

**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**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**Фізичне виховання (1 курс)**  
підготовки ***БАКАЛАВРА*** усіх спеціальностей

**Луцьк – 2021**

Силабус (навчальної дисципліни) «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (1 курс)» підготовки  
БАКАЛАВРА усіх спеціальностей.

**Розробники:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент

Малімон О.О.

кандидат біологічних наук, доцент

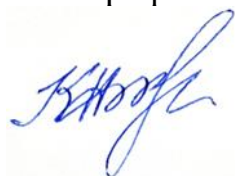
Іванюк О.А.

завідувач кафедри, кандидат наук із  
фізичного виховання і спорту, доцент

Вольчинський А.Я.

**Погоджено**

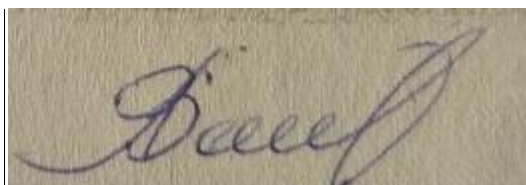
Гарант освітньо-професійної програми



Столярчук Н. М.

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров'я і  
фізичної культури  
Протокол № 1 від 31.08.2021 р.

Завідувач кафедри:



Вольчинський А.Я.

підпис

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників            | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Денна форма навчання               | Для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей<br><br>Бакалавр  | Нормативна                           |
| Кількість годин / кредитів<br>60/2 |                                                                  | Рік підготовки: 1                    |
| Змістових модулів: 4               |                                                                  | Семестр: 1–2                         |
| ІНДЗ: немає                        |                                                                  | Практичні: 54 год                    |
|                                    |                                                                  | Консультації: 4 год                  |
|                                    |                                                                  | Самостійна робота: 2 год             |
|                                    |                                                                  | Форма контролю: <u>залік</u>         |

## II. Інформація про викладачів

|                               |                                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 і фізичної культури                                                                                              |
| Контактна інформація          | +380508770276                                                                                                                               |
|                               | vaj65@ukr.net                                                                                                                               |
|                               | anatoliy.volchunskiy@eenu.edu.ua                                                                                                            |
| Дні занять                    | ( <i>посилання на електронний розклад</i> )                                                                                                 |
|                               | 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>Малімон Олександр Олександрович</b>                                                                                                      |
| Науковий ступінь              | кандидат наук з фізичного виховання та спорту                                                                                               |
| Вчене звання                  | доцент                                                                                                                                      |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури                                                                                                 |
| Контактна інформація          | +380677826821                                                                                                                               |
|                               | oleksandrmalimon13@gmail.com,                                                                                                               |
|                               | malimon.oleksandr@eenu.edu.ua                                                                                                               |
| Дні занять                    | ( <i>посилання на електронний розклад</i> )                                                                                                 |
|                               | Очні консультації: вівторок – 16.00-17.20 (корпус №1, ауд.В-2). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі. |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Іванюк Ольга Андріївна</b>                                                                                                               |
| Науковий ступінь              | кандидат біологічних наук                                                                                                                   |
| Вчене звання                  | доцент                                                                                                                                      |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури                                                                                                 |
| Контактна інформація          | +380990735711                                                                                                                               |
|                               | ivanyuk,olha@eenu.edu.ua                                                                                                                    |

|            |                                                                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дні занять | (посилання на електронний розклад)                                                                                                        |
|            | Очні консультації: середа – 16.00-17.20 (корпус №1, ауд.В-2). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі. |

### III. Опис дисципліни

#### 1. Анотація курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичне виховання та спорт. Завдання навчальної дисципліни: охоплення всіх видів навчальної роботи, осмислення предмету «Фізичне виховання» в системі освіти і навчання, оволодіння професійними знаннями, необхідними вміннями й навичками всіх видів навчальної роботи з теоретичної та практичної підготовки студентів, глибоке і ґрунтовне засвоєння фактичного матеріалу, оволодіння професійними знаннями для практичної діяльності; розвиток рухових, морально-вольових та розумових якостей, а саме: освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання; оволодіння знаннями про систему рухів, розвиток фізичних якостей; принципи і методи навчання та їх структура; засоби фізичного виховання; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах комплексу загальнорозвивальних вправ на місці та в русі.

#### 2. Мета і завдання навчальної дисципліни.

Навчити студентів розумінню ролі фізичного виховання в розвитку особистості; сформувати систему знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; залучати студентів до активного соціального життя університету, а саме до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Для вирішення цих завдань використовують як навчальні, так і самостійні форми фізичного виховання, передбачені силабусом.

