



Силабус освітнього компонента «Фізичне виховання» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, *галузі знань*: 01 Освіта/Педагогіка; *спеціальності*: 014 Середня освіта (Математика); *освітньо-професійної програми*: Середня освіта. Математика.

**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:

**Швай О. Л.**

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

Протокол № 2 від 13 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри:

**Вольчинський А. Я.**

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	01 Освіта/Педагогіка; 014 Середня освіта (Математика); Середня освіта. Математика; Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Нормативна
Кількість годин/кредитів 60/2,0		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	<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	Аудиторні заняття проводяться за розкладом: <a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi</a>
	Очні консультації: четвер – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106). 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	Аудиторні заняття проводяться за розкладом: <a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi</a>
	Очні консультації: вівторок – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). 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. Пререквізити.** Базові знання фізичної культури і спорту.

**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 «Середня освіта. Математика» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітній компонент «Фізичне виховання» забезпечує набуття студентами таких компетентностей:

### **Загальні:**

ЗК-6. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді у сфері професійної діяльності на основі етичних принципів, толерантності, до спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК-9. Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, керувати власними емоційними станами, конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу.

### **Фахові:**

ФК-6. Здатність до формування учнівського колективу, навичок командної роботи; знаходження ефективних шляхів мотивації учнів до саморозвитку; спрямування на прогрес і досягнення з урахуванням здібностей та інтересів кожного з них.

ФК-7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів/здобувачів (зокрема з особливими освітніми потребами), використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

ФК-8. Здатність до суб'єкт-суб'єктної (рівноправної та особистісно зорієнтованої) взаємодії з учнями/здобувачами в освітньому процесі, залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.

ФК-9. Здатність аналізувати власну педагогічну діяльність та її результати, здійснювати самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

### **Програмні результати навчання (РН, ПРН):**

РН-8. Генерує обґрунтовані думки в галузі професійних знань як для фахівців, так і для широкого загалу державною та іноземною мовами.

РН-11. Виявляє навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, пояснює необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

РН-12. Аналізує власну педагогічну діяльність та її результати, здійснює об'єктивну самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.

РН-13. Демонструє знання основних положень нормативно-правових документів щодо професійної діяльності, обґрунтовує необхідність використання інструментів демократичної правової держави у професійній та громадській діяльності та прийняття рішень на засадах поваги до прав і свобод людини в Україні.

### 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, ІНДЗ/5
<b>Тема 2.</b> Стрибки в довжину.	9	4	1	4	Т, ІНДЗ/5
<b>Тема 3.</b> Розвиток та вдосконалення фізичних якостей.	13	6	1	6	ТР, КН /10
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b>					
<b>Тема 4.</b> Баскетбол. Техніка гри.	8	4	-	4	Т, ІНДЗ/5
<b>Тема 5.</b> Волейбол. Техніка гри.	9	4	1	4	Т, ІНДЗ/5
<b>Тема 6.</b> Засоби, методи й принципи фізичної підготовки.	13	6	1	6	ТР, КН/10
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>40</b>

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

#### Самостійна робота

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. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовленість студентів. Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують уміння й навички фізичної культури.

#### Перелік питань для самостійного опрацювання

1. Техніка виконання бігу на короткі дистанції.
2. Техніка виконання естафетного бігу 4\*100 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.

#### ІV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

**1. Оцінювання навчальних досягнень студента здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу.** 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 студента за поточне оцінювання становить 40 балів.

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.

**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.** 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 як 60 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. Дедлайни та перескладання**

Студент, який при складанні заліку одержав сумарну оцінку, що не перевищує 59 балів, або не з'явився на залік, має право ліквідувати академічну заборгованість відповідно до графіку ліквідації академічної заборгованості у встановленому порядку. Повторне складання заліку допускається не більше двох разів: один раз викладачу, другий – комісії, яка створюється проректором з навчально-наукової роботи.

**3. 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).

**4. 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, 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).

## 5. Розподіл балів за модулями:

Таблиця 4

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

## V. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 5

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

## 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
<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	Ч	16	14	12	10	8	6



перекладині, разів	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

### 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. 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. 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.
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. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.
9. 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.

10. 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.
11. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. ред. проф. Г. П Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

#### Додаткова

12. 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.
13. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти*. 2019. № 91. С. 325–331.

#### Інтернет-ресурси

14. Все про баскетбол: веб сайт URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessomvoleybolistov>.
15. 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).
16. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
17. Баскетбол веб сайт URL: <https://basketball-training.org.ua/pravila-basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html>
18. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>