

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІАКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально науковий інститут денної освіти  
Кафедра фізичного виховання

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання»**  
на 2021-2022 навчальний рік

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Курс та семестр вивчення       | 1 курс, 1, 2 семестр             |
| Освітня програма/спеціалізація | «Бізнес-адміністрування»         |
| Спеціальність                  | 073 Менеджмент                   |
| Галузь знань                   | 07 Управління та адміністрування |
| Ступінь вищої освіти           | Бакалавр                         |

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

**Васецький Ігор Анатолійович**  
старший викладач  
сектору фізичного виховання

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Контактний телефон           | +380995104800   |
| Електронна адреса            | <a href="mailto:www.Sport.puet@gmail.com">www.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="mailto:www.Sport.puet@gmail.com">www.Sport.puet@gmail.com</a><br>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>        | Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, необхідності фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. |
| <b>Тривалість</b>                                 | 2 кредити ЄКТС/60 годин (практичні заняття 24 год., самостійна робота 36 год.)  |
| <b>Форми та методи навчання</b>                   | Практичні заняття, самостійна робота поза розкладом   |
| <b>Система поточного та підсумкового контролю</b> | Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; доповіді з рефератами та їх обговорення; тестування.<br>Підсумковий контроль: залік (ПМК)                                     |
| <b>Базові знання</b>                              | Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності.   |
| <b>Мова викладання</b>                            | Українська  |

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

| <b>Програмні результати навчання</b>  | <b>Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач</b>  |
|---|--|
| <p>ПРН01.Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ПРН02. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.</p> <p>ПРН08. Застосовувати методи менеджменту для забезпечення ефективності діяльності організації.</p> <p>ПРН09. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.</p> <p>ПРН10.Мати навички обґрунтування дієвих інструментів мотивування персоналу організації.</p> <p>ПРН13. Спілкуватись в усній та письмовій формі державною та іноземною мовами</p> <p>ПРН16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.</p> <p>ПРН18. Управляти своїм навчанням та навчанням підлеглих з метою самореалізації в професійній діяльності.</p> | <p>ЗК01. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК04. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>ЗК06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК14.Здатність працювати у міжнародному контексті.</p> <p>СК01. Здатність визначати та описувати характеристики організації.</p> <p>СК02. Здатність аналізувати результати діяльності організації та бізнесу, зіставляти їх з факторами впливу зовнішнього та внутрішнього середовища.</p> <p>СК08. Здатність планувати діяльність бізнес-організації та управляти часом.</p> <p>СК14. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності.</p> |

**Тематичний план навчальної дисципліни**

| <b>Назва теми</b>                                  | <b>Види робіт</b>   | <b>Завдання самостійної роботи у розрізі тем</b>  |
|--|---|---|
| <b>Модуль 1. Фізичне виховання</b>                 |   |   |
| Тема 1. Легка атлетика.                            | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Оздоровча хода, оздоровчий біг.   |
| Тема 2. Баскетбол..                                | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Ознайомлення з правилами гри у баскетболі.  |
| Тема 3. Атлетична гімнастика.                      | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Виконання вправ для розвиток сили м'язів.   |
| <b>Модуль 2. Фізичне виховання</b>                 |   |   |
| Тема 4. Волейбол.                                  | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Ознайомлення з правилами гри у волейболі.   |
| Тема 5. Колове тренування.                         | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Виконання вправ для розвитку силової витривалості.  |
| Тема 6. Футбол (чол.); атлетична гімнастика (жін). | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Ознайомлення з правилами гри у футболі.(чол.); Виконання вправ для розвиток сили м'язів (жін.). |

### **Інформаційні джерела**

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. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.
7. 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.
8. 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.
9. Огарь Г. О. Вплив програм силового тренування з 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.
10. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65с.
11. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.
12. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. – 234 с.
13. 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.
14. 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.
15. Терещенко В. І. Здоров'я в системі цінностей студентів / В. І. Терещенко, Л. І. Коцеруба, С. А. Рябіна // Науковий часопис. – 2013. – С. 35–39.
16. Терещенко В. І. Спеціальніправи легкоатлета : навч. пос. / В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. – 215 с.
17. 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.
18. Ханікянц О. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О. Ханікянц, В. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – №1 (17), 2012. – С.108- 112.

### **Додаткові**

1. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т.В. Кондес. – Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
3. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 71 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 зрахування 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 1 (теми 1-3): відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 балів); поточна модульна робота (10 балів) | 50                          |
| Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 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 |