

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПАКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Факультет харчових технологій готельно-ресторанного та туристичного бізнесу  
Кафедра фізичного виховання

## СИЛАБУС

навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання»**  
на 2020-2021 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	1 курс, 1,2 семестр
Освітня програма/спеціалізація	«Фінанси, банківська справа та страхування»
Спеціальність	072 Фінанси, банківська справа та страхування
Галузь знань	07 Управління та адміністрування
Ступінь вищої освіти	Молодший бакалавр

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

**Новицька Наталія Анатоліївна**  
старший викладач кафедри фізичного виховання

Контактний телефон	+38-0505831064
Електронна адреса	
Розклад навчальних занять	<a href="http://schedule.puet.edu.ua/">http://schedule.puet.edu.ua/</a>
Консультації	очна <a href="http://www.sport.puet.edu.ua">www.sport.puet.edu.ua</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>	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. 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, англійська

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

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
ПР18. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	ЗК11. 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.
	СК06. Здатність здійснювати ефективні комунікації в сфері фінансів, банківської справи та страхування.

### Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Модуль 1. Фізичне виховання		
Тема 1. Легка атлетика.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Оздоровча ходьба, 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.
Модуль 2. Фізичне виховання		
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

#### Основні

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика [Електронний ресурс]: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. – Режим доступу: [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf)
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856>
3. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер; худож. – оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.
4. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19267/Volovik.pdf;jsessionid=5B7CD08577BD136E02CD7541359A32AE?sequence=1>
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес [Електронний ресурс]: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 41 с. – Режим доступу: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/34122/1/ОЗДОРОВЧИЙ%20ФІТНЕС.pdf>
6. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу пилатеса [Текст] / Л. Робинсон, Г. Томсон; пер.с англ. П.А. Самсонов. – 3-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2006. – 128 с.
7. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ООО ПКФ «БАО». 2006. – 256 с.
8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс]: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів: ЛДУФК, 2018. - 208с. – Режим доступу: <https://ru.pdfdrive.com/Пилатес-от-А-до-Я-d187933327.html>
9. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес [Електронний ресурс]. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с. – Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf>
10. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. – Режим доступу: [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27932/1/Sportyvna\\_himnastyka.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27932/1/Sportyvna_himnastyka.pdf)
11. Фитнес [Електронний ресурс]: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с. – Режим доступу: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>
12. Футбол: Учебник для институтов физической культуры [Електронний ресурс]. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с. – Режим доступу: <https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf>

#### 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.

4. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей Академії). / Харк. нац. ун-т. міськ. госп - ва; уклад.: І. М. Звягінцева. – Харків: ХНУМГ, 2013. – 44 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/publiczna-informaciya>

### 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