

**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)

Освітньо-професійна програма «Політологія»

Спеціальність С2 Політологія

Галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та  
міжнародні відносини»

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

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Фізична культура
<b>Викладач (-і)</b>	доцент Човган Ростислав Ярославович
<b>Контактний телефон викладача</b>	+380987050952
<b>Е-mail викладача</b>	rostyslav.chovhan@cnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	Очний
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ECTS, 90 годин
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
<b>Консультації</b>	Очні консультації: 2 години на тиждень (понеділок 13:30 год., стадіон «Наука»). Консультації у режимі онлайн за попередньою домовленістю: <a href="https://zoom.us/j/7894096512?pwd=R3JU5E9Ib0FVdIFCUXUwWnlDeW5KUT09">https://zoom.us/j/7894096512?pwd=R3JU5E9Ib0FVdIFCUXUwWnlDeW5KUT09</a>
<b>2. Анотація до навчальної дисципліни</b>	
<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"> <li>1. теоретичні знання (вплив вправ на організм, основи ЗСЖ, гігієна);</li> <li>2. практичні навички (формування рухових умінь, розвиток фізичних якостей, спортивні ігри);</li> <li>3. формування ціннісного ставлення до здоров'я (мотивація до самовдосконалення);</li> <li>4. застосування фізкультурно-спортивної діяльності для професійної підготовки та активного дозвілля, що реалізується через уроки та позакласні заняття.</li> </ol> <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>	
<b>3. Мета та цілі навчальної дисципліни</b>	
<p><u>Метою вивчення навчальної дисципліни</u> є: виховання студентів Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, формування здорового способу життя та навичку 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"> <li>1. Зміцнення здоров'я.</li> <li>2. Гармонійний розвиток тіла і духу.</li> <li>3. Формування життєво важливих рухових навичок та компетентностей для повноцінного життя.</li> <li>4. Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я.</li> <li>5. Розвиток дисциплінованості, командної роботи та вміння організовувати активний відпочинок.</li> </ol>	
<b>4. Програмні компетентності та результати навчання</b>	
<p>ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у політичній сфері, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням теорій та методів політичної науки.</p> <p><u>Загальні компетентності:</u></p> <p>ЗК 1. Знання предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 5. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології..</p> <p>ЗК 8. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.</p> <p><u>Фахові (спеціальні) компетентності:</u></p> <p>ФК 1. Розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості.</p> <p>ФК 2. Знати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя.</p> <p>ФК 3. Володіти основними засадами та біолого-соціальними принципами здорового способу</p>	

життя.

ФК 4. Освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості.

ФК 5. Вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою.

ФК 6. Пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі.

ФК 7. Застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Знати різні сучасні спортивно-оздоровчі методики.

ПРН 2. Знати фізіо-біологічні особливості організму під час занять фізичними вправами.

ПРН 3. Знати історію та розвиток українського спорту, видатних українських спортсменів.

ПРН 4. Володіти різними оздоровчими методиками.

ПРН 5. Розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя.

ПРН 6. Розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості.

ПРН 7. Вміти на практиці застосовувати набуті знання та навички.

ПРН 8. Здатність застосовувати знання та навички в навчальних закладах та передавати знання учням.

ПРН 9. Пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі.

ПРН 10. Володіти навичками з різних видів спорту.

ПРН 11. Практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання.

**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	Фізична культура	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		4	8

5.1. Стройові вправи			
5.2. Розвиток сили вправи на тренажерах			
	ЗАГ.	30	60
<b>6. Система оцінювання навчальної дисципліни</b>			
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 Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника(<a href="http://surl.li/sveiyt">http://surl.li/sveiyt</a>).</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; 25 балів за самостійну роботу; 25 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 (<a href="http://surl.li/vvwxlh">http://surl.li/vvwxlh</a>).</p>		
Практичні заняття	Максимальна оцінка – 100 балів		
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Виконання 50% завдань під час вивчення навчальної дисципліни.</p> <p>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 (<a href="http://surl.li/vvwxlh">http://surl.li/vvwxlh</a>).</p>		
Підсумковий контроль	<p>Форма підсумкового контролю – залік.</p> <p>Форма здачі – комбінована (усна, задача тестувань з фізичної підготовленості).</p>		
<b>7. Політика навчальної дисципліни</b>			
<p><u>Політика навчальної дисципліни</u> 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, розвиткові їхнього критичного мислення. Будь-які форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p> <p><u>Академічна доброчесність.</u> 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(<a href="http://surl.li/vystzz">http://surl.li/vystzz</a>), Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника(<a href="http://surl.li/fhjkjz">http://surl.li/fhjkjz</a>), Положення про запобігання академічному плагиату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника(<a href="http://surl.li/qwibaw">http://surl.li/qwibaw</a>), Положення про запобігання академічному плагиату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<a href="http://surl.li/lympni">http://surl.li/lympni</a>).</p> <p><u>Відвідування занять.</u> 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</p>			

Стефаніка(<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 Стефаніка (<http://surl.li/sveiyt>).

Неформальна освіта. Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаніка (<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.: Надтир'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. посібник / 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. – Чернівці : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – 88 с.
8. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів. Навч-метод. посібник / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ. Навч. посібник / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков 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. посібник / 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 фізичної виховання

і спорту, доцент кафедри

фізичного виховання

Ростислав ЧОВГАН