

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі України
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра здоров'я та фізичної культури

СИЛАБУС
нормативного освітнього компонента

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки бакалавра

галузі знань Бізнес, адміністрування та право

спеціальності D5 Маркетинг

освітньо-професійної програми Маркетинг

Силабус освітнього компонента ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ підготовки бакалавра у галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності 075 Маркетинг, за освітньою програмою Маркетинг

Розробник:

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Захожа Н. Я.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Алла ЛЯЛЮК

Силабус освітнього компонента затверджено
на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

Протокол № 2 від 15 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри



доц. Захожа Н.Я.

I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	D Бізнес, адміністрування та право; D 5 Маркетинг; Маркетинг Перший (бакалаврський)	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-ий
		Практичні: 24 год.
		Самостійна робота: 32 год.
		Консультації: 4 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання		Українська

II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: Захожа Наталія Яківна

Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Вчене звання: доцент

Посада: завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури

Контактна інформація: 0985772636, nata.zakhozha@gmail.com

Дні занять: <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

Очні консультації: п'ятниця – 15.00-16.20 (корпус № 1, ауд.106).

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація освітнього компонента. Вивчення освітнього компонента «Фізичне виховання» спрямоване на різнобічний фізичний розвиток здобувачів освіти, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця.

2. Мета і завдання освітнього компонента. *Мета* ОК – задоволення потреб студентської молоді, пов'язаних із біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею, що характеризують суспільно активну особистість, а також формування комплексу спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури, оволодіння майбутніми фахівцями новітньою науково-обґрунтованою методикою оздоровчої роботи, спрямованої на покращення фізичного та психічного стану.

Завдання – теоретична й практична підготовка здобувачів освіти із таких питань:

- забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, властивих людині, і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;

- зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла;

- розвиток морально-вольових та розумових здібностей;

- розробка та обґрунтування методики самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей (статі, віку, фізичної підготовленості, координаційних здібностей), спрямованих на покращення стану здоров'я і підвищення фізичної працездатності.

Пререквізити: Для опанування цього курсу потрібні навички з фізичного виховання, які засвоїли здобувачі зі школи.

Постреквізити: ОК «Фізичне виховання» формує м'які навички працювати в команді, силу волі, вміння приймати рішення, бути стійким у стресових ситуаціях тощо.

3. Результати навчання (компетентності).

Загальні компетентності

ЗК1. 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.

ЗК2. 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.

ЗК-14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Програмні результати навчання:

ПРН18. Демонструвати відповідальність у ставленні до моральних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства у професійній маркетинговій діяльності.

Soft skills

Освоєння освітнього компонента «Фізичне виховання» безпосередньо пов'язане із формуванням ключових Цілей сталого розвитку, зокрема:

ЦСР 3 Міцне здоров'я і благополуччя – регулярна рухова активність, розвиток фізичної культури та формування навичок здорового способу життя сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я здобувачів, профілактиці захворювань, підвищенню якості життя.

ЦСР 4 – Якісна освіта – фізичне виховання розширює освітній простір, формує цінності гармонійного розвитку особистості, допомагає інтегрувати знання з різних сфер (біології, медицини, психології), розвиває soft skills (командна робота, стресостійкість, самодисципліна).

ЦРС 5 – Гендерна рівність – забезпечує рівні умови для занять спортом та фізичною активністю, долає гендерні стереотипи, сприяє включенню жінок і чоловіків у спільну діяльність.

ЦРС 10 – Зменшення нерівності – фізичне виховання сприяє інклюзії, створює умови для участі осіб із різними фізичними можливостями, сприяє соціальній адаптації.

ЦСР 17 Партнерство заради сталого розвитку – спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють розвитку партнерських відносин між навчальними закладами, громадами та міжнародними організаціями.

4. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Практ.	Конс.	Сам.роб.	Форма контролю/бали
1	2	3	4	5	
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка					
Тема 1. Загальнорозвивальні вправи та їх роль у фізичному вихованні.	6	2	-	4	ТР (3), Т (3), ІНДЗ (2) / 8 балів
Тема 2. Оздоровчий біг та оздоровча ходьба.	6	2	-	4	Т (3), Т (2), ІНДЗ (2) / 7 балів
Тема 3. Фізичні вправи з предметами (обруч, м'яч, гімнастична палиця)..	9	4	1	4	Т (3), ТР (2), Т (3) / 8 балів
Тема 4. Фізичні вправи з предметами (футбол, скакалка).	9	4	1	4	Т (3), ТР (2), Т (2) / 7 балів

Підсумковий контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 1	30	12	2	16	50 балів
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 5. Волейбол	8	4	-	4	Т (3), ТР (3), Т (2) / 8 балів
Тема 6. Настільний теніс	8	4	-	4	Т (3), Т (2), ТР (3) / 8 балів
Тема 7. Бадмінтон	9	2	1	4	Т (3), ТР (2), ІНДЗ (2) / 7 балів
Темі 8. Фризбі.	7	2	1	4	Т (3), ТР (2), ІНДЗ (2) / 7 балів
Підсумковий контроль ЗМ 2 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 2	30	12	-	16	50 балів
Усього годин	60	24	4	32	100 балів

Методи контролю*: Т – тести, ТР – тренінг, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, КН – контрольні нормативи.

5.Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота здобувача освіти розглядається як невід’ємна частина освітнього процесу, яка спрямована на формування у здобувачів умінь і навичок самостійно підтримувати свій фізичний стан та розвивати культуру здорового способу життя. Вона передбачає: ознайомлення з теоретичними матеріалами (правила безпеки, методика виконання вправ, вплив фізичних навантажень на організм); вивчення техніки рухових дій ;самостійне виконання фізичних вправ та комплексів (біг, гімнастика, силові вправи, вправи на гнучкість, координацію тощо). Форми контролю: опитування і виконання нормативів

Таблиця 3

Перелік питань, які виносяться на самостійне опрацювання

Назва теми	Питання, які виносяться на самостійне опрацювання	К-ть год
Тема 1. Біг на короткі дистанції	1.Техніка виконання бігу на короткі дистанції. Вправи для розвитку вибухової сили м’язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів. 2.Засоби розвитку швидкості бігуна. Спеціальні вправи спринтера.	4
Тема 2. Стрибки в довжину	1.Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу. Елементи техніки стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».	4
Тема 3. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей	2.Вправи на розтягування м’язів, сухожилів та суглобових зв’язок із збільшеною амплітудою рухів. 3.Основні й допоміжні засоби розвитку витривалості й сили. 4.Комплекси вправ для розвитку швидкості й спритності. 5.Методика розвитку гнучкості та координації рухів.	6
Тема 4. Баскетбол. Техніка гри	6.Правила гри у баскетбол. Самоконтроль у процесі занять баскетболом. 7.Спеціальні вправи баскетболіста за системою хатха-йоги.	4
Тема 5. Волейбол. Техніка	8.Волейбол: правила змагань.	4

гри	9.Вправи для розвитку координації рухів волейболіста. Рухливі ігри з елементами волейболу.	
Тема 6. Засоби, методи й принципи фізичної підготовки	1 .Основні й допоміжні засоби фізичної підготовки. 2.Режими виконання вправ із навантаженням. 3. Комплекси вправ для м'язів: рук і плечового пояса; трапецієвидних м'язів; м'язів тулуба, живота, черевного преса; м'язів спини, ніг.	6
Разом		28

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань здобувачів освіти з ОК «Фізичне виховання» здійснюється на основі результатів поточного, проміжного й підсумкового контролю відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки від 26.06.2025 року (<https://salo.li/6DB8307>).

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи здобувача під час практичних занять. Максимальна кількість балів за поточний контроль з ОК становить 60.

Проміжний модульний контроль відбувається після завершення вивчення кожного змістового модуля освітнього компонента і має за мету перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Проміжний контроль реалізується в різних формах, зокрема складання нормативів, участі у змаганнях різного рівня, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Максимальний бал за кожен зданий норматив визначено у таблиці 7 силабуса освітнього компонента.

