

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІАКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут денної освіти  
Кафедра фізичного виховання

## СИЛАБУС

навчальної дисципліни  
«**Фізичне виховання**»  
на 2022-2023 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 1,2 семестр
Освітня програма/спеціалізація	«Право»
Спеціальність	081 Право
Галузь знань	08 Право
Ступінь вищої освіти	Молодший бакалавр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну,  
науковий ступінь і вчене звання,  
посада

**Симоненко Наталія Олександрівна**  
старший викладач кафедри фізичного виховання

Контактний телефон	+38(099)407-61-44
Електронна адреса	<a href="mailto:Sport.puet@gmail.com">Sport.puet@gmail.com</a>
Розклад навчальних занять	<a href="http://schedule.puet.edu.ua/">http://schedule.puet.edu.ua/</a>
Консультації	очна <a href="http://www.sport.puet.edu.ua">www.sport.puet.edu.ua</a> он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	<a href="https://el.puet.edu.ua/">https://el.puet.edu.ua/</a>

### Опис навчальної дисципліни

<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	Мета навчальної дисципліни «Фізичного виховання» полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинути здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.
<b>Тривалість</b>	4 кредити ЄКТС/120 годин (практичні заняття 64 год., самостійна робота 56 год.)
<b>Форми та методи навчання</b>	Практичні заняття, самостійна робота: вдосконалення вивчених вправ для розвитку фізичних якостей поза розкладом
<b>Система поточного та підсумкового контролю</b>	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань відповідно до контрольних нормативів; доповіді з рефератами та їх обговорення; тестування. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
<b>Базові знання</b>	Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й застосування їх на практиці у своїй фізичній активності.
<b>Мова викладання</b>	Українська

**Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна,  
програмні результати навчання**

<b>Компетентності, якими повинен оволодіти студент</b>	<b>Програмні результати навчання</b>
ЗК-11. Прагнення до здоров'я, благополуччя і безпеки.	ПРН 8. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.

**Тематичний план навчальної дисципліни**

<b>Назва модуля, розділу, теми</b>	<b>Види робіт</b>	<b>Завдання самостійної роботи у розрізі тем</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Модуль I</b>		
<b>Розділ 1. Легка атлетика</b>		
Тема 1. Легка атлетика.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; виконання самостійної роботи.	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг.
<b>Модуль II</b>		
<b>Розділ 2. Колове тренування</b>		
Тема 2. Колове тренування.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; виконання самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.
<b>Розділ 3. Атлетична гімнастика</b>		
Тема 3. Атлетична гімнастика.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; виконання самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.
<b>Модуль III</b>		
<b>Розділ 4. Волейбол</b>		
Тема 4. Волейбол.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; виконання самостійної роботи.	Ознайомлення з правилами гри у волейболі. Двостороння гра.
<b>Модуль IV</b>		
<b>Розділ 2. Колове тренування</b>		
Тема 2. Колове тренування.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; виконання самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.
<b>Розділ 1. Легка атлетика</b>		
Тема 1. Легка атлетика	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; виконання самостійної роботи.	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг.

## Рекомендовані джерела інформації

1. Загорський Б.І./ ФК/ Вища школа 1989-382 с.
2. Коробкова А.В./ Школа легкої атлетики/ Фізкультура і спорт 1989-335 с.
3. Айрапетьянц Л.П., Годяк М.А./ Спортивные игры/ Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991 – 225 с.
4. Беляев А.В./ Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ М:ВФВ 1995 – 254 с.
5. Волейбол/ под. ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца/ Учебник для ИФК/ М:ФиС, 1985 – 235 с.
6. Железняк Ю.Д., Иванова В.И./ Волейбол: учебник для ИФК/ М: ФиС, 1991 – 294 с.
7. Волейбол для всіх. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів волейболом/ ПУСКУ, 2001 – 290 с.
8. Боядарев Д.М., Фурманов А.Т./ Волейбол/ М: ФиС, 1983 – 280 с.
9. Ц. Весловуцкий/ Фізичне виховання з обтяженнями/ Київ. Здоров'я, 1984 – 276 с.
10. Журнал «Фізкультура и спорт» №1, 1988 – 216 с.
11. Е. Розумовский/ Как стать сильным и выносливым/ М: ФиС, 1984 – 260 с.
12. Ранкова гігієнічна гімнастика в розпорядку дня студента/ Методичні рекомендації/ Полтава, 2000 – 21 с.
13. Бердников И.Г., Максимова В.Н. и др. под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяева/ Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие/ М: Высшая школа, 1991 – 309 с.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д./ Основы психологии спорта и физической культуры/ К: Олимпийская литература, 1999 – 336 с.
15. Литвиненко Т.С./ Оптимизация программ самостоятельных коррекционных занятий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств человека/ К: Изд-во КГПУ, 1984 -156 с.
16. Эллиен Карпей. Энциклопедия фитнеса. Москва. 2003- 125 с.
17. Полукурд А. Фитнес. – М.: АСТ; Донецк: Ф64 Сталкер, 2006 – 174 с.
18. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ООО ПКФ «БАО». 2006 – 256 с.
19. Шенфилд Б. Рациональный фитнес. Как стать стройной без лишних усилий / Брэд Шэнфилд. – М.: Эксмо, 2006 - 320 с.
20. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004 – 256 с.
21. Яных Е.А., Захаркина В.А. Слайд-аэробика. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007 – 62 с.
22. Брунгардт К. Идеальный пресс / К.Брунгардт // Пер.с англ. Гордиенко А.Н. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2005 – 208 с.
23. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу пилатеса [Текст] / Л. Робинсон, Г. Томсон; пер.с англ. П.А. Самсонов. – 3-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2006 – 128 с.
24. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер; худож. – оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2007 – 320 с.
25. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги. – М.: Изд-во Эксмо, 2004 – 400 с.
26. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ПКФ «БАО», 2006 – 256 с.

## Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

### Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

- Політика щодо термінів виконання та перескладання: завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі (Moodle) за погодженням із провідним викладачем.
- Політика зарахування результатів неформальної освіти: <http://puet.edu.ua/uk/neformalna-osvita>

## Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

<b>Види робіт</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
Модуль 1 (теми 1-3): відвідування занять (24 балів); завдання самостійної роботи (16 балів); поточна модульна робота (10 балів)	50
Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (24 балів); завдання самостійної роботи (16 балів); поточна модульна робота (10 балів)	50
Разом	100

### Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка за шкалою ЄКТС</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни