

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання

СИЛАБУС

навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»
на 2023-2024 навчальний рік

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| Курс та семестр вивчення | 2 курс, 3-4 семестри |
| 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,

Симоненко Наталія Олександрівна
старший викладач кафедри педагогіки
та суспільних наук, сектор фізичного виховання

посада

| | |
|------------------------------|--|
| Контактний телефон | +38(099)407-61-44 |
| Електронна адреса | Sport.puet@gmail.com |
| Розклад навчальних занять | http://schedule.puet.edu.ua/ |
| Консультації | очна Sport.puet@gmail.com 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 | Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань відповідно до контрольних |

| | |
|------------------------------|---|
| підсумкового контролю | 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

| № з/п | Компетентності, якими повинен оволодіти студент | Програмні результати навчання |
|--------------------------------|--|---|
| <i>Загальні компетентності</i> | | |
| 1. | ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. | РН 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій. |
| 2. | ЗК9. Здатність працювати в команді. | РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди. |
| 3. | ЗК13. 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. | |

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 | Відвідування занять; виконання | Виконання вправ для розвитку сили |

| Назва модуля, розділу, теми | Види робіт | Завдання самостійної роботи у розрізі тем |
|-----------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Модуль I | | |
| Розділ 1. Легка атлетика | | |
| гімнастика. | навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | м'язів. |
| Модуль III | | |
| Розділ 4. Волейбол | | |
| Тема 4. Волейбол. | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання 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; завдання самостійної роботи. | Виконання вправ для розвитку силової витривалості. |
| Розділ 1. Легка атлетика | | |
| Тема 1. Легка атлетика | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Оздоровча ходьба, оздоровчий біг. |

Рекомендовані джерела інформації

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
2. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Навальний посібник. Київ, 2004. 664 с.
3. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
4. Врублевський, Е. П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях: навч. посібник / Є. П. Врублевський. - 2-е изд., Испр. і доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки /В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 91 с.
6. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
7. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
8. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.
9. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавров Ю.Л. Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання. Тестові завдання. Тернопіль. 2003. 186 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання : підручник для вузів фіз. вих і спорту : у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – 390 с.
11. Огарь Г. О. Влияние программ силового тренинга с навантаженнями різної спрямованості

на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.37-42.

12. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література. – 2004. – С. 257-283.

13. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65с.

14. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.

15. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. – 234 с.

16. Терещенко В. І. Здоров'я і фізичне виховання студентів : навчальний посібник / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2010. – 290 с.

17. Терещенко В. І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики : навч. пос. / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. – 316 с.

18. Терещенко В. І. Здоров'я в системі цінностей студентів / В. І. Терещенко, Л. І. Коцераба, С. А. Рябіна // Науковий часопис. – 2013. – С. 35–39.

19. Терещенко В. І. Спеціальні правки легкоатлета : навч. пос. / В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. – 215 с.

20. Терещенко О. В. Загальні принципи організації самостійних занять : навч. пос. / О. В. Терещенко, В. І. Терещенко, І. Н. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2015. – 200 с.

21. Фаворитов В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / В. М. Фаворитов, В. А. Пономарьов, В. М. Папуча // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2009. – №1. – С.144-152.

22. Ханіянц О. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О. Ханіянц, В. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1 (17), 2012. – С.108- 112.

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/publicna-informaciya>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

| Види робіт | Максимальна кількість балів |
|---|-----------------------------|
| Модуль I (тема 1): відвідування занять (20 балів); поточна модульна робота (10 балів) | 30 |
| Модуль II (тема 1-2): відвідування занять (44 балів); завдання самостійної роботи (16 балів); поточна модульна робота (10 балів) | 70 |
| Разом: | 100 |
| Модуль III (тема 1-2): відвідування занять (44 балів); завдання самостійної роботи (16 балів); поточна модульна робота (10 балів) | 70 |
| Модуль IV (тема 1): відвідування занять (20 балів); поточна модульна робота (10 балів) | 30 |
| 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 |