

**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра здоров'я та фізичної культури**

**СИЛАБУС**

**нормативного освітнього компонента**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	014 Середня освіта (Інформатика)
<b>Освітньо-професійна програма</b>	Середня освіта. Інформатика
<b>Форма навчання</b>	Денна
<b>Розробник (викладач)</b>	Вольчинський Анатолій Ярославович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри; Мазурчук Олег Тарасович, кандидат педагогічних наук з фізичного виховання і спорту, доцент
<b>Контактна інформація</b>	Електронна адреса розробників: Anatolij.Volchinskij@vnu.edu.ua; Mazurchuk.Oleh@vnu.edu.ua
<b>Семестр, курс</b>	1 семестр, I курс
<b>Кількість годин/кредитів</b>	Загальний обсяг: 2 кредити / 60 годин. Аудиторних годин: 28; із них: практичних – 28 год., самостійна робота – 28, консультації – 4 год.
<b>Форма контролю</b>	Залік
<b>Час занять</b>	Тижневих годин: 1,5 год. Аудиторні заняття проводяться за розкладом: <a href="http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi">http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi</a> Консультації викладача відповідно затвердженому графіку.
<b>Анотація курсу</b>	Силабус нормативного освітнього компонента «Фізичне виховання» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта. Інформатика». Викладання курсу спрямоване на різнобічний фізичний розвиток здобувачів освіти, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця.
<b>Пререквізити</b>	Базові знання фізичної культури і спорту.
<b>Постреквізити</b>	Професійні компетенції, що формуються під час вивчення практичного матеріалу, поглиблюються й доповнюються за рахунок освоєння здобувачами освіти передових технологій організації і проведення навчальних занять.
<b>Мета вивчення освітнього компонента</b>	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 здоров'я та підвищення фізичної працездатності. Освітній компонент «Фізичне виховання» спрямований на формування таких загальних (ЗК), фахових (ФК) та предметних (ПК) компетентностей: <b>ЗК8.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та значення у розвитку суспільства, техніки і технологій. <b>ЗК9.</b> Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я,

	<p>керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу.</p> <p><b>ЗК10.</b> Здатність поважати різноманітність і полікультурність суспільства, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу.</p> <p><b>ФК2.</b> Здатність забезпечувати навчання учнів державною мовою; формувати та розвивати їх мовно-комунікативні уміння і навички в області предметної спеціальності.</p> <p><b>ФК3.</b> Здатність виявляти й окреслювати мету та завдання педагогічної діяльності, здійснювати проектування процесів навчання й виховання учнів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей; добирати та застосовувати ефективні методики й технології навчання, виховання й розвитку учнів/здобувачів освіти.</p> <p><b>ФК7.</b> Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.</p> <p><b>ФК8.</b> Здатність до суб'єкт-суб'єктної (рівноправної та особистісно зорієнтованої) взаємодії з учнями/здобувачами освіти в освітньому процесі, залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерства.</p>
<b>Результати навчання</b>	<p><b>Опанування змісту освітнього компонента дозволяє отримати наступні програмні результати навчання:</b></p> <p><b>РН6.</b> <i>Проектує</i> психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів/здобувачів освіти (зокрема з особливими освітніми потребами), технологій здоров'язбереження під час освітнього процесу, способів запобігання та протидії негативним впливам на особистість, <i>налагоджує</i> ефективну співпрацю з учнями/здобувачами освіти та батьками (особами, які виконують їхні функції).</p> <p><b>РН11.</b> <i>Виявляє</i> навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, <i>пояснює</i> необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності, поваги й толерантності у полікультурному суспільстві.</p> <p><b>РН12.</b> <i>Аналізує</i> власну педагогічну діяльність та її результати, <i>здійснює</i> самооцінку і самокорекцію своїх професійних якостей.</p>

### Структура освітнього компонента

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. Історія та закономірностей розвитку інформатики, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та значення у розвитку суспільства, техніки і технологій.
2. Збереження особистого фізичного та психічного здоров'я, керування власними емоційними станами.
3. Різноманітність і полікультурність суспільства, усвідомлення необхідності рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу.
4. Окреслення мети та завдань педагогічної діяльності, здійснювати проектування процесів навчання й виховання учнів/здобувачів освіти з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей, освітніх потреб і можливостей.
5. Здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.
6. Суб'єкт-суб'єктна (рівноправна та особистісно зорієнтована) взаємодія з учнями/здобувачами освіти в освітньому процесі.
7. Психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів/здобувачів освіти (зокрема з особливими освітніми потребами), технологій здоров'язбереження під час освітнього процесу, способів запобігання та протидії негативним впливам на особистість.
8. Дотримання гендерного паритету у професійній діяльності, поваги й толерантності у полікультурному суспільстві.
9. Загальнорозвивальні вправи як засіб підвищення рухової активності людини.
10. Техніка виконання бігу на короткі дистанції.
11. Техніка виконання бігу на середні дистанції.
12. Техніка виконання естафетного бігу 4\*100 метрів.
13. Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу.
14. Волейбол. Правила гри в волейбол.
15. Техніка виконання подач м'яча.
16. Баскетбол. Правила гри в баскетбол.

