

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук,

сектор фізичного виховання

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

**«Фізичне виховання»**

на 2025-2026 навчальний рік

|                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Курс та семестр вивчення       | 1 курс, 1,2 семестр                |
| Освітня програма/спеціалізація | «Експертиза та митна справа»       |
| Спеціальність                  | D7 Торгівля                        |
| Галузь знань                   | D Бізнес, адміністрування та право |
| Ступінь вищої освіти           | Бакалавр з торгівлі                |

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну,

**Васецький Ігор Анатолійович**

науковий ступінь і вчене звання,

старший викладач

посада

сектору фізичного виховання

|                              |                                                                                                                                 |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контактний телефон           | +380995104800                                                                                                                   |
| Електронна адреса            | <a href="mailto:Sport.puet@gmail.com">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="http://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<br/>навчальної<br/>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.<br>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.<br>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПР09. Знати вимоги до діяльності за спеціальністю, зумовлені необхідністю забезпечення сталого розвитку України, її зміцнення як демократичної, соціальної і правової держави.                                                                                                                                            | ЗК07. Здатність працювати в команді.<br>ЗК12. 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. ПР06. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей. |
| <b>Інтегральна компетентність</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та проблеми у сферах підприємницької та торговельної діяльності або в процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів організації і функціонування підприємницьких, торговельних, структур і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Тематичний план навчальної дисципліни**

| Назва теми                                         | Види робіт                                                         | Завдання самостійної роботи<br>у розрізі тем                                                                          |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Модуль 1. Фізичне виховання                        |                                                                    |                                                                                                                       |
| Тема 1. Легка атлетика.                            | Відвідування занять;<br>навчальних завдань;<br>самостійної роботи. | виконання завдання<br>Оздоровча хода, оздоровчий біг. Вправи на дихання.                                              |
| Тема 2. Баскетбол..                                | Відвідування занять;<br>навчальних завдань;<br>самостійної роботи. | виконання завдання<br>Ознайомлення з правилами гри, тактичними та технічними прийомами у баскетболі.                  |
| Тема 3. Атлетична гімнастика.                      | Відвідування занять;<br>навчальних завдань;<br>самостійної роботи. | виконання завдання<br>Виконання вправ для розвитку сили м'язів.                                                       |
| Модуль 2. Фізичне виховання                        |                                                                    |                                                                                                                       |
| Тема 4. Волейбол.                                  | Відвідування занять;<br>навчальних завдань;<br>самостійної роботи. | виконання завдання<br>Ознайомлення з правилами гри, тактичними та технічними прийомами у волейболі.                   |
| Тема 5. Колове тренування.                         | Відвідування занять;<br>навчальних завдань;<br>самостійної роботи. | виконання завдання<br>Виконання вправ для розвитку силової витривалості.                                              |
| Тема 6. Футбол (чол.); атлетична гімнастика (жін). | Відвідування занять;<br>навчальних завдань;<br>самостійної роботи. | виконання завдання<br>Ознайомлення з правилами гри у футболі (чол.); Виконання вправ для розвитку 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 и 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. Влияние программ силового тренинга с нагрузками различной направленности на физическое развитие и руховую подготовленность юнаков 15-17 лет. Теория и методика физического воспитания. 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. Спеціальніправи 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

**Політика оцінювання здобувачів вищої освіти.** Роботи, здані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається з дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

[Положення про організацію освітнього процесу](#)

[Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти](#)

[Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості](#)

[Положення про повторне навчання](#)

**Політика щодо відвідування.** Відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в режимі онлайн.

**Політика щодо академічної доброчесності.** Здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, зокрема недопущення академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування під час поточного та підсумкового контролю. Списування під час контрольних робіт і поточних тестів заборонені (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття. У ПУЕТ діють:

[Кодекс честі студента](#)

[Положення про академічну доброчесність](#)

[Положення про запобігання випадків академічного плагіату](#)

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

[Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти](#)

[Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти](#)

[Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти; інфографіка](#) (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта)

**Політика вирішення конфліктних ситуацій:**

[Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій](#)

[Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену](#)

[уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції](#)

**Політика підтримки учасників освітнього процесу:**

[Психологічна служба](#)

[Студентський омбудсмен \(Уповноважений з прав студентів\) ПУЕТ](#)

[Уповноважений з прав корупції](#)

**Безпека освітнього середовища:** [Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності»](#)

## 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

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за шкалою ЄКТС | Оцінка за національною шкалою |
|----------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 90-100                                       | A                     | Відмінно                      |
| 82-89                                        | B                     | Дуже добре                    |

| <b>Сума балів за всі види<br/>навчальної діяльності</b> | <b>Оцінка за<br/>шкалою ЄКТС</b> | <b>Оцінка за національною шкалою</b>                                     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>навчальної дисципліни |