

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	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	Sport.puet@gmail.com
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна www.sport.puet.edu.ua он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	https://el.puet.edu.ua/

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Мета навчальної дисципліни «Фізичного виховання» полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення 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.
Тривалість	4 кредити ЄКТС/120 годин (практичні заняття 64 год., самостійна робота 56 год.)
Форми та методи навчання	Практичні заняття, самостійна робота: вдосконалення вивчених вправ для розвитку фізичних якостей поза розкладом
Система поточного та підсумкового контролю	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)
Базові знання	Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й застосування їх на практиці у своїй фізичній активності.
Мова викладання	Українська

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

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
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

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

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
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

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
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