Підсумковий контроль – залік Оцінка навчальної діяльності здобувачів освіти відбувається за результатами **підсумкового модульного контролю** (ПМК), що становить суму набраних балів протягом семестру, але не менше 60. У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточного та проміжного контрольів набрав менше 60-ти балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання протягом семестру анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

Політика щодо додаткових (бонусних) балів: За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, у змаганнях, у чемпіонатах України, світу й досягли значних результатів, отримали звання кандидата в майстри спорту України, майстра спорту України, майстра спорту міжнародного класу, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали (1–10). Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія кафедри. Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою.

Політика щодо відвідувань занять: відвідування занять є обов'язковим. Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених силабусом. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час згідно затвердженого графіка.

За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, участь в наукових заходах тощо) навчання може відбуватись в цей період в онлайн формі або за індивідуальним планом за погодженням із викладачем.

Здобувач освіти повинен старанно виконувати завдання, брати активну участь в освітньому процесі.

Політика щодо зарахування результатів формальної, неформальної та інформальної освіти визначається Положенням про визнання результатів, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<http://surl.li/qbxvmw>).

Політика щодо академічної доброчесності окреслюється Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки (<http://surl.li/jntduw>) та Кодексом академічної

Політика щодо оедлайнів та перескладання: у випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

V. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

Види Контролю	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	0
Витривалість							
Біг на 1000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ж	1000м	800м	600м	400м	200м	до200м
Біг на 2000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ч	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
Спортивна (або скандинавська) ходьба, км (без урахування часу)	Ж	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
	Ч	3000м	2400м	1800м	1200м	600м	до 600м
Сила (один вид на вибір)							
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20	14
	Ж	24	19	16	11	7	3
Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8	6
	Ж	5	4	3	2	1	0
Вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10	4
	Ж	21	17	13	9	5	2
Швидкісно-силові якості							
Піднімання в сід за хв., разів	Ч	53	47	40	34	28	23
	Ж	47	42	37	33	28	23
Стрибок в довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190	170
	Ж	210	196	184	172	160	151
Швидкість							
Біг на 100 м, с	Ч	13,20	13,90	14,40	14,90	15,50	16
	Ж	14,80	15,60	16,40	17,30	18,20	19
Спритність							

Човниковий біг 4х9 м, с.	Ч	8,80	9,20	9,70	10,20	10,70	11,20
	Ж	10,20	10,50	11,10	11,50	12	12,50
Гнучкість							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4
Координаційні здібності							
Волейбол: набивання м'яча над собою зверху та знизу, разів	ч, ж	20	18	16	10	6	до 6
Баскетбол: штрафні кидки м'яча, разів	ч, ж	з 10-ти – 5	з 10-ти 4	з 10 - 3	з 10 – 2	з 10 -1	з 10-ти - 0

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Малімон О.О., Герасимюк П.П., Смаль Я.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої освіти : Метод. рекомендації. Луцьк, 2024. 46 с.
2. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико -методологічні основи гри в настільний теніс: посібник для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Краматорськ: ДДМА, 2019. 75 с.
3. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
4. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Усова О. В., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 114 с.
5. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Мазурчук О.Т., Малімон О.О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.
6. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Захожий В.В., Савчук С.І., Галицька А.Б. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2024. 58 с.
7. Ландік В. І., Похолоденчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методологія спортивної підготовки : настільний теніс. Донецьк: Норд-Прес, 2005. 612 с.
8. Мазурчук О.Т., Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Фізичне виховання учасників освітнього процесу спеціальної медичної групи: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 45 с.
9. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Мазурчук О.Т., Герасимюк П.П. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 39 с.
10. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.
11. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики. Метод. посібник для студентів ф-ту фізичного виховання. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
12. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Методика навчання грі у бадмінтон студентів закладів вищої освіти. Методичні рекомендації. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 55 с.
13. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за заг. ред. проф. Г. П Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

Інтернет-ресурси

14. Бабич, Д.М., & Наулко, В.Г. (2017). Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15-19 років. Офіційний сайт Української федерації літаючих дисків. Retrieved from [http://ufdf.org/schools-documents/Силові види спорту](http://ufdf.org/schools-documents/Силові_види_спорту). веб сайт URL: http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.
15. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
16. Баскетбол веб сайт URL: https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
17. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>