

**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 01«Освіта»/ Педагогіка**

**спеціальності 014 Середня освіта (Природничі науки)**

**освітньо-професійної програми Середня освіта. Природничі науки**

**Луцьк – 2024**

Силабус нормативного освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань: 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності: 014.15 Середня освіта (Природничі науки), освітньо-професійної програми: Середня освіта. Природничі науки.

Розробники:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури **Вольчинський А. Я.**

Асистент **Герасимюк П. П.**

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:



(Іванців О.Я.)

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

Протокол № 2 від 12 вересня 2024 р.

Завідувач кафедри:

  
підпис

**Вольчинський А.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             | галузь знань: 01<br>Освіта/Педагогіка, спеціальність: 014.15<br>Середня освіта (Природничі науки), освітньо-професійна програма: Середня освіта. Природничі науки; Бакалавр | Нормативний                          |
| Кількість годин/кредитів<br>60/2 |                                                                                                                                                                             | Рік навчання: 1-ий                   |
|                                  |                                                                                                                                                                             | Семестр: 1-ий                        |
|                                  |                                                                                                                                                                             | Практичні: 28 год.                   |
|                                  |                                                                                                                                                                             | Самостійна робота: 28 год.           |
|                                  |                                                                                                                                                                             | Консультації: 4 год.                 |
|                                  | Форма контролю: залік                                                                                                                                                       |                                      |
| Мова навчання                    |                                                                                                                                                                             | Українська                           |

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

Таблиця 2

|                               |                                                |
|-------------------------------|------------------------------------------------|
| Прізвище, ім'я та по батькові | Вольчинський Анатолій Ярославович              |
| Науковий ступінь              | кандидат наук з фізичного виховання і спорту   |
| Вчене звання                  | доцент                                         |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я та фізичної культури   |
| Контактна інформація          | +380505744819                                  |
|                               | Volchinskiy.Anatoliy@vnu.edu.ua                |
| Дні занять                    | (посилання на електронний розклад)             |
| Прізвище, ім'я та по батькові | Герасимюк Петро Петрович                       |
| Науковий ступінь              | -                                              |
| Вчене звання                  | -                                              |
| Посада                        | асистент кафедри здоров'я та фізичної культури |
| Контактна інформація          | +380952309512                                  |
|                               | Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua                    |
| Дні занять                    | (посилання на електронний розклад)             |

## III. ОПИС ОК

### 1. Анотація

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

**2. Постреквізити:** професійні компетенції, що формуються під час вивчення практичного матеріалу, поглиблюються й доповнюються за рахунок освоєння здобувачами освіти передових технологій організації і проведення навчальних занять.

### 3. Мета і завдання ОК

**Метою** викладання ОК «Фізичне виховання» є формування у здобувачів освіти позитивного ставлення до оволодіння необхідними знаннями теоретичних і практичних основ фізичної культури і спорту, формування професійних умінь та навичок.

**Основні завдання ОК:** осмислення предмету «Фізичне виховання» в системі освіти і навчання, глибоке і ґрунтовне засвоєння фактичного матеріалу; розвиток рухових, морально-

вольових та розумових якостей, зокрема освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компонента змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання; оволодіння знаннями про систему рухів, розвиток фізичних якостей; принципи і методи навчання та їх структура; засоби фізичного виховання; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах комплексу загальнорозвивальних вправ на місці та в русі.

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

#### 4. Компетентності та результати навчання

Відповідно до Освітньо-професійної програми «СЕРЕДНЯ ОСВІТА. ПРИРОДНИЧІ НАУКИ» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти курс «Фізичне виховання» забезпечує набуття студентами таких компетентностей:

##### Загальні:

**ЗК-6.** Здатність адаптуватися до умов сьогодення та забезпечити безпечне освітнє середовище різного соціального-економічного контексту.

**ЗК-8.** Здатність працювати автономно та в команді, оцінювати, забезпечувати якість виконаних робіт та приймати обґрунтовані рішення.

##### Програмні результати навчання:

**ПРН 4.** Володіння уміннями організації співпраці учнів і вихованців та ефективної роботи автономно та в команді із можливостями ефективного використання іноземної мови, спеціальної термінології, пошуку інформації.