#### 3. Структура навчальної дисципліни

| 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          | 7               | 6            | 1        | -        | 5                    |
| Тема 2. Розвиток швидкості                | 7               | 6            | 1        |          | 5                    |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>       | <b>14</b>       | <b>12</b>    | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>10</b>            |
| <b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b> |                 |              |          |          |                      |
| Тема 3. Волейбол                          | 6               | 6            | -        | -        | 5                    |
| Тема 4. Баскетбол                         | 7               | 6            | 1        | -        | 5                    |

|                                                        |           |           |          |          |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| Тема 5. Футбол                                         | 7         | 6         | 1        | -        |           |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                    | <b>20</b> | <b>18</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>10</b> |
| <b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>                  |           |           |          |          |           |
| Тема 6. Оздоровча гімнастика.                          | 10        | 10        | -        |          | 5         |
| <b>Разом за змістовим модулем 3</b>                    | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>-</b> |          | <b>5</b>  |
| <b>Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка</b> |           |           |          |          |           |
| Тема 7. Силова підготовка.                             | 6         | 6         | -        | -        | 5         |
| Тема 8. Розвиток загальної витривалості.               | 10        | 8         | -        | 2        | 5         |
| <b>Разом за змістовим модулем 5</b>                    | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>10</b> |
| <b>Усього годин</b>                                    | <b>60</b> | <b>54</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>40</b> |

#### 4. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота студентів 1 курсу в 1–2 семестрах узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання практичних і методичних основ фізичного виховання, підготовку комплексів загальнорозвивальних вправ, формування та удосконалення рухових умінь і навичок засобами оздоровчої гімнастики, фітнесу, легкої атлетики й спортивних ігор. 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. Викладач допомагає студенту спланувати свою рухову активність.

Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують вміння й навички з фізичної культури.

#### 5. Консультації

Консультації з дисципліни відбуваються на основі знань, умінь та навичок, набутих у процесі практичних занять та самостійної роботи й охоплюють зміст навчальних модулів.

#### IV. Політика оцінювання

Учасник освітнього процесу має дотримуватися навчальної етики, толерантно ставитися до всіх учасників процесу навчання, дотримуватися часових меж та лімітів навчального процесу. Навчальний курс складається з одного залікового кредиту, який закінчується заліком у другому семестрі.

Поточне оцінювання, яке має на меті перевірку рівня вмінь студента, здійснюється викладачем протягом року на практичних заняттях у межах змістового модуля. Поточне оцінювання включає в себе оцінки поточної роботи студента під час практичних занять (у кожному модулі – максимум 10 балів). Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів. *Модульний нормативний контроль* має на меті перевірку рівня вмінь студента під час виконання різного виду завдань. *Модульний нормативний контроль* включає здачу контрольних нормативів в межах відповідного змістового модуля (за кожний зданий норматив – максимум 5 балів), а також участь студента у змаганнях з різних видів спорту на рівні університету (за кожену участь у

змаганнях – оцінка 10 балів; 20 балів – за зайняте призове місце). За систематичне відвідування занять (без жодного пропуску) студент отримує у кожному модулі 5 заохочувальних балів. Модульний контроль здійснюється провідним викладачем і може проводитись лише один раз. Відсутність студента під час здавання модульного нормативу оцінюється у „0” балів. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

### Підсумковий контроль

Сумарна кількість балів, яку студент отримує при засвоєнні змістового модуля за 100-бальною шкалою, визначає його підсумкову оцінку, яка відповідає: зараховано, не зараховано з можливістю повторного складання.

Рівень знань студента за поточний і модульний контроль оцінюється в балах, фіксується у журналі після вивчення кожного змістового модуля. Підсумкова оцінка за національною шкалою заноситься в залікову відомість.

Сумарна кількість балів, яку студент отримує під час засвоєння змістового модуля, визначається сумою балів за поточне оцінювання (максимум – 40 балів) і сумою балів за модульний нормативний контроль (максимум – 60 балів). Якщо студент не згоден з результатом, він має право скласти залік (здача контрольних нормативів за всі змістові модулі), але кількість балів, набраних за модульний нормативний контроль під час навчання, анулюється. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за підсумковий контроль, становить 60 балів.

