

**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**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**«Фізичне виховання»**  
**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

Спеціальність      **291 Міжнародні відносини,  
суспільні комунікації та  
регіональні студії**

Освітньо-  
професійна  
програма              **Міжнародна інформація та  
суспільні комунікації**

для денної форми навчання

Силабус освітнього компонента «Фізичне виховання» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, *галузі знань*: **29 Міжнародні відносини**; *спеціальності*: **291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії**; *освітньо-професійної програми*: **Міжнародна інформація та суспільні комунікації**.

**Розробники:**

Завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент: **Вольчинський А.Я.**

Кандидат педагогічних наук, доцент: **Касарда О.З.**

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент : **Малімон О.О.**

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент : **Мазурчук О.Т.**

Асистент: **Галицька А. Б.**

Асистент: **Герасимюк П. П.**

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:

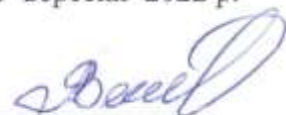


**Федонюк С. В.**

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

Протокол № 1 від 1 вересня 2022 р.

Завідувач кафедри:



підпис

**Вольчинський А.Я.**

## I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	29 Міжнародні відносини; 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії; Міжнародна інформація та суспільні комунікації; Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2,0		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-2-ий
		Практичні: 54 год.
		Самостійна робота – 2 год.
		Консультації: 4 год.
Мова навчання:	Українська	

## II. Інформація про викладача

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	<b>Малімон Олександр Олександрович</b>
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380677826821
	oleksandrmalimon13@gmail.com, <a href="mailto:malimon.oleksandr@vnu.edu.ua">malimon.oleksandr@vnu.edu.ua</a>
Дні занять	<a href="http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi">http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi</a>
	Очні консультації: вівторок – 16.00-17.20 (корпус №1, ауд.В-2). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

## III. Опис освітнього компонента

### 1. Анотація

Вивчення ОК «Фізичне виховання» спрямоване на різнобічний фізичний розвиток здобувачів освіти, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця. Освітній компонент спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основних життєво важливих рухових умінь і навичок, що необхідні для успішної наступної професійної діяльності.

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

**Завдання** – теоретична та практична підготовка здобувачів освіти із питань:

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

- зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла;
- розвиток морально-вольових та розумових здібностей;
- визначення рівня фізичної підготовленості і реакції організму студентської молоді на навантаження різного характеру;
- 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.

#### 4. Компетентності та програмні результати навчання

Відповідно до Освітньо-професійної програми «Міжнародна інформація та суспільні комунікації» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує набуття студентами таких компетентностей:

##### Загальні:

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 і 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 образу життя.

ЗК3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК6. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК10. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК13. Здатність бути критичним і самокритичним.

##### Програмні результати навчання:

РН17. Мати навички самостійного визначення освітніх цілей та навчання, пошуку необхідних для їх досягнення освітніх ресурсів.

## 5. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			Форма контролю/ бали
		практ.	конс.	сам.роб.	
1	2	3	4	5	
<b>1 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>					
Тема 1. Біг на середні дистанції	8	6	2	-	Т/5
Тема 2. Розвиток швидкості	8	8	-	-	КН/5
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b>					
Тема 3. Волейбол	8	8	-	-	Т/5
Тема 4. Баскетбол	6	6	-	-	Т/5
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>2 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 3. Оздоровчий фітнес</b>					
Тема 5. Стретчинг.	6	6	-	-	ТР/5
Тема 6. Фітбол-аеробіка	8	6	2	-	ТР/5
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка</b>					
Тема 7. Силова підготовка.	6	6	-	-	Т/5

Тема 8. Розвиток загальної витривалості.	10	8	-	2	КН/5
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>40</b>

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

#### IV. Політика оцінювання

##### 1. Система оцінювання та види контролю

**Оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу.** Система оцінювання знань здобувачів освіти з дисципліни «Фізичне виховання» включає поточний контроль, проміжний модульний контроль, підсумковий контроль знань.

**Поточний контроль** здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи здобувача освіти під час практичних занять та проходить у різних формах. Максимальна оцінка здобувача освіти за поточне оцінювання становить 100 балів.

Вивчення ОК здійснюється у 1 та 2 семестрі, формою контролю є залік (2 семестр).

