**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізичне виховання**

Освітня програма Бакалавр

Спеціальність 052 Політологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 1 від “28” серпня 2019 р.

м. Івано-Франківськ - 2019

**ЗМІСТ**

* Загальна інформація
* Анотація до курсу
* Мета та цілі курсу
* Результати навчання (компетентності)
* Організація навчання курсу
* Система оцінювання курсу
* Політика курсу
* Рекомендована література

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Загальна інформація** | | | | | | | | | |
| **Назва дисципліни** | | | | Фізичне виховання | | | | | |
| **Викладач (-і)** | | | | Файчак Роман Іванович | | | | | |
| **Контактний телефон викладача** | | | | 0666472634 | | | | | |
| **E-mail викладача** | | | | romfay@meta.ua | | | | | |
| **Формат дисципліни** | | | | позакредитна | | | | | |
| **Обсяг дисципліни** | | | | 744 год | | | | | |
| **Посилання на сайт дистанційного навчання** | | | | [www.d-learn.pu.if.ua](http://www.d-learn.pu.if.ua/) | | | | | |
| **Консультації** | | | | [https://pnu.edu.ua](https://pnu.edu.ua/) | | | | | |
| **2. Анотація до курсу** | | | | | | | | | |
| Робоча програма з **фізичного виховання** для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника | | | | | | | | | |
| **3. Мета та цілі курсу** | | | | | | | | | |
| **Метою** фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника 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.  **Завдання** вивчення дисципліни- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню 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;  -формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних 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. | | | | | | | | | |
| **4. Результати навчання (компетентності)** | | | | | | | | | |
| У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен  **знати:** розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості  - фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;  - основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;  - систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров’я, психологічної стійкості та якостей особистості;  - загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії   * **вміти:** пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому   трудовому колективі;   * застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на   практиці;   * розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового   способу життя;   * практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання; * застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій. | | | | | | | | | |
| **5. Організація навчання курсу** | | | | | | | | | |
| Обсяг курсу | | | | | | | | | |
| Вид заняття | | | | | | Загальна кількість годин | | | |
| лекції | | | | | | - | | | |
| семінарські заняття / практичні / лабораторні | | | | | | 248 | | | |
| самостійна робота | | | | | | 496 | | | |
| Ознаки курсу | | | | | | | | | |
| Семестр | | Спеціальність | | | Курс  (рік навчання) | | | Нормативний /  вибірковий | |
| 1-4 | |  | | | 1-2 | | |  | |
| Тематика курсу | | | | | | | | | |
| Тема, план | Форма заняття | | Література | | Завдання, год | | Вага оцінки | | Термін виконання |
| Рухливі ігри  Легка атлетика  Крос  Футбол  Волейбол  Баскетбол  Плавання  Лижний спорт  Гімнастика | практична | | Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.  Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.  Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с. | | Практичні навички та знання  20 год  40 год  28 год  28 год  38 год  38 год  20 год  20 год  20 год | | - | | 1-2 курс |
| **6. Система оцінювання курсу**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 | Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв. | ч | 13,0 | 13,3 | 14,2 | 15,3 | | ж | 10,3 | 11,15 | 11,5 | 12,3 | | 2 | Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см | ч | 14 | 12 | 11 | 10 | | 260 | 240 | 235 | 205 | | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см | ж | 25 | 21 | 18 | 15 | | 210 | 200 | 185 | 165 | | 3 | Біг на 100 м, с | ч | 13,2 | 14,0 | 14,3 | 15,0 | | ж | 14,8 | 15,5 | 16,3 | 17,0 | | 4 | Човниковий біг 4 х 9 м, с | ч | 9,0 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | | ж | 10,4 | 10,8 | 11,3 | 11,6 | | 5 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | ч | 13 | 11 | 9 | 6 | | ж | 20 | 18 | 16 |  | | | | | | | | | | |
| Загальна система оцінювання курсу | | | Нормативи рівня фізичної підготовленості для студентів | | | | | | |
| Вимоги до письмової роботи | | | - | | | | | | |
| Семінарські заняття | | | - | | | | | | |
| Умови допуску до підсумкового контролю | | | На основі медичного огляду | | | | | | |
| **7. Політика курсу** | | | | | | | | | |
| 1 курс  Рухливі ігри (10 год), Легка атлетика (20 год), Кросс (14 год), Футбол (14год), Волейбол (20год), Баскетбол (18год), Плавання (10год), Лижний спорт (10год), Гімнастика (10год).  2 курс  Рухливі ігри (10 год), Легка атлетика (20 год), Кросс (14 год), Футбол (14), Волейбол (18год), Баскетбол (20год), Плавання (10год), Лижний спорт (10год), Гімнастика (10год). | | | | | | | | | |
| **8. 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. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.  4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.  5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.  6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.  7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 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 Файчак Роман Іванович**