

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

Циклова комісія професійної та практичної підготовки  
(спеціальність «Дошкільна освіта»)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Освітньо-професійний ступінь «Фаховий молодший бакалавр»

Освітньо-професійна програма «Дошкільна освіта»

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Освітня кваліфікація: Фаховий молодший бакалавр з дошкільної освіти

Професійна кваліфікація: Вихователь дітей дошкільного віку, вчитель англійської мови дітей дошкільного віку; вихователь дітей дошкільного віку, вихователь в логопедичній групі.

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від 29 серпня 2023 р.

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Фізичне виховання
<b>Рівень вищої освіти</b>	Фаховий молодший бакалавр
<b>Викладач (-і)</b>	Мельник Олена Йосипівна
<b>Контактний телефон викладача</b>	0954661057
<b>E-mail викладача</b>	olena.melnyk@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	Очний
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://classroom.google.com/c/NjMwMTA5MjQ0MDI0?cjc=2ghzgjh">https://classroom.google.com/c/NjMwMTA5MjQ0MDI0?cjc=2ghzgjh</a>
<b>Консультації</b>	Згідно розкладу
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.</p> <p>Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p><b>Мета</b> – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і професійної підготовки студентів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.</p> <p><b>Цілі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки 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;</li> <li>- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;</li> <li>- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;</li> <li>- оволодіння 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;</li> <li>- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;</li> <li>- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;</li> <li>- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.</li> </ul>	

<b>4. Програмові компетентності та результати навчання</b>			
<b>ЗК-1.</b> 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;			
<b>ЗК-2.</b> 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.			
<b>ЗК-4.</b> Здатність спілкуватися державною мовою (усно і письмово).			
<b>ЗК-5.</b> Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.			
<b>ЗК-6.</b> Здатність до міжособистісної взаємодії			
<b>ЗК-9.</b> Здійснення безпечної діяльності			
<b>5. Організація навчання курсу</b>			
Обсяг курсу			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		86	
самостійна робота		96	
Ознаки курсу			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
V-VII	012 Дошкільна освіта	III-IV	Нормативний
Тематика навчальної дисципліни			
ТЕМА	Кількість годин		
	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота
<b>I. Легкоатлетичний крос (20 год.)</b> Види легкої атлетики та їх характеристика. ЗФП. Спеціально-бігові вправи. Техніка бігу по пересічній місцевості.		2	2
ЗФП. Спеціально-бігові вправи. Техніка бігу по різних поверхнях : ґрунту, піску.		2	2
Біг по пересіченій місцевості (кросовий біг). Техніка подолання спусків.		4	4
Біг по пересічній місцевості. Техніка подолання підйомів.		4	4
Біг по пересічній місцевості. Подолання горизонтальних перешкод.		4	4
Тема . Спеціально-бігові вправи. Біг по пересічній місцевості.		2	2
<b>Контрольний норматив.</b> Біг 500м по пересічній місцевості.		2	2
<b>II. Бадмінтон (14 год.)</b> Теоретичні відомості: правила гри в бадмінтон. Спеціальна фізична підготовка: пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи. Техніко-тактична підготовка: спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару справа);		2	4

жонглювання, окремі удари справа та зліва.			
Спеціальна фізична підготовка: пересування та кидки; стрибки на скакалці; вправи з перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу. Техніко-тактична підготовка: серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності		2	6
Спеціальна фізична підготовка: стрибки на скакалці; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті. Техніко-тактична підготовка: серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачі та удари над головою.		2	6
<b>Контрольний нормативи:</b> підбивання(жонглювання ракеткою); виконання подачі з положення готовності (10 подач).		2	2
Спеціальна фізична підготовка: стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування); вправи для розвитку рухливості та сили кисті. Техніко-тактична підготовка: серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва.		2	6
Спеціальна фізична підготовка: стрибкові вправи (багатоскоки) вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Техніко-тактична підготовка: серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності; підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану.		2	2
Спеціальна фізична підготовка. Техніко-тактична підготовка: фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки.		2	6
<b>III. Волейбол (16 год.)</b> Правила гри. Стійка, переміщення волейболіста. Верхня та нижня передачі м'яча двома руками.ЗФП.		2	2
Верхня та нижня передачі м'яча двома в парах, в трійках. ЗФП.		2	2
<b>Контрольний норматив.</b> Передача м'яча в парах.		2	
Верхня та нижня прямі подачі м'яча . Гра волейбол. ЗФП.		4	8
<b>Контрольний норматив.</b> Верхня та нижня подачі м'яча		2	
Тактичні дії під час гри у волейбол. Передача м'яча двома руками зверху для нападаючого удару. Гра волейбол.		2	4

Нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу. Гра волейбол.		2	
<b>IV. Легка атлетика (12 год.)</b> Тема: Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Кросовий біг. ЗФП.		2	
Біг на короткі дистанції: біг по прямій; низький старт і стартовий розбіг. ЗФП		2	4
Біг на короткі дистанції: низький старт і стартовий розбіг; фінішування. ЗФП		2	4
Естафетний біг: передача естафетної палички поза зоною передачі; старт бігуна, що приймає естафету. Човниковий біг.		2	2
Естафетний біг: передача естафетної палички в зоні передачі; естафетний біг 4x100м.		2	4
<b>Контрольні нормативи:</b> човниковий біг, стрибок у довжину з місця.		2	
<b>V. Гімнастика (24 год.)</b> Стройові і організаційні вправи. Перекиди вперед та назад. Вправа для рівноваги «Ластівка».		4	2
Перекиди вперед та назад. «Ластівка». Стійка на лопатках.		4	4
<b>Контрольний норматив.</b> Перекиди вперед та назад.		4	
Стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно». Стійка на лопатках.		4	4
«Міст». Стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно». Стійка на лопатках.		4	4
<b>Контрольний норматив.</b> Комбіноване виконання акробатичних вправ. Стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно».		4	
<b>6. Система оцінювання навчальної дисципліни</b>			
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Вид контролю – залік		
	Максимальна кількість балів – 100		
	Практичні заняття – 40 балів		
	Контрольні нормативи – 50 балів		
	Самостійна робота/індивідуальне/ творче завдання – 10 балів		
<b>7. Політика навчальної дисципліни</b>			
<i>Академічна доброчесність.</i> Викладання навчальної дисципліни та взаємодія із здобувачем освіти ґрунтуються на основі положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів освіти та педагогічних працівників: Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням			

<https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>.

3. *Відвідування занять*. Пропуски практичних занять відпрацьовуються. Здобувач освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до «Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 309 від 19 травня 2023 р.).

Порядок та організація контролю знань здобувачів фахової передвищої освіти визначаються «Положенням про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», введеного в дію наказом ректора від \_\_\_\_\_ 2023 р № \_\_\_\_.

[https://ifk.pnu.edu.ua/polozhennia/\\_\\_\\_\\_\\_.pdf](https://ifk.pnu.edu.ua/polozhennia/_____.pdf)

4. *Неформальна освіта*. Результати неформальної освіти зараховується згідно «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» <https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf>

## 8. Рекомендована література

1. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. - К.: ІСДО, 1994.- 100с.
2. 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: Надстир'я, 1995. - 220 с.
3. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. - Луцьк, 1997.
4. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1993. - 284 с.
5. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. -160 с.
6. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. -К.: ІЗМН, 1999.-270,
7. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. -Львів: 1997.
8. Круцевич Т.Ю, Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. - К.: Вид. "Олімпійська література", 1999. - 240 с.
9. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. -Вінниця: 1995, част. І. - 123 с.
11. Муравов Й.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоров'я, 1989. - 272 с.
10. Пандакова В.Н., Рыбковский А.Г. Биоэнергетика двигательной активности человека: Учебное пособие. -Донецк, 1997.
11. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. - 104 с.
12. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 384 с.
13. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
14. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) - Львів: Троян, 1991. - 124 с.
15. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): - К.: Вища школа, 1992. 208 с.
16. Романенко В.О. Рухові здатності людини. - Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999. - 336с.

17. В.М. Щукін. / Нові правила в бадмінтоні та їх вплив на модернізацію навчально-тренувального процесу. Н. Новгород: ННГАСУ, 2015.
18. Менхін Ю.В. / Фізичне виховання: теорія, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2014.
19. Погадаєв Г.І. / Настільна книга вчителя фізичної культури. - М.: ФиС, 2015.
20. Рибаків Д.П. Штільман М.І. / Основи спортивного бадмінтону. - М.: ФиС, 2015.
21. Спортивні ігри у фізичному вихованні і спорті. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 24-26 грудня 2014 г. / Під загальною редакцією професора, к.п.н. О.Е. Лихачова. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фоміна - Смоленськ, 2014.
22. Сулова Ф.П., Сич В.Л. / Сучасна система спортивної підготовки. - М.: Владос - Прес, 2015.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - М.: Академія, 2016.

Викладач Мельник Олена Йосипівна