

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСІЛКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

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

**СИЛАБУС**

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

Курс та семестр вивчення	1 курс, 1,2 семестр
Освітня програма/спеціалізація	«Готельно-ресторанна справа»
Спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа
Галузь знань	12 Інформаційні технології
Ступінь вищої освіти	Молодший бакалавр з готельно-ресторанної справи

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

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

Контактний телефон	+380994076144
Електронна адреса	
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> 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>	3 кредити ЄКТС/90 годин (практичні заняття 36 год., самостійна робота 54 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. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
<b>Базові знання</b>	Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь 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>
РН 15. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	ЗК01. 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, вести здоровий спосіб життя.
	ЗК 09. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

**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; самостійної роботи.	Оздоровча хода, оздоровчий біг.
Тема 2. Баскетбол..	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Ознайомлення з правилами гри у баскетболі.
Тема 3. Атлетична гімнастика.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання вправ для розвиток сили м'язів.
<b>Модуль 2. Фізичне виховання</b>		
Тема 4. Волейбол.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Ознайомлення з правилами гри у волейболі.
Тема 5. Колове тренування.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку силової витривалості.
Тема 6. Футбол (чол.); атлетична гімнастика (жін).	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; 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. 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.
4. 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.
5. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.

6. 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.
7. 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.
8. Огарь Г. О. Влияние программ силового тренинга с нагрузками различной направленности на физическое развитие и готовность юнаков 15-17 лет / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. И. Ласица, С. Г. Огарь // Теория и методика физического воспитания. – 2011. – №10. – С.37-42.
9. Пустовалов В.О. Волейбол (теория и методика обучения): учебно-методический пособие. Черкаси. 2011. 65с.
10. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 2005. - 294 с.
11. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. – 234 с.
12. 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.
13. 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.
14. Терещенко В. І. Здоров'я в системі цінностей студентів / В. І. Терещенко, Л. І. Коцеруба, С. А. Рябіна // Науковий часопис. – 2013. – С. 35–39.
15. Терещенко В. І. Спеціальніправи легкоатлета : навч. пос. / В. І. Терещенко. – Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. – 215 с.
16. 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.
17. 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 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 1 (теми 1-3): відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 балів); поточна модульна робота (10 балів)	100
Разом	100
Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 балів); поточна модульна робота (10 балів)	100
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