

**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»**  
**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

Спеціальність **231 Соціальна робота**

Освітньо-професійна програма **Соціальна робота. Соціальна педагогіка.**

Силабус освітнього компонента «Фізичне виховання» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, *галузі знань*: 23 Соціальна робота; *спеціальності*: 231 Соціальна робота; *освітньо-професійної програми*: Соціальна робота, соціальна педагогіка.

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.**

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:



**Чернета С.Ю.**

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

Протокол № 13 від 20.06.2023 р.

Завідувач кафедри:



підпис

**Вольчинський А.Я.**

## I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	23 Соціальна робота; 231 Соціальна робота; Соціальна робота. Соціальна педагогіка. перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2		Рік навчання: 1
		Семестр: 1
		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	<b>Вольчинський Анатолій Ярославович</b>
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380508770276
	vaj65@ukr.net
	<a href="mailto:anatoliy.volchunskiy@vnu.edu.ua">anatoliy.volchunskiy@vnu.edu.ua</a>
Дні занять	<a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi</a>
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	<b>Касарда Ольга Зіновіївна</b>
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	Доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380505744819
	OKasarda@gmail.com
	<a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi</a>
Дні занять	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
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@eenu.edu.ua">malimon.oleksandr@eenu.edu.ua</a>
	<a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi</a>
Дні занять	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	<b>Мазурчук Олег Тарасович</b>

Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380679515163
	<a href="mailto:oleg.mat@ukr.net">oleg.mat@ukr.net</a>
Дні занять	<a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi</a>
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.
Прізвище, ім'я та по батькові	<b>Герасимюк Петро Петрович</b>
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Посада	асистент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+3809 979-69-47
	<a href="mailto:Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua">Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua</a>
Дні занять	<a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi</a>
	Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

### III. Опис освітнього компонента

#### 1. Анотація курсу

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** вивчення ОК є необхідною основою для подальшого вивчення ОК «Соціокультурна анімація», «Соціально-педагогічна робота в закладах освіти», «Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки дітей та молоді», «Практика професійно-орієнтована в закладах освіти», «Анімаційна практика».

**3. 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 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 вивчення ОК** – 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 «Соціальна робота. Соціальна педагогіка.» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітній компонент «Фізичне виховання» забезпечує набуття здобувачами освіти таких компетентностей:

##### Загальні:

**ЗК 2.** 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 5.** Здатність планувати та управляти часом.

**ЗК 13.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

**Фахові:**

**ФК 18.** Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері.

**Програмні результати навчання:**

**ПРН 2.** Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань; відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**ПРН 8.** Критично аналізувати й оцінювати чинну соціальну політику країни, соціально-політичні процеси на загальнодержавному, регіональному та місцевому рівнях.

**ПРН 22.** Демонструвати вміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.

**ПРН 24.** Дотримуватися активного способу життя, впроваджувати його в особисту та професійну діяльність; використовувати методи соціально-виховної й анімаційної діяльності у роботі з різними категоріями клієнтів, сім'ями, дітьми та молоддю.

## 5. 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	
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>					
Тема 1. Біг на середні дистанції	8	4	-	4	14
Тема 2. Розвиток швидкості	8	4	-	4	14
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b>					
Тема 3. Волейбол	8	4	-	4	14
Тема 4. Баскетбол	8	4	-	4	14
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 3. Оздоровчий фітнес</b>					
Тема 5. Стретчинг.	9	4	1	4	14
Тема 6. Фітбол-аеробіка	9	4	1	4	14
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка</b>					
Тема 7. Силова підготовка.	5	2	1	2	7
Тема 8. Розвиток загальної витривалості.	5	2	1	2	7
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<i>Інше</i>					2
<b>Усього годин/балів</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

## 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 семестрі, формою контролю є залік.

**Максимальна кількість балів** - 100 балів.

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 (максимум 2 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, 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 деделайнів 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).

#### V. Шкала оцінювання

Таблиця 4

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

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

#### Контрольні нормативи

Таблиця 5

Види контролю	Стать	Нормативи, бали					
		3,5	3	2,5	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., 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.
2. Захожа Н. Я., Пантік В. В., Митчик О. П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2010. 272 с.
3. 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.
4. Кліш І.С., Карабанов А.Г., Іванюк О.А., Карабанова Н.С. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 56 с.
5. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посібник для самостійної роботи студентів. Київ : КРОК, 2015. 46 с.



6. 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.
7. Пантік В. В., Жигун К. Ф., Мельник Т. Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 67 с.
8. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
9. 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.
10. Товт В. А., Товт М. І. Пишка О. П. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання) : навч. посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. 104 с.
11. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровча гімнастика у розпорядку дня студента : метод. розробка. Ужгород, 2016. Львів : Фест-Прінт, 2016. 47 с.
12. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2016. 76 с.
13. 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.
14. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2008. 276 с.

## **2. Додаткова**

15. Кліш І. С., Самчук О. М., Колесник Н. Я. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя : метод. рекомендації. Луцьк, 2012. 55 с.
16. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посібник. Київ : Вид-во КНЕУ, 2007. Вип. 1. 164 с.
17. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 17–18.

## **3. Інтернет-ресурси**

26. Методика і планування. Футбол. - веб сайт URL: <http://footballtrainer.ru/metod> .
27. 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).
28. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
29. Баскетбол веб сайт URL: [https://basketball-training.org.ua/pravila\\_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html](https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html)
30. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>