17. Техніка виконання ведення, передачі м'яча, подвійний крок і кидки в кошик.
18. Види гімнастики їх коротка характеристика.
19. Атлетична гімнастика, її особливості.
20. Засоби та правила загартування організму.
21. Поняття про здоров'я людини, норму і патологію.
22. Вплив способу життя на стан здоров'я.
23. Правила контролю за станом організму під час занять фізичними вправами.
24. Здоровий спосіб життя як умова поліпшення стану здоров'я.
25. Методика розвитку швидкості.
26. Методика розвитку спритності.
27. Методика розвитку гнучкості.
28. Методика розвитку сили.
29. Методика розвитку витривалості.
30. Розвиток фізичної культури в Україні.
31. Профілактика травматизму на заняттях фізичного виховання.
32. Оздоровче значення ходьби й бігу.
33. Вплив соціальних умов на фізичний стан людини.
34. Дихальні вправи за системою Стрельникової.
35. Фізичне виховання у вищих закладах освіти.
36. Нетрадиційні методи фізичного виховання дітей і молоді.

### Політика оцінювання

**1. Оцінювання навчальних досягнень студента 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 студента під час практичних занять. Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів. Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

**Проміжний контроль** відбувається після завершення вивчення кожного змістового модуля освітнього компонента і проводиться у формі складання контрольних нормативів (КН). Кожна група КН передбачає комплекси вправ й оцінюється 30 балами.

**Підсумковий контроль – залік.** Оцінка навчальної діяльності здобувачів у 1-му семестрі відбувається за результатами **підсумкового контролю** (ПК), що становить суму набраних балів протягом семестру, але не менше 60.

Здобувач освіти має право на зарахування заліку, якщо сума поточного контролю, проміжного модульного контролю та додаткових балів (за наявності) складає не менше 60. Здобувач освіти має право покращити свій результат, складаючи залік, але оцінка за проміжний модульний контроль анулюється. Семестрова оцінка у випадку складання заліку визначається як сума поточної семестрової оцінки, оцінки за підсумковий семестровий контроль (залік) та додаткових балів (за наявності) за умови, що сумарна кількість балів не перевищує 100. Якщо оцінка студента на заліку є нижчою від мінімального порогового рівня (сумарна кількість балів за поточне оцінювання та залік становить 59 балів і менше), то бали за залік не додаються до кількості балів за поточне оцінювання (вважаються рівними нулю), а семестрова оцінка із дисципліни є незадовільною.

**Бонуси.** За активність на заняттях здобувач освіти може отримати додаткові бали. Згідно з Положенням про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки бонусний бал не повинен перевищувати 20 % максимального поточного балу.

**Поєднання навчання та досліджень.** Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, зокрема, написання та опублікування наукових тез та статей з тематики дисципліни. За рішенням кафедри здобувачам, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, конкурсах студентських наукових робіт за тематикою ОК й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю. Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія факультету інформаційних технологій і математики. При цьому загальна кількість балів, що вноситься до відомості за поточну роботу, у випадку ОК, де передбачено залік, не може перевищувати 100 б.

**Політика щодо оскарження оцінювання.** Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може опротестувати виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку згідно «Положення про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia\\_poriadok\\_vyrishennia\\_konfliktnykh\\_sytuatsii.pdf](https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_poriadok_vyrishennia_konfliktnykh_sytuatsii.pdf)).

### Дедлайни та перескладання

Здобувач освіти, який із поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю (не склав ЗМ), має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання.

Здобувач освіти, 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.

### Розподіл балів за модулями:

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		

### Шкала оцінювання

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

### Контрольні нормативи

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 4х9 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

## 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». Чернівці: 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

1. 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.
2. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти*. 2019. № 91. С. 325–331.

#### Інтернет-ресурси

1. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
2. 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)
3. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>

#### Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



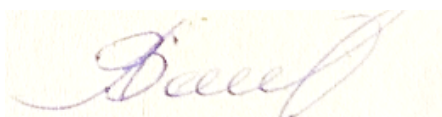
Світлана ЯЦЮК

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри**

**Здоров'я та фізичної культури**

протокол № 2 від 13 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри:



Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