#### 5. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

| Назви змістових модулів і тем                                 | Кількість годин |           |          |           |                     |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|----------|-----------|---------------------|
|                                                               | Усього          | Практ.    | Конс.    | Сам. роб. | Форма контролю/бали |
| <b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>                     |                 |           |          |           |                     |
| <b>Тема 1.</b> Біг на короткі дистанції.                      | 8               | 4         | -        | 4         | Т (4),ТР (2) / 6    |
| <b>Тема 2.</b> Стрибки в довжину.                             | 9               | 4         | 1        | 4         | Т (4),ТР (3) / 7    |
| <b>Тема 3.</b> Розвиток та вдосконалення фізичних якостей.    | 13              | 6         | 1        | 6         | Т (4),ТР (3) / 7    |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                           | <b>30</b>       | <b>14</b> | <b>2</b> | <b>14</b> | <b>20</b>           |
| <b>Підсумковий контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи</b>       |                 |           |          |           | <b>30</b>           |
| <b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b>                     |                 |           |          |           |                     |
| <b>Тема 4.</b> Баскетбол. Техніка гри.                        | 8               | 4         | -        | 4         | Т (4),ТР (2) / 6    |
| <b>Тема 5.</b> Волейбол. Техніка гри.                         | 9               | 4         | 1        | 4         | Т (4),ТР (3) / 7    |
| <b>Тема 6.</b> Засоби, методи й принципи фізичної підготовки. | 13              | 6         | 1        | 6         | ТР (3),Т (4) / 7    |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                           | <b>30</b>       | <b>14</b> | <b>2</b> | <b>14</b> | <b>20</b>           |
| <b>Підсумковий контроль ЗМ 2 – контрольні нормативи</b>       |                 |           |          |           | <b>30</b>           |
| <b>Усього годин:</b>                                          | <b>60</b>       | <b>28</b> | <b>4</b> | <b>28</b> | <b>100</b>          |

Методи контролю: Т – тести, ТР – тренінг, КН – контрольні нормативи.

#### 6. Тематичні плани

##### 6. 1. Тематичний план практичних занять

Таблиця 4

| № за/п | Тема                                                                                        | Кількість годин |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.     | Технічні особливості бігу на короткі (30 м, 60 м, 100 м, 200 м) дистанції.                  | 2               |
| 2.     | Техніка виконання естафетного бігу 4 x 100 м.                                               | 2               |
| 3.     | Техніка стрибка у довжину з одного, двох, трьох кроків, а також способом «зігнувши ноги», . | 2               |

|                |                                                                                                                                                                                        |           |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.             | Спеціальні вправи для розвитку стрибучості.                                                                                                                                            | 2         |
| 5.             | Основні засоби розвитку сили й витривалості.                                                                                                                                           | 2         |
| 6.             | Засоби розвитку гнучкості й координаційних здібностей.                                                                                                                                 | 2         |
| 7.             | Спеціальні вправи для розвитку швидкості й спритності                                                                                                                                  | 2         |
| 8.             | Техніка баскетболу: ведення, передачі м'яча, подвійний крок і кидки в кошик. Штрафні кидки в кошик: однією, двома руками. Фінти у баскетболі: на ведення м'яча, на передачу, на кидок. | 2         |
| 9.             | Тактика нападу і тактика захисту у баскетболі. Групові та командні взаємодії баскетболістів.                                                                                           | 2         |
| 10.            | Техніка переміщень у волейболі. Техніка гри в нападі й захисті.                                                                                                                        | 2         |
| 11.            | Тактичні дії волейболіста.                                                                                                                                                             | 2         |
| 12.            | Спеціальні вправи фізичної підготовки.                                                                                                                                                 | 2         |
| 13.            | Ігрові та змагальні методи фізичної підготовки.                                                                                                                                        | 2         |
| 14.            | Принципи застосування базових і допоміжних вправ у фізичній підготовці.                                                                                                                | 2         |
| <b>Усього:</b> |                                                                                                                                                                                        | <b>28</b> |

