

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

Загальноуніверситетська кафедра
Кафедра фізичного виховання



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма «Початкова освіта»

Спеціальність А 3 Початкова освіта

Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “26” серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація	Помилка! Закладку не визначено.
2. Опис дисципліни	3
3. Структура курсу (зразок)	5
4. Система оцінювання курсу (зразок)	6
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)	6
6. Ресурсне забезпечення	8
7. Контактна інформація	8
8. Політика навчальної дисципліни	9

Загальна інформація

Назва дисципліни	Фізична культура
Освітня програма	
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	
Галузь знань	фізичне виховання спорт та здоров'я людини
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	основна
Курс / семестр	1-4 курс 1-2 семестр
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Практичні заняття – 124 год. Самостійна робота – 186 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pu.if.ua

2. Опис дисципліни

Метою фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника є формування здорового способу життя та навики ефективного використання різних засобів фізичної культури і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Завдання 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; -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.		
Програмні компетентності		
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі й практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій і методів освітніх наук і характеризується комплексністю й невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах I-III рівнів акредитації.	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1.	Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу, вироблення власної дослідницької стратегії й реалізації її професійній діяльності;

	ЗК 2.	Знання та розуміння предметної області й професійної діяльності вчителя;
	ЗК 3.	Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології в практичній діяльності;
	ЗК 4.	Здатність бути креативним, застосовувати теоретичні знання в практичних ситуаціях;
	ЗК5.	Здатність вільно і грамотно, усно та письмово спілкуватися державною мовою, утверджувати національні гуманістичні ідеали, мовне й культурне багатство України.
	ЗК 6.	Здатність реалізовувати громадянські права й обов'язки, соціальну й громадянську відповідальність.
	ЗК 7.	Здатність навчатися й оволодівати новими знаннями.
	ЗК 8.	Здатність планувати свій час, працювати автономно, самостійно.
	ЗК 9.	Здатність працювати в колективі, мотивувати досягнення мети, приймати раціональні рішення, створювати психологічно позитивний клімат, діяти на базі етичних міркувань, готовність брати ініціативу на себе.
	ЗК 10.	Здатність до формування навичок здорового способу життя й гармонійного розвитку людини, збереження довкілля.
	ЗК 11.	Здатність спілкуватися іноземною мовою.
	ЗК 12.	Здатність виконувати власне дослідження на належному рівні.
	ЗК 13.	Здатність діяти соціально та свідомо.
	ЗК 14.	Здатність використовувати мовно-літературні знання в освітній діяльності.
	ЗК 15.	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
Фахові компетентності спеціальності (ФК)	ФК 1.	Розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
	ФК 2.	Знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;
	ФК 3.	Володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу життя;
	ФК 4.	Освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
	ФК 5.	Вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою;
	ФК 6.	Пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
	ФК 7.	Застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
	ФК 8.	Розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
	ФК 9.	Практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;

	ФК 10.	Застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН 1 ПРН 2 ПРН 3 ПРН 4 ПРН 5 ПРН 6 ПРН 7 ПРН 8 ПРН 9 ПРН 10 ПРН 11	Знати різні сучасні спортивно-оздоровчі методики; Знати біолого-фізіологічні особливості організму під час занять фізичними вправами; Знати історію та розвиток українського спорту, видатних українських спортсменів; Володіти різними оздоровчими методиками Розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя; Розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; Вміти на практиці застосовувати набуті знання та навички Здатність застосовувати знання та навички в навчальних закладах та передавати знання учням; Пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі; Володіти навичками з різних видів спорту; Практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;

3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Кількість годин	Завдання
1	Рухливі ігри	Володіти методикою проведення рухливих ігор. Знати традиції проведення народних ігор притаманних Галичині.	12	Практичне застосування, Опитування
2	Легка атлетика	Володіти технікою бігу на короткі дистанції, низького старту. Ознайомлення з технікою стрибків та метань	24	Нормативи, Опитування
3	Кросс	Володіти технікою бігу на довгі дистанції. Вміти контролювати параметрами фізичних навантажень при бігу (дистанція, час, пульс)	12	Нормативи, опитування, тестування
4	Футбол	Вміти виконувати передачі та зупинки м'яча та застосовувати навички під час гри. Ознайомлення з правилами гри у футбол	14	Нормативи, опитування
5	Волейбол	Вміти виконувати подачу, передачі та нападаючі удари. Застосовувати навички під час гри. Ознайомлення з правилами гри в волейбол	14	Нормативи, Опитування
6	Баскетбол	Вміти виконувати передачі на різну відстань, ведення м'яча та кидок в кошик. Ознайомлення з правилами гри у баскетбол	12	Нормативи, опитування
7	Плавання	Вміти плавати способом кроль на грудях та спині. Виконувати дихальні вправи. Ознайомлення із видами плавання брасс та батерфляй	12	Практичне застосування Нормативи, опитування

8	Лижний спорт	Вміти виконувати класичні та конькові ходи. Володіти технікою підйому та спуску.	12	Нормативи, опитування тестування
9	Гімнастика	Вміти виконувати вправи на перекладині та брусах. Знати стройові вправи та та способи перешиковування. Знати методики розвитку сили та гнучкості.	12	Нормативи, опитування

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Нормативи з різних тем	30
Семінарське заняття	10
Самостійна робота	10
Індивідуальне завдання	10
Тестування з фізичної підготовленості	40
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

4. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (1 семестр)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Нормативи					10			10			10						30
Семінарське заняття										10							10
Самостійна робота	5			5													10
Індивідуальне завдання		2	2			2	2		2								10
Тестування фізичної підготовленості												10	10	10	10		40
Всього за тиждень	5	2	2	5	10	2	2	10	2	10	10	10	10	10	10		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (2 семестр)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Нормативи			10			10			10								30
Семінарське заняття															10		10
Самостійна робота	5															5	10
Індивідуальне завдання		2		2	2		2	2									10
Теорія фізичної підготовленості										8	8	8	8	8			40
Всього за тиждень	5	2	10	2	2	10	2	2	10	8	8	8	8	8	10	5	100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (3 семестр)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Нормативи					10			10			10						30
Семінарське заняття										10							10
Самостійна робота	5			5													10
Індивідуальне завдання		2	2			2	2		2								10
Тестування фізичної підготовленості												10	10	10	10		40
Всього за тиждень	5	2	2	5	10	2	2	10	2	10	10	10	10	10	10		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (4 семестр)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Нормативи			10			10			10								30
Семінарське заняття															10		10
Самостійна робота	5															5	10
Індивідуальне завдання		2		2	2		2	2									10
Теорія фізичної підготовленості										8	8	8	8	8			40

Всього за тиждень	5	2	10	2	2	10	2	2	10	8	8	8	8	8	10	5		100
-------------------	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	---	---	---	----	---	--	-----

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, лабораторії, комп'ютери та інше
Література: - 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. - 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. - Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с. - Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с. - Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с. - Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с. - Лазаренко М. Г. Л 17 Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. – Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – 88 с. - Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. – 332 с. - 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. - 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. - 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. - Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с. - Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 – 2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.	

7. Контактна інформація

Кафедра	Фізичного виховання. Івано-Франківськ вул. Мазепи 144а. tel:380342753481 https://kfv.pnu.edu.ua kfv@pnu.edu.ua
Викладач (і)	

Гостьові лектори	
Контактна інформація викладача	Електронна адреса

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 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету 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 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 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 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/

Викладач: Світлана МАРЧУК