.</p>	<p>Протягом семестру</p>

швидкісно-силових якостей.					
<p>Тема 3. 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.</p>	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	8	100 бал.	Протягом семестру
<p>Тема 4. Основи техніки ловлі та передач м'яча в баскетболі. Положенню рук, стійці під час ловлі та передачі м'яча. Техніка ловлі передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка ловлі-передачі м'яча однією рукою від плеча. Техніка ловлі-передачі м'яча з відскоком від підлоги.</p>	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	10	100 бал.	Протягом семестру

<p>Тема 5. Основи техніки ведення м'яча в баскетболі. Техніка ведення м'яча на місці. Техніка ведення м'яча правою, лівою рукою в русі. Техніка ведення м'яча зі зміною напрямку руху.</p>	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	12	100 бал.	Протягом семестру
<p>Тема 6. Основи техніки штрафного кидка в баскетболі. 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).</p>	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	10	100 бал.	Протягом семестру
<p>Тема 7. Основи техніки передач м'яча двома руками зверху над собою в волейболі. Техніка пересувань гравця у волейболі. Техніка прийому м'яча двома руками зверху. Техніка передачі м'яча двома руками зверху. Прийом передача м'яча двома руками зверху над собою</p>	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	12	100 бал.	Протягом семестру

<p>Тема 8. Основи техніки передач м'яча двома руками знизу над собою в волейболі. 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.</p>	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	12	100 бал.	Протягом семестру
<p>Тема 9. Основи техніки подачі м'яча. 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.</p>	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	10	100 бал.	Протягом семестру
<p>Тема 10. Основи</p>	практичні	Згідно списку	10	100 бал.	Протягом семестру

техніки стрибків через коротку скакалку. Розвиток м'язів передньої поверхні ніг. Розвиток м'язів задньої поверхні ніг. Укріплення гомілково-стопного суглобу. Розвиток м'язів плечового поясу.		рекомендованої літератури			
Тема 11. Розвиток спритності. Техніка бігу зі зміною напрямку. Техніка човникового бігу 4X9 м.	практичні	Згідно списку рекомендованої літератури	10	100 бал.	Протягом семестру

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	задовільно
	50–59	E	
	26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
	0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: A – 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) 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%).
Вимоги до письмової роботи	
Семінарські заняття	
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.
8. Політика курсу	
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.	
9. Рекомендована література	
<ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Ковальов А.О Легка атлетика правила змагань :навчальний посібник. Київ: К56, 2016. 211 с. 3. Семенов А. А.Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с. 4. Карпов І. Б. Фізична культура. Київ., 2006. 205 с. 5. Питомець О. П. Рухливі ігри: навч.-метод. посібник. Київ: Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. 2007, 110 с. 6. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, 2004. 195с. 	

7. Присяжнюк Д.С. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: ВДПУ. 2007. 195 с.
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.
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.
10. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Упоряд. Т. С. Бондар. Харків. : Веста : Вид. “ Ранок ”, 2008. 192 с.
11. Спортивні свята і розваги в дитсадку. Випуск 1.у Уряд. Н. В. Днесь. Тернопіль – Харків : Вид. “ Ранок ”, 2011. 96 с.
12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Київ.: 2003. 380 с.
13. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: метод. матеріали. 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.

Викладач Чепіль М. В.