

**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 07 Управління та адміністрування*  
*спеціальності 076 Підприємництво та торгівля*  
*освітньо-професійної програми Підприємництво, торгівля та*  
*біржова діяльність*

**Луцьк – 2023**

**Силабус освітнього компонента ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ** підготовки бакалавра галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності 076 Підприємництво та торгівля за освітньо-професійною програмою Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

**Розробник:** Касарда О. З., доцент кафедри фізичної культури та здоров'я, кандидат педагогічних наук, доцент

**Погоджено:**

Гарант ОПП  
Підприємництво, торгівля  
та біржова діяльність



Світлана БОРТНІК

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

Протокол № 2 від 13 вересня 2023 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	07 Управління та адміністрування, 076 Підприємництво та торгівля, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, Перший (Бакалавр)	<b>Нормативний</b>
Кількість годин/кредитів 60/2		<b>Рік навчання:</b> 1-ий
ІНДЗ: немає		<b>Семестр:</b> 1-ий
		<b>Практичні:</b> 28 год.
		<b>Самостійна робота:</b> 28
		<b>Консультації:</b> 4 год.
<b>Форма контролю:</b> залік		
Мова навчання	Українська	

## II. Інформація про викладача (-ів)

ПІБ – Касарда Ольга Зіновіївна

Науковий ступінь – кандидат педагогічних наук

Вчене звання – доцент

Посада – доцент кафедри здоров'я та фізичної культури

Контактна інформація:

Телефон: +380505744819

Електронна пошта: [Kasarda.Olga@vnu.edu.ua](mailto:Kasarda.Olga@vnu.edu.ua)

Розклад занять розміщено на <http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Очні консультації: четвер – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106).

## 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.

### 2. Мета і завдання освітнього компонента

**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 комплексу спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури, оволодіння майбутніми фахівцями новітньою науково-обґрунтованою методикою оздоровчої роботи, спрямованої на покращення фізичного стану.

**Завдання** – теоретична й 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.

### 3. Компетентності та програмні результати навчання

Відповідно до Освітньо-професійної програми «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти курс «Фізичне виховання» забезпечує набуття студентами таких компетентностей:

#### Загальні компетентності

ЗК-7. Здатність працювати в команді.

ЗК-12. 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.

#### Спеціальні компетентності

СК-7. Здатність визначати і виконувати професійні завдання з організації діяльності підприємницьких, торговельних та біржових структур.

#### Програмні результати навчання

ПРН-6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей.

ПРН-10. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально на основі етичних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства.

### 4. Структура освітнього компонента

Таблиця 2

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, КН/5
<b>Тема 2.</b> Стрибки в довжину.	9	4	1	4	Т, КН/5
<b>Тема 3.</b> Розвиток та вдосконалення фізичних якостей.	13	6	1	6	ТР, КН, ІНДЗ/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, КН/5
<b>Тема 5.</b> Волейбол. Техніка гри.	9	4	1	4	Т, КН/5
<b>Тема 6.</b> Засоби, методи й принципи фізичної підготовки.	13	6	1	6	ТР, ІНДЗ, 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. Організатором і керівником самостійної роботи студентів є викладач фізичного виховання. Він допомагає студенту спланувати свою рухову активність. Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують уміння й навички з 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.

### IV. Політика оцінювання

**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 здобувачів освіти. Завдання підсумкового контролю – перевірка розуміння і засвоєння здобувачами освіти програмового матеріалу загалом, уміння сформулювати 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 4 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 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.

**Політика щодо дедлайнів 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).

## V. Шкала оцінювання

Таблиця 3

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

## Контрольні нормативи

Таблиця 4

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

### 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 факультету 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.: Анікєєнко 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](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-egkoi-atletiki-247280.html>