

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ПРИКАРПАТСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Циклова комісія професійної та практичної підготовки
(Дизайн)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

освітньо-професійний ступінь «Фаховий молодший бакалавр»

Освітньо-професійна програма «Дизайн»
Спеціальність 022 Дизайн
Галузь знань 02 Культура і мистецтво
Освітня кваліфікація : Фаховий молодший бакалавр
Професійна кваліфікація: Дизайнер (художник-конструктор)

Затверджено на засіданні циклової
комісії
професійної та практичної підготовки
(спеціальність Дизайн)

Протокол № 1 від 28 серпня 2020 р.

Івано-Франківськ – 2020

1. Загальна інформація			
Назва дисципліни	Фізичне виховання		
Викладач	Слижук Іван Володимирович		
Контактний телефон Викладача	0672105779		
Е-mail викладача	ivan.slyzhuk@pnu.edu.ua		
Формат дисципліни	Очний		
Обсяг дисципліни	Кредити ЄКТС – (180год.)		
Консультації	Згідно розкладу		
2. Анотація до курсу			
<p>Курс розроблений з метою надання здобувачам фахової передвищої освіти необхідні знання для формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.</p>			
3. Мета та цілі курсу			
<p>Метою дисципліни є формування фізичного виховання особистості і сприяння у підготовці здорових та гармонійно розвинених осіб.</p> <p>Основними цілями курсу є ознайомити студентів з основними поняттями та категоріями фізичного виховання; виробити потребу у здоровому способі життя; формування на основі теоретичних знань стійких практичних навичок; вміння застосовувати теоретичні й практичні знання в різних життєвих ситуаціях; зацікавити студентів актуальними проблемами фізичного виховання.</p>			
4. Програмні компетентності та результати навчання			
<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі дизайну, або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій і методів дизайну та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>ЗК5. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК9. Здатність зберігати та примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, 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.</p> <p>ПРН5. Розуміти і сумлінно виконувати свою частину роботи в команді; визначати пріоритети професійної діяльності.</p>			
5. Організація навчання курсу			
Обсяг курсу			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
семінарські заняття		88	
самостійна робота		92	
Ознаки курсу			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
5-7	022 Дизайн	3,4	Нормативний
Тематика навчальної дисципліни			
Тема, план		Семінарські заняття	Самостійна робота
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ КРОС		22	22

Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.	2	2
Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2	4
Техніка бігу по пересічній місцевості. ЗФП	2	2
Біг по пересіченій місцевості (кросовий біг). Техніка подолання спусків	4	5
Біг по пересічній місцевості. Техніка подолання підйомів	4	5
Біг по пересічній місцевості. Подолання горизонтальних перешкод.	4	4
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	24	22
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Згинання і розгинання тулуба у положенні лежачи.	4	4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Згинання і розгинання тулуба у положенні лежачи. Нахили тулуба вперед.	4	4
Контрольний норматив. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	4	2
Згинання і розгинання тулуба у положенні лежачи. Нахили тулуба вперед. Вправа для м'язів спини.	4	4
Контрольний норматив. Згинання і розгинання тулуба у положенні лежачи за 1 хв. Нахил тулуба вперед.	4	4
Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей. Стрибки на скакалці.	2	2
Контрольний норматив. Стрибки на скакалці	2	2
ВОЛЕЙБОЛ	12	22
Правила гри, ЗФП і СФП, стійка, переміщення волейболіста. Верхня передача м'яча двома руками зверху.	2	4
Верхня та нижня передача м'яча двома в парах, в трійках. ЗФП і СФП	2	4
Верхня та нижня пряма, бокова передача м'яча в парах, трійках. Нижня пряма подача.	2	2
Контрольний норматив. Передача м'яча	2	2
Нижня та верхня пряма подача м'яча. ЗФП і СФП	2	5
Контрольний норматив. Подача м'яча.	2	5
ГІМНАСТИКА	18	16
Основи атлетизму.	2	2
Стройові і організаційні вправи. Перекид вперед. Вправа для рівноваги «Ластівка».	2	2
Перекид вперед. «Ластівка». Стійка на лопатках.	2	2
Контрольний норматив. Перекид вперед.	2	2
Перекид назад. Стійка на лопатках.	2	2
Перекид назад. Стійка на лопатках. «Мостик».	2	2
Контрольний норматив. Перекид назад	2	2
Вправи на колоді, стійка на лопатках, мостик.	2	2

Контрольний норматив. Комбіноване виконання гімнастичних вправ (ходьба по гімнастичній лаві, зістрибування, перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, мостик, вправа «ластівка».	2	
ЛЕГКА АТЛЕТИКА	12	10
Біг на короткі дистанції. Біг по прямій. Низький старт і стартовий розбіг	2	2
Біг на короткі дистанції. Низький старт і стартовий розбіг. Фінішування	2	2
Контрольний норматив. Біг 100м.	2	
Естафетний біг: передача естафетної поза зоною передачі; старт бігуна, що приймає естафету. Човниковий біг.	2	2
Контрольний норматив човниковий біг.	2	2
Стрибок у довжину з розбігу «прогинаючись»: рухи у польоті в стрибках у довжину; приземлення в стрибках у довжину; Естафетний біг: техніка передачі естафети на великій швидкості бігу без обмежень зони передачі та у зоні передачі; Техніка естафетного бігу.	2	2

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Оцінювання здійснюється за національною на ECTS шкалою оцінювання на основі 100-бальної системи. (Див.: пункт «9.3. Види контролю» Положення про організацію освітнього процесу розробку основних документів з організації освітнього процесу в ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»). Загальні 100 балів включають: 50 балів поточне оцінювання, 25 балів самостійна робота, 25 балів залікова контрольна робота
Практичні заняття	Оцінюються за п'ятибальною системою.
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання усіх запланованих програмою дисципліни форм навчальної роботи, які підлягають контрольному оцінюванню. Мінімальна кількість балів для позитивного зарахування курсу – 50 балів.

7. Політика курсу

Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до [Положення 1](#) [Положення 2](#)

8. Рекомендована література

1. Булич Е.Г, Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
2. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. - К.: ІСДО, 1994.- 100с.
3. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград.: 1995. - 139 с.
4. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. - 2-е вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988. -176 с:
5. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. - Луцьк: Надтир'я, 1995. - 220 с.
6. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. - Луцьк, 1997.
7. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк: Надтир'я, 1993. - 284 с.
8. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. -К.: ІЗМН, 1999.-270,
9. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. -Львів: 1997.

10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. -Вінниця: 1995, част. I. -123 с.
11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. -Вінниця: 1995, част. 2. - 147 с.
12. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - К.: Вища школа, 1975. - 192 с.
13. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. - 104 с.
14. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
15. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) - Львів: Троян, 1991. - 124 с.
16. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. - К.: 1997.
17. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): - К.: Вища школа, 1992. 208 с.
18. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991.-256 с.
19. Романенко В.О. Рухові здатності людини. - Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999. -336с.
20. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. I. -Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с.
21. Шепеленко Г.П. Лижний спорт: Навчальний посібник. - Харків:1995, -161с.
22. 41. Шиян Б.М., Папуша В.Г, Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с;
23. 42. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. - К.: 1995. 208 с.

Викладач

Іван СЛИЖУК