

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
освітнього компонента з циклу загальної підготовки
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Спеціальність **014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА**
(БІОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ)

Освітньо-
професійна
програма **СЕРЕДНЯ ОСВІТА. БІОЛОГІЯ,**
ПРИРОДОЗНАВСТВО,
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

для денної форми навчання

Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА, спеціальності 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (БІОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ), освітньо-професійної програми СЕРЕДНЯ ОСВІТА. БІОЛОГІЯ, ПРИРОДОЗНАВСТВО, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Розробники:

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

Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури **Герасимюк П. П.**

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

Завідувач кафедри:



підпис

Вольчинський А.Я.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми
Дмитроца О.Р.



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	01 Освіта/Педагогіка; 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Середня освіта. Біологія. Природознавство. Здоров'я людини Бакалавр	Нормативна
Кількість годин/кредитів 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.

IV. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (КОМПЕТЕНТНОСТІ)

Інтегральна компетентність:

ІК: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні задачі в галузі середньої освіти при здійсненні педагогічної діяльності з навчання основ здоров'я або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій, законів, проведення досліджень та характеризується комплексністю умов і вимог до професійної або навчальної діяльності.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК-6. Здатність працювати автономно та в команді, генерувати нові ідеї, оцінювати і забезпечувати якість виконуваних робіт, приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 10. Здатність адаптуватися до динамічного сьогодення та майбутнього, діяти в новій ситуації, готовність застосовувати набутий досвід для збереження власного здоров'я та здоров'я інших.

Фахові компетентності (ФК):

ФК-12. Здатність створювати оптимальне освітнє середовище для учнів різного соціально-культурно-економічного контексту, в тому числі для дітей з особливими потребами.

ФК-14. Здатність формувати в учнів позитивну мотивацію до здорового способу життя на основі розвитку життєвих навичок, упроваджувати здоров'язбережувальні технології в педагогічній діяльності; створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя.

ФК-15. Здатність реалізовувати заходи щодо створення безпечних умов праці та навчання, забезпечувати охорону життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими потребами) в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН-5. Демонструвати готовність до зміцнення особистого здоров'я та здоров'я учнів шляхом використання рухової активності та інших факторів здорового способу життя; демонструвати знання основних принципів збереження і зміцнення здоров'я, формувати ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя.

ПРН-6. Знати принципи, форми, сучасні методи, у тому числі інтерактивні, новітні освітні технології, методичні прийоми навчання предмету в закладах загальної середньої освіти для формування предметних компетентностей учнів; застосовуючи інноваційні методики; вміти організувати освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів.

ПРН-17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, обґрунтовувати власну позицію; усвідомлювати цінність знань та прагнення до професійного самовдосконалення і саморозвитку, самостійно обирати форми й засоби пошуку та засвоєння нових знань.

ПРН-18. Володіти, з дотриманням етичних норм, уміннями формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками.

V. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	Практ.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю/бали
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	8	4	-	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 2. Стрибки в довжину.	9	4	1	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 3. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей.	13	6	1	6	ТР, Т/10
Разом за змістовим модулем 1	30	14	2	14	20
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 4. Баскетбол. Техніка гри.	8	4	-	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 5. Волейбол. Техніка гри.	9	4	1	4	Т, ІНДЗ/5
Тема 6. Засоби, методи й принципи фізичної підготовки.	13	6	1	6	ТР, Т/10
Разом за змістовим модулем 2	30	14	2	14	20
Усього годин:	60	28	4	28	40

Методи контролю: Т – тести; ТР – тренінг; ІНДЗ – індивідуальне домашнє завдання

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Самостійна робота учасників освітнього процесу узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання практичних і методичних основ фізичного виховання, підготовку комплексів загальнорозвивальних вправ, формування та вдосконалення рухових умінь і навичок засобами легкої атлетики, спортивних ігор, оздоровчої гімнастики, фітнесу.

Перелік питань для самостійної роботи

1. Техніка виконання бігу на короткі дистанції.
2. Техніка виконання естафетного бігу 4x100 метрів.
3. Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу.
4. Оздоровче значення ходьби й бігу.

5. Волейбол. Правила гри в волейбол.
6. Техніка виконання подач м'яча.
7. Баскетбол. Правила гри в баскетбол.
8. Техніка виконання ведення, передачі м'яча, подвійний крок і кидки в кошик.
9. Види гімнастики їх коротка характеристика.
10. Атлетична гімнастика, її особливості.
11. Засоби та правила загартування організму.
12. Поняття про здоров'я людини, норму і патологію.
13. Вплив способу життя на стан здоров'я.
14. Правила контролю за станом організму під час занять фізичними вправами.
15. Здоровий спосіб життя як умова поліпшення стану здоров'я.
16. Методика розвитку швидкості.
17. Методика розвитку спритності.
18. Методика розвитку гнучкості.
19. Методика розвитку сили.
20. Методика розвитку витривалості.
21. Профілактика травматизму на заняттях фізичного виховання.
22. Нетрадиційні методи фізичного виховання.

VII. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Система оцінювання знань здобувачів освіти з ОК «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 студента під час практичних занять. Максимальна оцінка здобувача освіти за поточне оцінювання становить 40 балів.

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 у формі складання нормативів.

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. Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач за навчальну діяльність при вивченні освітнього компонента становить 100 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач за поточний і проміжний контролю для зарахування ОК, становить 60 балів. Розрахунок кількості балів проводиться на підставі отриманих здобувачем освіти

оцінок під час вивчення ОК упродовж семестру.

Залік виставляється за умови, що здобувач виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. 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.

При складанні заліку викладач записує у відомість суму балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи та здачі контрольних нормативів (шкала від 0 до 100 балів). У випадку, якщо здобувач набрав менше, ніж 60 бали, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100. Повторне складання заліку допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює деканат факультету.

Розподіл балів за модулями:

Таблиця 4

Модуль 1				Додаткові бали	Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	КН	Змістовий модуль 2	КН		
Т 1 – 3				Т 4 – 6	
20 балів	30	20 балів	30		

VIII. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 5

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

Графік проміжного контролю

Таблиця 6

Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2
7-е заняття	14-е заняття

Контрольні нормативи

Таблиця 7

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 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
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

ІХ. 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., Смаль Я.А., Малімон О.О., Ковальчук А.Д., Швай О.Д. Основи техніки і тактики гри у волейбол : метод. рекомендації. Луцьк, 2019. 41 с.
3. Гуреева А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
4. 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.
5. 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.
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. 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.
8. 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.
9. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.
10. 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.
11. 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.
12. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

Додаткова

13. 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.

14. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти. 2019. № 91. С. 325–331.

Інтернет-ресурси

15. Все про баскетбол: веб сайт URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protssomvoleybolistov>.
16. Силові види спорту. веб сайт URL: http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.
17. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
18. Баскетбол веб сайт URL: https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
19. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>