**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 Чеська мова і література

 Спеціальність 035 Філологія

 035.038 Філологія (Слов'янські мови та літератури (переклад включно), перша – чеська

 Галузь знань 03 Гуманітарні 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 національного 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 | 035 Філологія | 1-2 | Нормативний |
| Тематика курсу |
| Тема, план | Форма заняття | Література | Завдання, год | Вага оцінки | Термін виконання |
| Рухливі ігриЛегка атлетика КросФутболВолейболБаскетболПлаванняЛижний спортГімнастика | 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 знання20 год40 год28 год28 год38 год38 год20 год20 год20 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 курсРухливі ігри (10 год), Легка атлетика (20 год), Кросс (14 год), Футбол (14год), Волейбол (20год), Баскетбол (18год), Плавання (10год), Лижний спорт (10год), Гімнастика (10год).2 курсРухливі 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**