## 6. 2. Тематичний план самостійної роботи

Таблиця 5

| № за/п         | Тема                                                                                                                                    | Кількість годин |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.             | Техніка виконання бігу на короткі дистанції. Вправи для розвитку вибухової сили м'язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів. | 2               |
| 2.             | Засоби розвитку швидкості бігуна. Спеціальні вправи спринтера.                                                                          | 2               |
| 3.             | Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу. Елементи техніки стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».                            | 2               |
| 4.             | Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів.                                           | 2               |
| 5.             | Основні й допоміжні засоби розвитку витривалості й сили.                                                                                | 2               |
| 6.             | Комплекси вправ для розвитку швидкості й спритності.                                                                                    | 2               |
| 7.             | Методика розвитку гнучкості та координації рухів.                                                                                       | 2               |
| 8.             | Правила гри у баскетбол. Самоконтроль у процесі занять баскетболом.                                                                     | 2               |
| 9.             | Спеціальні вправи баскетболіста за системою хатха-йоги.                                                                                 | 2               |
| 10.            | Волейбол: правила змагань.                                                                                                              | 2               |
| 11.            | Вправи для розвитку координації рухів волейболіста. Рухливі ігри з елементами волейболу.                                                | 2               |
| 12.            | Основні й допоміжні засоби фізичної підготовки.                                                                                         | 2               |
| 13.            | Режими виконання вправ із навантаженням.                                                                                                | 2               |
| 14.            | Комплекси вправ для м'язів: рук і плечового пояса; трапецієвидних м'язів; м'язів тулуба, живота, черевного преса; м'язів спини, ніг.    | 2               |
| <b>Усього:</b> |                                                                                                                                         | <b>28</b>       |

## IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

**1. Оцінювання знань** здобувачів освіти ОК «Фізичне виховання» здійснюється на основі результатів поточного проміжного і підсумкового модульного контролю знань згідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки». Завдання поточного контролю – перевірка навчальних досягнень учасників освітнього процесу. Завдання підсумкового контролю – перевірка розуміння і засвоєння здобувачами освіти програмового матеріалу загалом, уміння

сформувати своє ставлення до певної проблеми ОК тощо. Оцінювання здійснюється за **100-бальною** шкалою.

**Поточний контроль** здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи студента під час практичних занять.

**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.

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, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті

**Підсумковий контроль – залік (у 1-му семестрі).** 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 контролів 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.

**2. Політика щодо дедайннів та перескладання.** Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, які були визначені на дану тему заняття. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**Політика щодо академічної доброчесності.** Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики самостійних занять фізичними вправами.

**Політика щодо відвідування.** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти, міжнародне стажування) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканом факультету).

**Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті,** здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту загалом, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

**Дуальна освіта при викладанні дисципліни.** За умови, якщо студент виконує навчальний план за дуальною формою здобуття професійної освіти, йому можуть бути зараховані окремі теми відповідно до положення «Про підготовку студентів у ВДУ з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти»: [https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/12\\_Положення\\_про\\_дуал\\_ну\\_освіту\\_ред.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/12_Положення_про_дуал_ну_освіту_ред.pdf)

## V. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблица 6

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

## Контрольні нормативи

Таблица 7

[illegible]

|                                                            |      |             |           |          |          |         |             |
|------------------------------------------------------------|------|-------------|-----------|----------|----------|---------|-------------|
| 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., Смаль Я.А., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами кросфіту: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 57 с.
2. 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.
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. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомендов. Луцьк, 2023. 54 с.
6. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Мазурчук О.Т., Малімон О.О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.
7. 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.
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 : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
12. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
13. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за заг. ред. проф. Г. П Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

### Додаткова

14. Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Мазурчук О.Т., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Особливості розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Вип. 5 (164) 23. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2023. С.54–58.

15. Касарда О.З., Чеханюк Л.О., Герасимюк П.П., Галицька А.Б. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). В и п. 11 (171). Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2023. С.87–90.
16. Вольчинський А., Смаль Я., Малімон О., Герасимюк П. Особливості застосування рухливих ігор та ігрових вправ у фізичному вихованні майбутніх фахівців соціальної сфери. *Ввічливість. Humanitas*. Вип. 4. Луцьк : Видав. дім «Гельветика», 2024. С. 13–19.

#### **Інтернет-ресурси**

17. Все про баскетбол: веб сайт URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessomvoleybolistov>.
18. Силові види спорту. веб сайт URL: [http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye\\_knigi/atletizm\\_dlja\\_vsekh/1-1-0-14](http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14).
19. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
20. Баскетбол веб сайт URL: <https://basketball-training.org.ua/pravila-basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html>
21. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>