

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

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

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання»**  
на 2024/2025 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	1 курс, 1,2 семестр
Освітня програма/спеціалізація	035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська
Спеціальність	035 Філологія (спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська)
Галузь знань	03 Гуманітарні науки
Ступінь вищої освіти	бакалавр філології за спеціалізацією 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська

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

**Васецький Ігор Анатолійович**  
ст. викл.  
сектору фізичного виховання

Контактний телефон	+380995104800
Електронна адреса	
Розклад навчальних занять	<a href="http://schedule.puet.edu.ua/">http://schedule.puet.edu.ua/</a>
Консультації	онлайн: електронною поштою за розкладом <a href="http://www.im.puet.edu.ua/">http://www.im.puet.edu.ua/</a> вкладка Студентів
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 підготовки 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. Аналітичний метод, метод проблемного викладу, порівнянь, вирішення ситуаційних завдань.
<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 уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності.
<b>Мова викладання</b>	Українська

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

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства (ПР-4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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 (ЗК-2).</li> <li>Здатність бути критичним і самокритичним (ЗК-4).</li> <li>Здатність працювати в команді та автономно (ЗК-8).</li> <li>Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК-12).</li> </ul>

**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]. Черкаси, 2006. 424 с.
2. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
3. Горбуля В. Б. Баскетбол: Фізична підготовка : навч.-метод. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 91 с.

4. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ. 2007. 96 с.
5. Зотов А. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. 2004. 160 с.
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 і методика фізичного виховання : підруч. для вузів фіз. вих і спорту : у 2-х т. Олімпійська література, 2003. Т. 2. 390 с.
8. Огарь Г. О. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років. Теорія і методика фізичного виховання. 2011. № 10. С. 37–42.
9. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання) : навч.-метод. посіб. Черкаси. 2011. 65 с.
10. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ : Олімпійська література. 2005. 294 с.
11. Терещенко В. І. Спеціальні правила легкоатлета : навч. посіб. Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2014. 215 с.
12. Терещенко В. І., Коцеруба Л. І., Рябіна С. А. Здоров'я в системі цінностей студентів. Науковий часопис. 2013. С. 35–39.
13. Терещенко В. І., Терещенко О. В. Фізична підготовка студентів засобами легко атлетики : навч. посіб. Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. 316 с.
14. Терещенко В. І., Терещенко О. В., Малинський І. Й. Атлетична гімнастика. Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2011. 234 с.
15. Терещенко В. І., Чаплигін В. П. Здоров'я і фізичне виховання студентів : навч. посіб. Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2010. 290 с.
16. Терещенко О. В., Терещенко В. І., Малинський І. Н. Загальні принципи організації самостійних занять : навч. посіб. Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2015. 200 с.
17. Ханікянц О., Максим О. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1 (17), 2012. С.108–112.

### **Додаткові**

1. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. 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.
- Дистанційний курс «Фізичне виховання», який розміщено в програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ.

### **Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання здобувачів вищої освіти.**

Положення про організацію освітнього процесу [puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennya-pro-organizacziyu-osvitnogo-proczesu-1.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennya-pro-organizacziyu-osvitnogo-proczesu-1.pdf)

Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти [polozh\\_por\\_kryt\\_ocinyuvannya.pdf](http://polozh_por_kryt_ocinyuvannya.pdf)

Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості [por-likvid-akad-zaborgovanosti.pdf](http://por-likvid-akad-zaborgovanosti.pdf)

**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 щодо академічної доброчесності.** Здобувачі вищої освіти мають свідомо дотримуватися «Положення про академічну доброчесність»; 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.

В ПУЕТ діють:

Кодекс честі студента [puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks\\_chesti\\_studenta.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks_chesti_studenta.pdf)

Положення про академічну доброчесність [polozh\\_akadem\\_dobrochesnist.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_akadem_dobrochesnist.pdf)

Положення про запобігання академічного плагіату [polozhennya-pro-zapobigannyavypadkam-akademichnogo-plagiatu.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-zapobigannyavypadkam-akademichnogo-plagiatu.pdf)

**Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:**

Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти

[polozh\\_por\\_perezarah\\_rez\\_zvo.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_perezarah_rez_zvo.pdf)

Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти [puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozha\\_pro\\_akademichnu\\_mobilnist.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozha_pro_akademichnu_mobilnist.pdf)

Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-poryadok-vyznannya-rezultativ-navchannya-zdobutyh-shlyahom-neformalnoi-ta-abo-informalnoi-osvity.pdf>

інфографіка (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта) <https://puet.edu.ua/neformalna-osvita/>

**Політика вирішення конфліктних ситуацій:**

Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій [polozhennya-pro-pravylo-vyrishennya-konfliktnyh-sytuacij-u-puet.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravylo-vyrishennya-konfliktnyh-sytuacij-u-puet.pdf)

Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену

[polozh\\_pro\\_apel\\_pidsontr.pdf](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_pro_apel_pidsontr.pdf)

уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції [Запобігання та виявлення корупції - ПУЕТ](http://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/zapobigannya-ta-viyavлення-korupcii-puet.pdf)

**Політика підтримки учасників освітнього процесу:**

Психологічна служба: <http://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/>

Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ <http://puet.edu.ua/other-divisions/studenty-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>

Уповноважений з прав корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupcii/>

**Безпека освітнього середовища:**

Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності» <http://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttvediyalnosti/>

## 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 бали); поточна модульна робота (10 балів).	100
Разом	100
Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (36 балів); завдання самостійної роботи (54 бали); поточна модульна робота (10 балів).	100
Разом	100

Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни

Форма роботи	Вид роботи	Бали
Науково-дослідна	Участь у студентських наукових конференціях	10

За додаткові види навчальних робіт студент може отримати не більше 10 балів. Додаткові бали додаються до загальної підсумкової оцінки за вивчення навчальної дисципліни, але загальна підсумкова оцінка не може перевищувати 100 балів.

**Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни**

<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка за шкалою ЄКТС</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
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