**Максимальна кількість балів** в кожному семестрі по 50.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має за мету перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Поточний контроль реалізується у різних формах, зокрема складання нормативів, опитування, участі у змаганнях різного рівня, індивідуальна робота, виступи на практичних заняттях, участь у дискусіях та дебатах, експрес-контроль, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Максимальний бал за кожен зданий норматив визначено у таблиці 5 силабуса освітнього компонента. Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми.

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, які зараховуються як результати поточного контролю. Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія кафедри.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має право відпрацювати пропущені заняття на консультаціях за графіком, затвердженим на засіданні кафедри та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи.

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів (за 1 та 2 семестр), він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання протягом двох семестрів анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

**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);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації».

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Списування під час контрольних та самостійних робіт, іспиту заборонені (зокрема, з використанням мобільних девайсів). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**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 деканами відповідних факультетів).

**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 в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

## 2. Шкала оцінювання:

Таблиця 4

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

## V. Контрольні нормативи

Таблиця 5

Види контролю	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	0
<b>Витривалість</b>							
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

<b>Сила (один вид на вибір)</b>							
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
<b>Швидкісно-силові якості</b>							
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
<b>Швидкість</b>							
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
<b>Спритність</b>							
Човниковий біг 4x9 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
<b>Гнучкість</b>							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4
<b>Координаційні здібності</b>							
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 та інтернет-ресурси**

### **1. 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., Малімон О.О., Ковальчук А.Д., Смаль Я.А. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності: метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 36 с.
3. Гринчук А. А., Чехівська Ю. С. Вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах. Молодий вчений. Серія: Фізичне виховання та спорт. №3(55). 2018. С.232–235.

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. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Захожий В. В. Скандинавська ходьба: метод. рекомендації. Луцьк, 2018. 68 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. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посібник для самостійної роботи студентів. Київ : КРОК, 2015. 46 с.
7. 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.
8. Навроцький Е. М., Пантік В. В., Іванюк О. А. Розвиток сили у студентів засобами атлетичної гімнастики: метод. рекомендації. Луцьк, 2016. 53 с.
9. Панасюк О. П., Іванюк О. А., Самчук О. М. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 46 с.
10. Пантік В. В., Жигун К. Ф., Мельник Т. Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 67 с.
11. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
12. Петрук І. Д., Дем'янчук Т. О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. *Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 5. Фізична культура і спорт*. Вип. 7 (152) 22. Київ : Вид-во НПУ ім..М.П.Драгоманова, 2022. С.92–96.
13. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня студента : метод. розробка. Ужгород, 2016. Львів : Фест-Прінт, 2016. 47 с.
14. Тучинська Т. А., Руденко Є.В. Волейбол : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2016. 76 с.
15. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю. Качалов. Київ: НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.
16. Філінков В. І., Пристинський В. М. Використання тренажерного обладнання в розвитку фізичних якостей студентів: навч. посібник. Краматорськ: Вид-во ДДМА, 2017. 207 с.
17. Фітбол : метод. рекомендації для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки / Уклад. С. М. Киселевська, В. П. Брінзак, О. А. Войтенко. Київ : Клуба, 2013. 28 с.

## **2.Додаткова**

18. Кліш І. С., Самчук О. М., Колесник Н. Я. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя : метод. рекомендації. Луцьк, 2012. 55 с.
19. Оксьом П., Азаренков В., Бережна Л. Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020.
20. Онопрієнко О., Онопрієнко О. Особливості фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 3(91). С.171–174.
21. Прус Н. М., Ускова С. М., Руденко Г. А. Особливості фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): б. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5(136). С. 88–90.
22. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична



культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5 (136). С.134-138.

23. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посібник. Київ : Вид-во КНЕУ, 2007. Вип. 1. 164 с.
24. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 17–18.
25. Фурман Ю. Величина внутрішнього обсягу та режимів навантажень – домінуючі фактори ефективності бігових оздоровчих тренувань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. С. 71–73.

### **3. Інтернет-ресурси**

26. Все про баскетбол: веб сайт URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessomvoleybolistov>.
27. Методика і планування. Футбол. - веб сайт URL: <http://footballtrainer.ru/metod/>.
28. Силкові 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).
29. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
30. Баскетбол веб сайт URL: <https://basketball-training.org.ua/pravila-basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html>
31. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/380-12>.
32. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>