

**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 «Дошкільна освіта»
Спеціальність А2 Дошкільна освіта
Галузь знань А Освіта

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

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізична культура
Викладач (-і)	асистент Марчук Світлана Андріївна
Контактний телефон викладача	+380505816041
E-mail викладача	svitlana.marchuk@pnu.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 (понеділок 13:30 год., стадіон «Наука»). Консультації у режимі онлайн за попередньою домовленістю: https://us05web.zoom.us/j/5473483294?pwd=woXXq91OD3xayR6qtRh3ZCOTGoEgW.1
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p><u>Предмет вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура»</u> 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); 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 вмій через систему вправ, знань, методів і форм.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p><u>Метою вивчення навчальної дисципліни є:</u> виховання студентів Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, 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.</p> <p><u>Основними цілями вивчення навчальної дисципліни є:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміцнення здоров'я. 2. Гармонійний розвиток тіла і 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 організовувати активний відпочинок. 	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p style="text-align: center;"><u>Загальні компетентності (за стандартом вищої освіти України):</u></p> <p>K3-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>K3-6. Здатність до міжособистісної взаємодії.</p> <p>K3-9. Здатність здійснення безпечної діяльності.</p> <p style="text-align: center;"><u>Програмні результати навчання:</u></p> <p>ПРН-06. Встановлювати зв'язок між педагогічними впливами та досягнутими дітьми результатами</p>	

ПРН-14. Використовувати вміння і навички для збереження та зміцнення психофізичного і соціального здоров'я дітей.

Загальні компетентності (за професійним стандартом):

ЗК.02 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність).

Професійні компетентності (за професійним стандартом):

Б. Участь у створенні, підтримці та розвитку здорового, безпечного, розвивального, інклюзивного освітнього середовища

Б1 Здоров'язбережувальна

Б.1.1. Здатність організовувати фізично безпечне освітнє середовище.

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
2	А2 Дошкільна освіта	1	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, крос 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. Двохстороння 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. Двохстороння 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	Оцінювання знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти
---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (https://surl.li/sehlgj).</p> <p>Оцінювання здійснюється на основі накопичувальної системи оцінювання знань за 100-бальною шкалою.</p> <p>Максимальна кількість балів – 100.</p> <p>Загальні 100 балів включають: 50 балів за практичні заняття; 10 балів за самостійну роботу; 40 балів за тестування фізичної підготовленості. Мінімальна кількість балів для позитивного зарахування курсу – 50 балів.</p> <p>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 Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (https://surl.lu/fkxdkf).</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 (https://surl.lu/fkxdkf).
Підсумковий контроль	Форма підсумкового контролю – залік. Форма здачі – комбінована (усна, здача 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 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/vystzz>), Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/fhjktz>), Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському 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 Прикарпатського 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 Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<http://surl.li/roqxqk>). 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 (<https://surl.li/sehlgj>).

Неформальна освіта. Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<https://surl.lu/fkxdkf>).

8. Рекомендована література

Основна література:

1. Білан Ю. С. Естетика руху і культура фізичного виховання: монографія. Київ : Наукова думка, 2018. 180 с.
2. Буряк І. М. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання дітей і молоді: монографія. Київ : Ліра-К, 2016. 210 с.
3. Волошина Н. І., Бондар О. В. Фізичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: теорія і практика: навчально-методичний посібник. Київ : Освіта, 2019. 280 с.
4. Гуменюк Ю. О. Історія розвитку фізичного виховання: монографія. Львів : Сполом, 2017. 150 с.
5. Жуковський О. Л., Терещенко І. В. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Дніпро : Літера, 2022. 220 с.
6. Кузнєцов С. В. Методика фізичного виховання в школі: навчально-методичний посібник. Харків : Фізкультура і спорт, 2018. 240 с.
7. Лазаренко М. Г. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
8. Макаренко П. Д. Олімпійський рух у системі фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Київ : Здоров'я, 2020. 160 с.
9. Ніколенко В. І. Фізична культура: теорія і методика: навчальний посібник. Харків : Фактор, 2019. 200 с.
10. Петренко В. П. Основи фізичного виховання та здоров'я: навчальний посібник. Львів : Новий світ-2000, 2020. 220 с.
11. Рибак І. І., Гончарук М. П. Педагогіка фізичного виховання: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 260 с.
12. Савченко Л. В. Фітнес та здоровий спосіб життя у фізичному вихованні: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2017. 180 с.
13. Шевченко Т. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні: навчально-методичний посібник. Одеса : Маяк, 2019. 200 с.
14. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя. Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
15. 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 кафедри фізичного виховання



Світлана МАРЧУК