### V. Шкала оцінювання

| Поточний контроль(мах = 40 балів) |    |      |    |      |    |      |    | Модульний контроль<br>(мах = 60 балів) |      |      |      | Загальна<br>кількість<br>балів |
|-----------------------------------|----|------|----|------|----|------|----|----------------------------------------|------|------|------|--------------------------------|
| Модуль 1                          |    |      |    |      |    |      |    | Модуль 2                               |      |      |      |                                |
| ЗМ 1                              |    | ЗМ 2 |    | ЗМ 3 |    | ЗМ 4 |    | ЗМ 1                                   | ЗМ 2 | ЗМ 3 | ЗМ 4 | 100                            |
| T1                                | T2 | T3   | T4 | T5   | T6 | T7   | T8 | 15                                     | 15   | 15   | 15   |                                |
| 5                                 | 5  | 5    | 5  | 5    | 5  | 5    | 5  |                                        |      |      |      |                                |

### Графік проміжного контролю

| МОДУЛЬ 1     | МОДУЛЬ 2      |
|--------------|---------------|
| 7-ме заняття | 14-те заняття |

### Шкала оцінювання

| Оцінка в балах<br>за всі види навчальної<br>діяльності | Оцінка       |            |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------|
|                                                        | для екзамену | для заліку |
| 90 – 100                                               | Відмінно     | Зараховано |
| 82 – 89                                                | Дуже добре   |            |
| 75 – 81                                                | Добре        |            |
| 67 -74                                                 | Задовільно   |            |
| 60 – 66                                                | Достатньо    |            |

|        |              |                                                     |
|--------|--------------|-----------------------------------------------------|
| 1 – 59 | Незадовільно | Незараховано<br>(з можливістю повторного складання) |
|--------|--------------|-----------------------------------------------------|

### Контрольні нормативи

| 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 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   |
| 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

1. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова В. И. Гигиена физического воспитания. М. : АCADEMIA, 2003. – 240 с.
2. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності / Вольчинський А. Я. та ін. Луцьк, 2013. 36 с.
3. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 28. С. 1–7.
4. Захожа Н. Я., Павнік В. В., Митчик О. П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2010. 272 с.
5. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу [у 4–х т.]. *Молода спортивна наука України* : зб. наук, праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип. 8: Львів : НФВ «Українські технології», 2004. Т. 3. С. 131–135.
6. Журкіна Л. Джерела виникнення та розвитку фізичного виховання та спорту. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 25. С. 2–6.
7. Єрмолова В. Методичні рекомендації щодо вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура». *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 13–14. С. 44–45.
8. Історія виникнення шахів. Правила гри / О. О. Малімон та ін. Луцьк, 2010. 87 с.
9. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2005. 104 с.
10. Кліш І. С., Самчук О. М., Колесник Н. Я. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя : метод. рекомендації. Луцьк, 2012. 55 с.
11. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : метод. рекомендації / І. С. Кліш та ін. Луцьк, 2013. 56 с.
12. Мазурчук О. Т. Оптимальна модель побудови тренувальних занять футболісток : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 29 с.
13. Мардар Г. І., Мосейчук Ю. Ю. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. IV міжн. наук.-практ. конф. Київ–Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2001. С. 38–39.
14. Матвеев Л. П. Экзамен по физической культуре. Москва, 2003. С. 13–14, 40–41.



15. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. С. 72–74.
16. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ : Олімп. літ., 2000. С. 329–340.
17. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації (затверджена наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 р.).
18. Освіта в інноваційному поступі суспільства // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 27. – С. 2–5.
19. 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.
20. Пантік В. В., Жигун К. Ф., Мельник Т. Ф. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу : метод. рекомендації. Луцьк, 2013. 67 с.
21. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у XXI ст. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 2. С. 37–42.
22. Робоча навчальна програма за модульно-рейтинговою технологією (перехідна). – Київ : Держ. університет інформаційно-комунікаційних технологій. 2004.
23. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк : Изд-во Донец. нац. ун-та, 2005. 290 с.
24. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посібник. Київ : Вид-во КНЕУ, 2007. Вип. 1. 164 с.
25. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олімп. літ., 2003. 424 с.
26. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ : Олімп. літ., 2003. 392 с.
27. Физическая культура : учеб. пособие / под общ. ред. Е. В. Коневой. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 558 с.
28. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 17–18.
29. Фурман Ю. Величина внутрішнього обсягу та режимів навантажень – домінуючі фактори ефективності бігових оздоровчих тренувань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. С. 71–73.
30. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Т. 2. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. С. 286–288.
31. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2008. 276 с.