

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
галузі знань:

спеціальності:
освітньо-професійної
програми:

бакалавра
В Культура, мистецтво та
гуманітарні науки
В 11 Філологія
Мова і література (німецька).
Переклад

Силабус нормативноого освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань **В Культура, мистецтво та гуманітарні науки**, спеціальності **В 11 Філологія** за освітньо-професійною програмою **Мова і література (німецька). Переклад.**

Розробник:

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент



Малімон О. О.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Людмила ПАСИК

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

Протокол № 2 від 15 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри



доц. Захожа Н.Я.

© Малімон О. О. 2025 р.

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 здобуття освіти	В Культура, мистецтво та гуманітарні науки; В 11 Філологія; Мова і література (німецька). Переклад. Бакалавр	Нормативний
Кількість годин/кредитів 60/2		Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-ий
		Практичні: 24 год.
		Самостійна робота: 32 год.
		Консультації: 4 год.
Мова навчання	Українська	Форма контролю: залік

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	Малімон Олександр Олександрович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+3806778 26 821
	malimon.oleksandr@vnu.edu.ua
Дні занять	http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi
	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. Пререквізити: освітня компонента «Фізичне виховання» викладається в 1-му семестрі, за своїм змістом є базовою для забезпечення загальних компонент 1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 20.

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 здобувачів освіти, 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.

4. 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.

5. Компетентності та програмні результати навчання

Відповідно до Освітньо-професійної програми «Мова і література (німецька). Переклад» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти курс «Фізичне виховання» забезпечує набуття здобувачами таких компетентностей:

Загальні:

ЗК 01. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 02. 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.

ЗК 03. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 04. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 05. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 06. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 07. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 08. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 09. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 10. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій

ЗК 14. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

ЗК 15. Здатність цінувати та поважати різноманітність і мультикультурність життя.

Програмні результати навчання:

ПРН1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та іноземними мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН2. Ефективно працювати з інформацією: добирати необхідну інформацію з різних джерел, зокрема з фахової літератури та електронних баз, критично аналізувати й інтерпретувати її, впорядковувати, класифікувати й систематизувати.

ПРН3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів, проявляти толерантне ставлення, цінувати і поважати різноманітність та мультикультурність тощо.

ПРН6. Використовувати інформаційні й комунікаційні технології для вирішення складних спеціалізованих задач і проблем професійної діяльності.

ПРН10. Знати норми державної та іноземних літературних мов та вміти їх застосовувати у практичній діяльності.

ПРН14. Використовувати мови, що вивчаються, в усній та письмовій формі, у різних жанрово-стильових різновидах і реєстрах спілкування (офіційному, неофіційному, нейтральному), для розв'язання комунікативних завдань у побутовій, суспільній, навчальній, професійній, науковій сферах життя.

ПРН20. Усвідомлювати загальнолюдські й національні морально-духовні цінності для формування особистої відповідальної громадянської позиції і здатності діяти у професійних і навчальних ситуаціях із позицій академічної доброчесності та професійної етики.

6. Soft skills

Освоєння освітнього компонента «Фізичне виховання» сприятиме отриманню таких soft skills, зокрема командної роботи, комунікації, лідерства, стресостійкості та самодисципліни. ОК «Фізичне виховання» сприяє реалізації таких Цілей сталого розвитку:

ЦСР Якісна освіта – формування базових знань, навичок і компетентностей у здобувачів, розвиток критичного мислення, академічної культури та мотивації до навчання.

ЦСР 3 Міцне здоров'я і благополуччя – регулярна рухова активність, розвиток фізичної культури та формування навичок здорового способу життя сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я здобувачів, профілактиці захворювань, підвищенню якості життя.

ЦСР 4 – Якісна освіта – фізичне виховання розширює освітній простір, формує цінності гармонійного розвитку особистості, допомагає інтегрувати знання з різних сфер (біології, медицини, психології).

ЦСР 5 – Гендерна рівність – забезпечує рівні умови для занять спортом та фізичною активністю, долає гендерні стереотипи, сприяє включенню жінок і чоловіків у спільну діяльність.

ЦРС 10 – Зменшення нерівності – фізичне виховання сприяє інклюзії, створює умови для участі осіб із різними фізичними можливостями, сприяє соціальній адаптації.

ЦСР 17 Партнерство заради сталого розвитку – спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють розвитку партнерських відносин між навчальними закладами, громадами та міжнародними організаціями.

7. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				Форма контролю/бали
	Усього	Практ.	Конс.	Сам.роб.	
1	2	3	4	5	
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка					
Тема 1. Загальнорозвивальні вправи та їх роль у фізичному вихованні.	6	2	-	4	ТР (3), Т (3), ІНДЗ (2) / 8 балів
Тема 2. Оздоровчий біг та оздоровча ходьба.	6	2	-	4	Т (3), Т (2), ІНДЗ (2) / 7 балів
Тема 3. Фізичні вправи з предметами (обруч, м'яч, гімнастична палиця)..	9	4	1	4	Т (3), ТР (2), Т (3) / 8 балів
Тема 4. Фізичні вправи з предметами (футбол, скакалка).	9	4	1	4	Т (3), ТР (2), Т (2) / 7 балів
Підсумковий контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 1	30	12	2	16	50 балів
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 5. Волейбол	6	2	-	4	Т (3), ТР (3), Т (2) / 8 балів
Тема 6. Настільний теніс	8	4	-	4	Т (3), Т (2), ТР (3) / 8 балів
Тема 7. Бадмінтон	9	4	1	4	Т (3), ТР (2), ІНДЗ (2) / 7 балів
Темі 8. Фризбі.	7	2	1	4	Т (3), ТР (2), ІНДЗ (2) / 7 балів
Підсумковий контроль ЗМ 2 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 2	30	12	2	16	50 балів
Усього годин	60	24	4	32	100 балів

Методи контролю*: Т – тести, ТР – тренінг, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, КН – контрольні нормативи.

7. Тематичні плани

7. 1. Тематичний план практичних занять

Таблиця 4

№ за/п	Тема	Кількість годин
--------	------	-----------------

1.	Технічні особливості бігу на короткі (30 м, 60 м, 100 м, 200 м) дистанції.	2
2.	Основні засоби розвитку сили й витривалості.	2
3.	Засоби розвитку гнучкості й координаційних здібностей.	2
4.	Спеціальні вправи для розвитку швидкості й спритності	2
5.	Техніка переміщень у волейболі. Техніка гри в нападі й захисті.	2
6.	Тактичні дії волейболіста.	2
7.	Вдосконалення фізичної підготовленості засобами настільного тенісу.	2
8.	Методика навчання техніки виконання вправ з настільного тенісу.	2
9.	Основи фізичної підготовки у бадмінтоні.	2
10.	Навчання основ техніко-тактичних дій у бадмінтоні.	2
11.	Правила гри алтимат фризбі.	2
12.	Загальна та спеціальна фізична підготовка з елементами алтимат фризбі.	2
Усього:		24

7. 2. Тематичний план самостійної роботи

Таблиця 5

№ за/п	Тема	Кількість годин
1.	Техніка виконання бігу на короткі дистанції. Вправи для розвитку вибухової сили м'язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів.	2
2.	Засоби розвитку швидкості бігуна. Спеціальні вправи спринтера.	2
3.	Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу. Елементи техніки стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».	2
4.	Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів.	2
5.	Основні й допоміжні засоби розвитку витривалості й сили.	2
6.	Комплекси вправ для розвитку швидкості й спритності.	2
7.	Методика розвитку гнучкості та координації рухів.	2
8.	Волейбол: правила змагань.	2
9.	Вправи для розвитку координації рухів волейболіста. Рухливі ігри з елементами волейболу.	2
10.	Основні й допоміжні засоби фізичної підготовки.	2
11.	Техніка навчання гри в настільний теніс.	2
12.	Режими виконання вправ із навантаженням.	2
13.	Особливості техніки гри в бадмінтон.	2
14.	Комплекси вправ для м'язів: рук і плечового пояса; трапецієвидних м'язів; м'язів тулуба, живота,	2
15.	Комплекси вправ для м'язів черевного преса; м'язів спини, ніг.	2
16.	Техніка безпеки під час тренувальних занять зі спортивних ігор.	2
Усього:		32

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань здобувачів освіти з ОК «Фізичне виховання» здійснюється на основі результатів поточного, проміжного й підсумкового контролю відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки від 26.06.2025 року (<https://salo.li/6DB8307>).

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному

практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи здобувачів під час практичних занять. Максимальна кількість балів за поточний контроль з ОК становить 60.

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.

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 60-ти 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.

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 здобувачів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті

Політика викладача щодо здобувача освіти. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне навчання/стажування, участь у змаганнях, предметних олімпіадах, конференціях, волонтерській роботі за дорученням кафедри чи ректорату) навчання може відбуватись в он-лайн режимі з використанням відповідних ресурсів.

Політика щодо академічної доброчесності. Кожен здобувач зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності, що 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);
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики самостійних занять фізичними вправами.

Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.

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).

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 освітній компоненті загалом, так і її окремій темі (темам), які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

У. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 6

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

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

Таблиця 7

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. Бадмінтон: навч. посібник / І. Каратник, В. Мудра. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 112 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». 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. 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. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин, О.В. Валькевич та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.
8. 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.

9. 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.
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 : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
11. Настільний теніс: методичні рекомендації / Уклад. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с
12. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Методика навчання гри у бадмінтон студентів закладів вищої освіти. Методичні рекомендації. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 55 с.

Додаткова

13. Health and Physical Education. Judith Miller Cambridge University Press. 2022. 320 s.
14. Teaching Physical Education: Contemporary Issues for Teachers, Educators and Students. Routledge/Taylor & Francis. 2022. S.176-202.

Інтернет-ресурси

15. Правила гри в алтимат (фрізбі). Режим доступу: <https://naurok.com.ua/pravila-gri-v-altimat-frizbi-457989.html>
16. Алтимат фрізі: основи техніки. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/altimat-frizbi-osnovi-tehniki-397255.html>