

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

Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : 013 Початкова освіта

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 7 від 25 січня 2024 р.

м. Івано-Франківськ - 2024

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Фізична культура
<b>Викладач (-і)</b>	Чепіль М. В.
<b>Контактний телефон викладача</b>	+380997019967
<b>Е-mail викладача</b>	mariia.chepil@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	Очний/заочний
<b>Обсяг дисципліни</b>	12 кредити ЄКТС, 120 год
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	
<b>Консультації</b>	
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>	
<p>Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «бакалавр» напрямку 013 «Початкова освіта». Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань, щодо 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>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, сформувати рухові вміння і навички, розвинутись фізично і посилити турботу про своє здоров'я.</p>	
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
<p>Метою фізичної культури студентів 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. 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>	
<b>4. Програмні компетентності та результати навчання</b>	
<p><b>Загальні компетентності:</b></p> <p><b>КЗ-9. Адаптивна.</b> 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><b>КЗ-10. Рефлексивна.</b> Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє розвитку й саморозвитку учнів, творчому підході до навчально-виховного процесу початкової школи. Здатність оцінювати результати педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності навчання, розвитку й виховання учнів початкової школи; здатність до педагогічної рефлексії.</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</p>	

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.

**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.

**5. Організація навчання**

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	
практичні	120
самостійна робота	

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1,2	014. Середня освіта(українська мова і література))	1,2	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	лекції	заняття	Сам. робота
Тема 1. Основи техніки бігу на короткі дистанції 100м.		10	
Тема 2. Основи техніки стрибка в довжину з місця.		4	
Тема 3. Основи техніки спортивної ходьби.		8	
Тема 4. Основи техніки стрибка в довжину з розбігу		6	
Тема 5. Основи техніки ловлі та передач м'яча в		6	

баскетболі.			
Тема 6. Основи техніки кидків м'яча по корзині		8	
Тема 7. Основи техніки ведення м'яча в баскетболі		6	
Тема 8. Основи техніки штрафного кидка в баскетболі		8	
Тема 9. Навчально-тренувальні ігри в баскетбол		14	
Тема 10. Фітнес заняття без предметів		16	
Тема 11. Фітнес заняття на степах		16	
Тема 12. Фітнес заняття з предметами		18	
Загальна кількість год.		120	

### 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 повторним вивченням 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) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної</p>			

	<p>дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень.</p> <p>Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).</p> <p>Семестровий контроль у формі підсумкової оцінки</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Шкали оцінювання</th> </tr> <tr> <th>університетська</th> <th>національна</th> <th>Шкала ЄКТС</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90-100</td> <td rowspan="5">зараховано</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>80-89</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>70-79</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>26-49</td> <td rowspan="2">не зараховано</td> <td>FX</td> </tr> <tr> <td>1-25</td> <td>F</td> </tr> </tbody> </table>	Шкали оцінювання			університетська	національна	Шкала ЄКТС	90-100	зараховано	A	80-89	B	70-79	C	60-69	D	50-59	E	26-49	не зараховано	FX	1-25	F
Шкали оцінювання																							
університетська	національна	Шкала ЄКТС																					
90-100	зараховано	A																					
80-89		B																					
70-79		C																					
60-69		D																					
50-59		E																					
26-49	не зараховано	FX																					
1-25		F																					
Вимоги до письмової роботи																							
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт																						
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.																						
Підсумковий контроль	Залік																						
<b>7. Політика навчальної дисципліни</b>																							
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.																							
<b>8. Рекомендована література</b>																							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с</li> <li>Булах С. М., Боровинський С. Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч. метод. посібник. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ ; Ліра ЛТД. 2017. 136 с.</li> <li>Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор: посібник. Краматорськ: ДДМА, 2016. 75 с.</li> <li>Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.</li> <li>Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ . : Вид. «Інновація», 2016. 110 с.</li> <li>Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів. : ЛДУФК, 2015. 78 с.</li> <li>Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів гри в баскетбол: Методичні рекомендації Луцьк. : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.</li> </ol>																							

**Викладач: Чепіль М. В.**

