

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

Факультет математики та інформатики

Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізична культура»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Прикладна математика»

Спеціальність 113 «Прикладна математика»

Галузь знань 11 «Математика і статистика»

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.

<b>1. Загальна інформація</b>			
<b>Назва дисципліни</b>	Фізична культура		
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)		
<b>Викладач (-і)</b>	Крижанівська Оксана Федорівна		
<b>Контактний телефон викладача</b>	0990676657		
<b>E-mail викладача</b>	ksenja6791@gmail.com		
<b>Формат дисципліни</b>	очний		
<b>Обсяг дисципліни</b>	6 кредитів ЄКТС, 180 год.		
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	d-learn.pnu.edu.ua		
<b>Консультації</b>	протягом семестру згідно з розкладом консультацій		
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>			
<p>Даний предмет вивчає соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.</p>			
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>			
<p>Метою фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника 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.</p> <p>Завдання вивчення дисципліни: сформувати у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, сформувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні, оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконаленні психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.</p>			
<b>4. Загальні і фахові компетентності</b>			
<p>Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>			
<b>5. Програмні результати навчання</b>			
Збирати та інтерпретувати відповідні дані й аналізувати складності в межах своєї спеціалізації для донесення суджень, які відбивають відповідні соціальні та етичні проблеми.			
<b>6. Організація навчання</b>			
Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
лекції		–	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		60	
самостійна робота		120	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативна / вибіркова
1, 2	113 Прикладна математика	1	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість годин		
	лекції	практичні заняття	сам. робота
Тема 1. Рухливі ігри	–	6	12
Тема 2. Легка атлетика	–	8	16
Тема 3. Крос	–	8	16
Тема 4. Футбол	–	8	16
Тема 5. Волейбол	–	10	20
Тема 6. Баскетбол	–	8	16
Тема 7. Плавання	–	2	4
Тема 8. Лижний спорт	–	4	8
Тема 9. Гімнастика	–	6	12
Заг.:		60	120

### 7. Система оцінювання навчальної дисципліни

№	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
3	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 x 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 навчальної дисципліни	Система оцінювання навчальної дисципліни здійснюється згідно з критеріями оцінювання навчальних досягнень студентів, що регламентовані в університеті. Підсумкова оцінка складається з оцінок, отриманих протягом семестру, і становить максимум 100 балів.
Вимоги до письмових робіт	–
Практичні заняття	Протягом семестру ставляться оцінки згідно з нормативами рівня фізичної підготовки для студентів. Оцінюється відвідуваність усіх занять і робота на них упродовж семестру за 20-бальною шкалою.
Умови допуску до підсумкового контролю	На основі медичного огляду.
Підсумковий контроль	Залік виставляється за результатами навчання студентів протягом семестру. Мінімальна кількість балів для позитивного зарахування курсу – 50 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	
70 – 79	<b>C</b>	
60 – 69	<b>D</b>	

50 – 59	<b>E</b>	незараховано
25 – 49	<b>FX</b>	
0 – 24	<b>F</b>	
<b>8. Політика навчальної дисципліни</b>		
Загальна максимальна сума балів, яка присвоюється студентові за семестр, становить 100 балів – сума балів за виконання нормативів фізичної підготовки студента, а також за відвідування.		
<b>9. Рекомендована література</b>		
<p>1. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир : ДАУ, 2005. 27 с.</p> <p>2. Дубогай О.Д., Завацький О.Д., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. – Луцьк. : Надстир'я, 2007. 220 с.</p> <p>3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. К. : РВВ КІВС, 2001. 33 с.</p> <p>4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К. : ІЗМН, 2007. 270 с.</p> <p>5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К. : Прінт-Експрес, 2010. 304 с.</p> <p>6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця : Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.</p> <p>7. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. 332 с.</p> <p>8. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.</p> <p>9. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 36 с.</p> <p>10. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: Навч. пос. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.</p>		

**Викладач Крижанівська Оксана Федорівна**