

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

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:

Мазурчук О.Т., доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент

Погоджено:



Гарант освітньо-професійної програми

Світлана БОРТНІК

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

протокол № 2 від 12 вересня 2024 р.

Завідувач кафедри:


підпис

Вольчинський А.Я.

I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	07 Управління та адміністрування, 076 Підприємництво та торгівля, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, Перший (Бакалаврський)	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 викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: Мазурчук Олег Тарасович

Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання і спорту Вчене звання: доцент

Посада: доцент кафедри здоров'я та фізичної культури

Контактна інформація: 0679515163, Mazurchuk.Oleh@vnu.edu.ua

Дні занять: <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

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

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація освітнього компонента. Вивчення освітнього компонента «Фізичне виховання» спрямоване на різнобічний фізичний розвиток здобувачів освіти, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця.

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

Завдання – теоретична й практична підготовка здобувачів освіти із таких питань:

- забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, властивих людині, і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла;
- розвиток морально-вольових та розумових здібностей;
- 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. Пререквізити і постреквізити освітнього компонента

Пререквізити: Для опанування цього курсу потрібні навички з фізичного виховання, які засвоїли здобувачі під час навчання у школі.

Постреквізити: ОК «Фізичне виховання» формує м'які навички працювати в команді, силу волі, вміння приймати рішення, бути стійким у стресових ситуаціях тощо.

4. Результати навчання (компетентності).

Загальні компетентності

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 та торговельних структур.

Програмні результати навчання

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

5. Структура освітнього компонента

Таблиця 2

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 (4),ТР (2) / 6
Тема 2. Стрибки в довжину	9	4	1	4	Т (4),ТР (3) / 7
Тема 3. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей	13	6	1	6	Т (4),ТР (3) / 7
Разом за змістовим модулем 1	30	14	2	14	20
Підсумковий контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи					30
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 4. Баскетбол. Техніка гри	8	4	-	4	Т (4),ТР (2) / 6
Тема 5. Волейбол. Техніка гри	9	4	1	4	Т (4),ТР (3) / 7
Тема 6. Засоби, методи й принципи фізичної підготовки	13	6	1	6	ТР (3),Т (4) / 7
Разом за змістовим модулем 2	30	14	2	14	20
Підсумковий контроль ЗМ 2 – контрольні нормативи					30
Усього годин	60	28	4	28	100

*Форма контролю: Т – тести, ТР – тренінг, КН – контрольні нормативи.

6. 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. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовленість здобувачів. Організатором і керівником самостійної роботи здобувачів є викладач фізичного виховання. Він допомагає здобувачу спланувати свою рухову активність. Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують уміння й навички з фізичної культури.

Перелік завдань для самостійного опрацювання

1. Техніка виконання бігу на короткі дистанції. Вправи для розвитку вибухової сили м'язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів.

2. Засоби розвитку швидкості бігуна. Спеціальні вправи спринтера.
3. Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу. Елементи техніки стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».
4. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів.
5. Основні й допоміжні засоби розвитку витривалості й сили.
6. Комплекси вправ для розвитку швидкості й спритності.
7. Методика розвитку гнучкості та координації рухів.
8. Правила гри у баскетбол. Самоконтроль у процесі занять баскетболом.
9. Спеціальні вправи баскетболіста за системою хатха-йоги.
10. Волейбол: правила змагань.
11. Вправи для розвитку координації рухів волейболіста. Рухливі ігри з елементами волейболу.
12. Основні й допоміжні засоби фізичної підготовки.
13. Режими виконання вправ із навантаженням.
14. Комплекси вправ для м'язів: рук і плечового пояса; трапецієвидних м'язів; м'язів тулуба, живота, черевного преса; м'язів спини, ніг.

IV. Політика оцінювання

Оцінювання відбувається згідно Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (<http://surl.li/ukitbu>).

1. Оцінювання навчальних досягнень здобувача 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 здобувача під час практичних занять. Максимальна оцінка здобувача 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 5 силабуса освітнього компонента.

Політика щодо зарахування результатів формальної, неформальної та інформальної освіти визначається Положенням про визнання результатів, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<http://surl.li/qbxvmw>).

Політика щодо академічної доброчесності окреслюється Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки (<http://surl.li/jntduw>) та Кодексом академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки (<http://surl.li/aagxg>). За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, за умови, що тематика публікацій відповідає змісту тем освітнього компонента; 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

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

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., Касарда О.З., Малімон О.О., Герасимюк П.П., Смаль Я.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої освіти: Метод. рекомендації. Луцьк, 2024. 46 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. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Захожий В.В., Савчук С.І., Галицька А.Б. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2024. 58 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 : КПП 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. / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПП 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

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.

Інтернет-ресурси

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