

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 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А4 Середня освіта
предметної спеціальності А 4.07 Середня освіта (Географія)
освітньо-професійної програми Середня освіта. Географія

Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності А4 Середня освіта, предметної спеціальності А 4.07 Середня освіта (Географія) за освітньо-професійною програмою Середня освіта. Географія.

Розробник: Юрій Бойченко, старший викладач кафедра здоров'я та фізичної культури

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми



доц. Ткачук Н.М.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури
Протокол № 2 від вересня 2025 р.

Протокол № 1 від 29.08. 2025 р.

Бойченко Юрій., 2025 р.

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Галузь знань <i>А Освіта</i> Спеціальність <i>А. 4 Середня освіта</i> предметна спеціальність <i>A4.07 Середня освіта (Географія)</i> ОПП <i>Середня освіта. Географія</i> <i>Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти</i>	Нормативний
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

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	Бойченко Юрій Борисович
Науковий ступінь	-
Вчене звання	-
Посада	старший викладач кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380963739994
	byurib13@gmail.com
	Очні консультації: вівторок – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.

III. ОПИС ОК

1. Анотація

У процесі вивчення дисципліни студенти загартовують силу, рішучість, витривалість, сміливість, а також упевненість у собі. Вміло організовані навчальні заняття можуть бути потужним засобом фізичної підготовки молоді. Силабус «Фізичне виховання» для студентів вище перерахованих спеціальностей проводиться у формі практичних занять та самостійної роботи. Весь навчальний матеріал розрахований на послідовне й поступове розширення теоретичних знань, практичних умінь та навичок щодо фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

2. Пререквізити та постреквізити ОК

Пререквізити: анатомія, фізіологія, психологія, педагогіка, теорія та методика фізичної культури.

Постреквізити: Професійні компетенції, що формуються під час вивчення перерахованих дисциплін, поглиблюються та доповнюються за рахунок освоєння студентами передових технологій організації і проведення навчальних занять.

3. Мета і завдання освітнього компонента

Мета – формування в учасників освітнього процесу системи знань та практичних умінь із фізичної культури і використання їх із метою зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя.

Завдання – вивчення та вдосконалення методик фізичного розвитку та фізичної підготовленості; формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами; розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, зосередженості, рішучості, впевненості у власних силах тощо.

4. Результати навчання (компетентності)

Загальні:

- Здатність виявляти, ставити проблеми та знаходити шляхи їхнього вирішення.
- Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.
- Здатність працювати автономно і в команді.
- Здатність вести здоровий спосіб життя, популяризувати знання про важливість фізичного та психічного здоров'я індивіда.

Фахові:

- Здатність організовувати освітній процес в закладах загальної середньої освіти з урахуванням вимог відповідних нормативно-правових актів, фізіологічних, вікових, індивідуально-типологічних, соціально-психологічних особливостей учнів, забезпечувати охорону їхнього здоров'я, пропагувати здоровий стиль життя.
- Здатність проводити моніторинг стану здоров'я й поведінки здобувачів освіти, аналізувати індивідуальні особливості розвитку і поведінки учнів із метою корекції та оптимізації освітнього процесу.
- Здатність дотримуватись у професійній роботі принципів доброчесності, компетентності, законності.

Програмні результати навчання (ПРН):

- Виявляє самостійність і відповідальність у розв'язанні проблем у професійній та дослідницькій роботі, здатність працювати автономно та в команді, дотримуватись етичних принципів і засад академічної доброчесності.
- Знає закономірності розвитку, вікові особливості здобувачів освіти, гігієнічні вимоги, спрямовані на охорону і зміцнення здоров'я, джерела стимулювання фізичної активності.
- Знає і реалізує на практиці принципи проектування, контролю, діагностування й моніторингу досягнень здобувачів.
- Дотримується у своїй професійній діяльності чинних нормативно-правових актів у галузі освіти.

5. Структура ОК

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Практ.	Конс.	Сам. р-та	Форма контролю/ бали
1	2	3	4	5	
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Біг на середні дистанції	7	6	-	1	Т, ТР, КН/12
Тема 2. Розвиток швидкості	9	8	1	-	Т, ТР, КН/13
Разом за змістовим модулем 1	16	14	1	1	25
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 3. Волейбол	8	8	-	-	Т, ТР, УЗ, КН/13
Тема 4. Баскетбол	6	6	-	-	Т, ТР, УЗ, КН/12
Разом за змістовим модулем 2	14	14	-	-	25
Змістовий модуль 3. Гімнастика					
Тема 5. Основні гімнастичні рухи та загальнорозвивальні вправи.	7	6	1	-	Т, ТР, ІНДЗ/13
Тема 6. Оздоровча гімнастика.	10	8	1	1	Т, ТР, ІНДЗ/12
Разом за змістовим модулем 3	17	14	2	1	25
Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка					
Тема 7. Швидкісно-силова підготовка.	6	6	-	-	Т, ТР, ІНДЗ/13
Тема 8. Розвиток загальної витривалості.	7	6	1	-	Т, ТР, ІНДЗ/12
Разом за змістовим модулем 5	13	12	1	-	25
Усього годин	60	54	4	2	100

Методи контролю: УО – усне опитування; Т – тести, ТР – тренінг, ІНДЗ – індивідуальне домашнє завдання, УЗ – участь у змаганнях, КН – контрольні нормативи.

6. 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.

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

1. Оцінювання знань учасників освітнього процесу 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 учасниками освітнього процесу 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 здобувача освіти під час практичних занять.

Проміжний модульний контроль відбувається після завершення вивчення кожного змістового модуля освітнього компонента і має за мету перевірку рівня фізичної підготовленості учасників освітнього процесу. 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.

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 2-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.

2. 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).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 4

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

V. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

Таблиця 5

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., 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. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Мазурчук О.Т., Малімон О.О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.
7. 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.
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. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.
11. 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.
12. 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.

13. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

Додаткова

14. 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.
15. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти*. 2019. № 91. С. 325–331.

Інтернет-ресурси

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