

**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  
спеціалізації

освітньо-професійної програми

**бакалавра**

**В Культура, мистецтво та гуманітарні  
науки**

**В11 Філологія**

**В11.041 – Германські мови та літератури  
(переклад включно), перша – англійська**

**Мова і література (англійська). Переклад**

**Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»** підготовки бакалавра, галузі знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки, спеціальності В11 Філологія, спеціалізації В11.041 – Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська за освітньо-професійною програмою «Мова і література (англійська). Переклад».

**Розробник:**

**Захожа Н. Я.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури.

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми  проф. Ущина В. А.

**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.

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	В Культура, мистецтво та гуманітарні науки  В11 Філологія  Мова і література (англійська). 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 ВИКЛАДАЧІВ

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	Захожа Наталія Яківна
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380985772636
	Zakhozha.Nataliya@vnu.edu.ua
Дні занять	<a href="https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi">https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi</a>

## 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:** освітній компонент «Фізичне виховання» викладається в 1-му семестрі, за своїм змістом є базовим для забезпечення загальних компонент 2, 8.

**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.

**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 «Мова і література (англійська). Переклад» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти курс «Фізичне виховання» забезпечує набуття здобувачами таких компетентностей:

##### **Загальні:**

**ЗК 2.** 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 8.** Здатність працювати в команді та автономно.

##### **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.

## 5. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

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

Методи контролю\*: Т – тести, ТР – тренінг, НГ – навчальна гра, СР – самостійна робота, КН – контрольні нормативи.

## 6. Тематичні плани

### 6. 1. Тематичний план практичних занять

Таблиця 4

№ за/п	Тема	Кількість годин
1.	Ознайомлення з класифікацією та значенням ЗРВ; формування вміння правильно виконувати основні групи вправ для розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, координації, витривалості, швидкості.	2
2.	Ознайомлення з технікою та оздоровчим впливом бігу й ходьби, формування вміння правильно їх виконувати; розвиток витривалості, дихальної та серцево-судинної систем.	2
3.	Коротка бесіда про значення гімнастичних приладів для розвитку фізичних якостей, їхній вплив на координацію та поставу, зміцнення м'язів. Вправи в парах із м'ячем. Індивідуальні вправи з м'ячем. Рухливі ігри.	2
4.	Базові вправи з обручами, вправи з обручами в русі; групові вправи з обручами. Міні-змагання (наприклад, хто найдовше утримає обруч у русі).	2
5.	Техніка одиночного стрибка зі скакалкою (на двох ногах, поперемінно, з поворотом), робота рук і координація рухів; дихання під час стрибків; подвійні оберти скакалки; вправи зі скакалкою в парах. Змагання «Хто більше стрибків виконає за 1 хв.».	2
6.	Вправи з фітболом: сидіння на фітболі з правильною поставою, перекочування вперед-назад, вправо-вліво, утримання рівноваги; вправи з фітболом для м'язів рук і плечового пояса; вправи для тулуба, для ніг, для координації; ігрові вправи.	2
7.	Техніка переміщень у волейболі (основні види: кроки, біг, стрибки); комбіновані переміщення. Техніка гри в нападі: нападаючий удар (розбіг, замах, стрибок, удар, приземлення. Подача (нижня, верхня, плануюча). Техніка гри в захисті: прийом м'яча, блокування ударів, страхування.	2
8.	Тактичні дії волейболіста: засвоєння основ тактики індивідуальних і командних дій; навчання взаємодіяти в нападі й захисті.	2
9.	Навчання техніки гри в настільний теніс: тримання ракетки, відпрацювання основної стійки та переміщень у сторони; навчання техніки подачі та прийому м'яча.	2
10.	Вдосконалення техніки настільного тенісу: топ-спіну та підрізки. Вправи для розвитку швидкості й координації. Міні-змагання з настільного тенісу.	2
11.	Основи фізичної підготовки у бадмінтоні: загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи бадмінтоніста, дихальні вправи. Розвиток швидкості й реакції, спритності й координації; силова підготовка.	2
12.	Загальна та спеціальна фізична підготовка в алтимат фризбі. Засвоєння базових елементів техніки володіння диском: кидки, ловіння, переміщення по полю. Командна взаємодія, комунікативність, спортивна етика.	2
<b>Усього:</b>		<b>24</b>

## 6. 2. Тематичний план самостійної роботи

Таблиця 5

№ за/п	Тема	Кількість годин
1.	Техніка виконання бігу на короткі дистанції.	2
2.	Засоби розвитку швидкості бігуна. Спеціальні вправи спринтера.	2
3.	Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу.	2
4.	Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів.	2
5.	Основні та 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.	Вправи для розвитку вибухової сили м'язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів.	2
9.	Елементи техніки стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».	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,	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
<b>Усього:</b>		32

## IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

**Політика викладача щодо здобувача освіти.** Освітній компонент організований у вигляді практичних занять та консультацій і спрямований на опанування практичних основ фізичного виховання, різнобічний фізичний розвиток та формування загальної і професійної культури особистості майбутнього фахівця. Здобувачі освіти зобов'язані відвідувати аудиторні заняття відповідно до розкладу. Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>.

Оцінювання здійснюється відповідно до [Положенням про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки](#) за 100-бальною шкалою.

Оцінювання здійснюється на кожному практичному занятті. Максимум можна отримати 6 балів (2 бали – дискусія, 2 бали – тренінг, 2 бали – тести). Формою проміжного контролю знань здобувачів освіти є контрольні нормативи (КН). КН здобувачі освіти складають після завершення вивчення змістового модуля. За складання КН здобувач освіти може отримати 20 балів (після вивчення змістового модуля). Максимальна кількість балів, які може набрати здобувач за задачу контрольних нормативів – 40. Загалом за поточну навчальну діяльність можна отримати 100 балів.

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.

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.

Розклад консультацій ОК «Фізичне виховання» розміщено на дошці оголошень кафедри здоров'я та фізичної культури.

**Політика щодо академічної доброчесності.** Викладач і здобувач освіти мають дотримуватися ст. 42 Закону України «Про освіту». Всі здобувачі повинні ознайомитися з основними положеннями [Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки](#) та ініціативою академічної доброчесності та якості освіти – Academic IQ.

**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, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточних занять (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості, а набрані бали під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

**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), які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента ([Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки](#)).

За умови виникнення конфліктних ситуацій, ЗО та викладач керуються [Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки](#), пункт 5 «Врегулювання конфліктів у навчальному процесі».

## V. 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
<b>Витривалість</b>							
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
<b>Сила (один вид на вибір)</b>							
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
<b>Швидкісно-силові якості</b>							
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
<b>Швидкість</b>							
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
<b>Спритність</b>							
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
<b>Гнучкість</b>							

Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4
<b>Координаційні здібності</b>							
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 : КПП 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>