

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС

навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»
на 2023-2024 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	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; самостійної роботи.	Оздоровча ходьба, оздоровчий біг.
Модуль II		
Розділ 2. Колове тренування		
Тема 2. Колове тренування.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.
Розділ 3. Атлетична гімнастика		
Тема 3. Атлетична гімнастика.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку сили м'язів.
Модуль III		
Розділ 4. Волейбол		
Тема 4. Волейбол.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; 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; самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.
Розділ 1. Легка атлетика		
Тема 1. Легка атлетика	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; 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. Волейбол для всіх. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів волейболом/ ПУСКУ, 2001 – 290 с.
4. Ц. Весловуцкий/ Фізичне виховання з обтяженнями/ Київ. Здоров'я, 1984 – 276 с.
5. Ранкова гігієнічна гімнастика в розпорядку дня студента/ Методичні рекомендації/ Полтава, 2000 – 21 с.
6. 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 академічної доброчесності: студенти мають свідомо дотримуватися «Положення про академічну доброчесність» (http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_akademichnu_dobrochesnist_2020.pdf); списування під час виконання поточних модульних робіт та тестування заборонено (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- 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>; http://puet.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_pro_zarahuvannya_rezultativ_neformalnoyi_osvity_0.pdf

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