

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

Галузь знань:	07 УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ
Спеціальність	073 МЕНЕДЖМЕНТ
Освітньо-професійна програма	МЕНЕДЖМЕНТ

Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності 073 Менеджмент, освітньо-професійної програми Менеджмент.

Розробник: кандидат педагогічних наук, доцент Касарда О. З.

Силабус погоджено

Гарант ОПП Менеджмент



Ірина ВОЛИНЕЦЬ

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

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	07 Управління та адміністрування; 073 Менеджмент; Менеджмент Перший (бакалаврський)	Нормативний
Кількість годин/кредитів 60/2		Рік навчання: 1
		Семестр: 1
		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	Касарда Ольга Зіновіївна
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380505744819
	Kasarda.Olga@vnu.edu.ua
Дні занять	http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi?n=700
	Очні консультації: четвер – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106).

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація. Зростаючі темпи фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я учасників освітнього процесу в Україні набули на етапі сьогодення критичного характеру. Цілком реальною є перспектива сповзання української молоді до небезпечної межі фізичної деградації.

Тому одним із найважливіших завдань ОК «Фізичне виховання» є підвищення рівня рухової активності здобувачів освіти, сприяння оволодінню вміннями й навичками самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримання високої працездатності та відновлення організму, формування здорового способу життя.

2. Кореквізити і постреквізити

Кореквізити. Освітній компонент є суміжним і тісно пов'язаним із освітнім компонентом «Українська мова (за професійним спрямуванням)».

Постреквізити: «Україна в європейському історичному та культурному контекстах».

3. Мета освітнього компонента – 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 стану.

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.

4. Компетентності та програмні результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми «Менеджмент» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти курс «Фізичне виховання» забезпечує набуття здобувачами освіти таких компетентностей:

Загальні:

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Спеціальні:

СК15. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

Програмні результати навчання:

ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПРН14. Ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби до її нейтралізації.

Вивчення освітнього компонента «Фізичне виховання» сприятиме формуванню таких soft skills як: відповідальність, самоконтроль, самоорганізація, лідерські навички.

5. Структура освітнього компонента

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

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

6. Тематичні плани

6. 1. Тематичний план практичних занять

№ за/п	Тема	Кількість годин
1.	Технічні особливості бігу на короткі (30 м, 60 м, 100 м, 200 м) дистанції.	2
2.	Техніка виконання естафетного бігу 4 x 100 м.	2
3.	Техніка стрибка у довжину з одного, двох, трьох кроків, а також способом «зігнувши ноги», .	2
4.	Спеціальні вправи для розвитку стрибучості.	2
5.	Основні засоби розвитку сили й витривалості.	2
6.	Засоби розвитку гнучкості й координаційних здібностей.	2
7.	Спеціальні вправи для розвитку швидкості й спритності	2
8.	Техніка баскетболу: ведення, передачі м'яча, подвійний крок і кидки в кошик. Штрафні кидки в кошик: однією, двома руками. Фінти у баскетболі: на ведення м'яча, на передачу, на кидок.	2
9.	Тактика нападу і тактика захисту у баскетболі. Групові та командні взаємодії баскетболістів.	2
10.	Техніка переміщень у волейболі. Техніка гри в нападі й захисті.	2
11.	Тактичні дії волейболіста.	2
12.	Спеціальні вправи фізичної підготовки.	2
13.	Ігрові та змагальні методи фізичної підготовки.	2
14.	Принципи застосування базових і допоміжних вправ у фізичній підготовці.	2
Усього:		28

6. 2. Тематичний план самостійної роботи

№ 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.	Правила гри у баскетбол. Самоконтроль у процесі занять баскетболом.	2
9.	Спеціальні вправи баскетболіста за системою хатха-йоги.	2
10.	Волейбол: правила змагань.	2
11.	Вправи для розвитку координації рухів волейболіста. Рухливі ігри з елементами волейболу.	2
12.	Основні й допоміжні засоби фізичної підготовки.	2
13.	Режими виконання вправ із навантаженням.	2
14.	Комплекси вправ для м'язів: рук і плечового пояса; трапецієвидних м'язів; м'язів тулуба, живота, черевного преса; м'язів спини, ніг.	2
Усього:		28

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

1. Оцінювання знань здобувачів освіти 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 учасників освітнього процесу. Завдання підсумкового контролю – перевірка розуміння і засвоєння здобувачами освіти 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 студента під час практичних занять.

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 силабусі 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 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.

2. Політика щодо дедайннів 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).

V. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання результатів складання підсумкового контролю у вигляді заліку здійснюється в порядку, передбаченому прийнятою в Університеті системою контролю знань за 100-бальною шкалою з переведенням у лінгвістичну оцінку.

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
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

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 : КПІ 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. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікєснко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПІ 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

13. 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

14. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
15. Баскетбол веб сайт URL: https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
16. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>