

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

Інститут військових лідерів
кафедра фізичного виховання



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Польська мова і література та англійська мова»

Спеціальність **В11 Філологія**

Спеціалізація (за наявності) **В11.033 Слов'янські мови та література
(переклад включно), перша - польська**

Галузь знань **В Культура, мистецтво та гуманітарні науки**

Затверджено на засіданні кафедри
Фізичного виховання
протокол №1 від 26 серпня 2025 р.

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізична культура
Викладач (-і)	доцент Крижанівська Оксана Федорівна
Контактний телефон викладача	+380987050952
E-mail викладача	oksana.kryzhanivska@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	3 кредитів ECTS, 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Очні консультації: 2 години на тиждень (четвер 15:00 год., стадіон Наука). Консультації у режимі онлайн за попередньою домовленістю: https://meet.google.com/qdg-iamf-ump
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p><u>Предмет вивчення навчальної дисципліни</u> «Фізична культура» охоплює теорію і методику фізичного виховання, основи спортивного тренування, організацію спортивно-масової роботи та фізкультурно-оздоровчих заходів, а також включає знання з історії, спортивної медицини, гігієни, управління та психолого-педагогічних аспектів фізкультурної діяльності для формування здоров'я, фізичної досконалості та професійних навичок у майбутніх фахівців. Зміст дисципліни охоплює:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теоретичні знання (вплив вправ на організм, основи ЗСЖ, гігієна), 2. практичні навички (формування рухових умінь, розвиток фізичних якостей, спортивні ігри), 3. формування ціннісного ставлення до здоров'я (мотивація до самовдосконалення), а також 4. застосування фізкультурно-спортивної діяльності для професійної підготовки та активного дозвілля, що реалізується через уроки та позакласні заняття. <p>Таким чином, курс «Фізична культура» формує різноманітні напрямки, що охоплюють оздоровчу, навчальну, спортивну складові та самостійні заняття, тренування, професійну й прикладну підготовку, спрямовані на розвиток здоров'я, фізичних якостей та вмінь через систему вправ, знань, методів і форм.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p><u>Метою вивчення навчальної дисципліни</u> є: виховання студентів Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, формування здорового способу життя та навички ефективного використання різних засобів фізичної культури і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.</p> <p><u>Основними цілями вивчення навчальної дисципліни</u> є:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. зміцнення здоров'я. 2. гармонійний розвиток тіла й духу. 3. формування життєво важливих рухових навичок та компетентностей для повноцінного життя. 4. виховання відповідального ставлення до власного здоров'я. 5. розвиток дисциплінованості, командної роботи та вміння організувати активний відпочинок. 	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p><u>ІК</u> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі філології (лінгвістики, літературознавства, фольклористики, перекладу) в процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><u>Загальні компетентності:</u></p> <p>ЗК 2. 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>	

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

Програмні результати навчання:

ПРН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 4. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

ПРН 20. Дотримуватися правил академічної доброчесності, тобто принципів особистого прикладу, відповідальності, справедливості, академічної свободи, взаємоповаги і взаємодовіри, прозорості, партнерства та взаємодопомоги, компетентності й професіоналізму, законності тощо.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	-
практичні заняття	30
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативна/ Вибіркова
4	Фізична культура	2	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни

Тема	кількість годин		
	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Тема 1. Рухливі ігри 1.1 Сучасні рухливі ігри 1.2 Народні рухливі ігри		4	8
Тема 2. Легка атлетика 2.1. Біг на короткі дистанції 2.2. Оздоровчий біг, кросс 2.3. Стрибки 2.4. Метання		8	16
Тема 3. Волейбол 3.1. Передачі на різну відстань 3.2. Подачі, прийом двома руками знизу 3.3. Нападаючі удари 3.4 Двох стороння гра		8	16
Тема 4. Баскетбол 4.1. Ведення м'яча, передачі на різну відстань 4.2. Кидки в кошик з різної відстані 4.3. Двох стороння гра		6	12
Тема 5. Гімнастика 5.1. Стройові вправи 5.2. Розвиток сили вправи на тренажерах		4	8
ЗАГ.		30	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p>Вид контролю – залік.</p> <p>Оцінювання знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (http://surl.li/sveiyt).</p> <p>Оцінювання здійснюється на основі накопичувальної системи</p>
---	--

	<p>оцінювання знань за 100-бальною шкалою. Максимальна кількість балів – 100. Загальні 100 балів включають: 50 балів за практичні заняття; 25 балів за самостійну роботу; 25 балів за тестування фізичної підготовленості.. Мінімальна кількість балів для позитивного зарахування курсу – 50 балів. Здобувач вищої освіти може отримати додаткові бали в межах неформальної освіти як результати навчання з навчальної дисципліни, що відображають зміст окремих тем (але не більше 10 балів) відповідно до Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника (http://surl.li/vvwxlh).</p>
Практичні заняття	Максимальна оцінка – 100 балів
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50% завдань під час вивчення навчальної дисципліни. При виставленні підсумкової оцінки враховуються навчальні досягнення здобувачів вищої освіти (бали), набрані за виконання всіх видів робіт під час поточного контролю, а також бали за результати неформальної освіти (http://surl.li/vvwxlh).
Підсумковий контроль	Форма підсумкового контролю – залік. Форма задачі – комбінована (усна, задача тестувань з фізичної підготовленості).

7. Політика навчальної дисципліни

Політика навчальної дисципліни 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. Викладання навчальної дисципліни та взаємодія із здобувачем вищої освіти ґрунтуються на основі положень нормативно-правових документів та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів освіти та науково-педагогічних працівників: Кодекс честі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/vystzz>), Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/fhjkjz>), Положення про запобігання академічному плагіату в Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<http://surl.li/qwibaw>), Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/lympni>).

Відвідування занять. Порядок та організація контролю знань здобувачів вищої освіти визначаються Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<http://surl.li/rokxqk>). Пропуски практичних занять відпрацьовуються. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/sveiyt>).

Неформальна освіта. Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Карпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<http://surl.li/vvwxlh>).

8. Рекомендована література

Основна 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: Організаційно-методичні 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. Лазаренко М. Г. Л 17 Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. – Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – 88 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
13. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 – 2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

Додаткові електронні ресурси:

1. <https://osnova.com.ua>
2. <https://naurok.com.ua>
3. <https://komsport.rada.gov.ua>

Викладач
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент, кафедри
фізичного виховання

Оксана КРИЖАНІВСЬКА