

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 1


## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету  
гірничої справи, природокористування  
та будівництва

27 серпня 2024 р., протокол № 8

Голова Вченої ради




 Володимир КОТЕНКО

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності код спеціальності 071 «Облік і оподаткування»  
освітньо-професійна програма «Облік і оподаткування»  
факультет бізнесу та сфери обслуговування  
кафедра інформаційних систем в управлінні та обліку

Схвалено на засіданні кафедри  
фізичного виховання та спорту  
26 серпня 2024 р., протокол № 10

Завідувач кафедри

 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної  
програми

 Ірина ЖИГЛЕЙ

Розробник: старший викладач кафедри  
фізичного виховання та спорту ГРЕСЬ Марина

Житомир  
2024 – 2025 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 2</i>

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 071 «Облік і оподаткування» освітньо-професійної програми «Облік і оподаткування» затверджена Вченою радою факультету гірничої справи, природокористування та будівництва від 27 серпня 2024 р., протокол № 8.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 3

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3	Галузь знань 07 «Управління та адміністрування»	Обов'язкова (обов'язкова, вибіркова)	
Модулів – 1	Спеціальність 071 «Облік і оподаткування»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1	1
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		1	1
		Лекції	
		-	6 год.
		Практичні	
		32 год.	4 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		58 год.	80 год.
		Вид контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 2 самостійної роботи – 3,6	Освітній ступінь «бакалавр»		

Частка аудиторних занять і частка самостійної та індивідуальної роботи у загальному обсязі годин з навчальної дисципліни становить:

для денної форми навчання – 36 % аудиторних занять, 64 % самостійної та індивідуальної роботи;

для заочної форми навчання – 11 % аудиторних занять, 89 % самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ OK12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 4

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою вивчення навчальної дисципліни** є фізичного виховання у ЗВО є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я студентів, оволодіння ними відповідними знаннями, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до праці студентською молоддю. Тому програма з фізичного виховання передбачає оволодіння необхідними знаннями, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної активності, набуття умінь і навичок для самостійної професійної діяльності.

**Завданнями навчальної дисципліни є:**

- формування розуміння студентами ролі фізичної культури у гармонійному розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної активності та працездатності протягом періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;
- підготовка до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних **компетентностей**, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 071 «Облік і оподаткування» та освітньо-професійною програмою «Облік і оподаткування»:

**ЗК03.** Здатність працювати в команді.

**ЗК15.** Здатність зберегти та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й 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.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 071 «Облік і оподаткування» та освітньо-професійною програмою «Облік і оподаткування»:

**ПР19.** Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.

**ПР23.** 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.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати наступні Soft skills:

- *керування часом*: уміння справлятися із завданнями вчасно;
- *лідерські якості*: уміння спокійно працювати в напруженому середовищі; уміння ставити мету, планувати діяльність;
- *особисті якості*: терпіння, повага до оточуючих.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 5

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### МОДУЛЬ 1

#### **Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.**

##### **Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО. Мета та завдання фізичної підготовки студентів. Фізичні якості. Засоби та методи фізичного виховання студентів.

##### **Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Рівномірний оздоровчий біг, інтенсивна хода, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні фізичні вправи, чередування бігу та ходи. Біг протягом 12 хвилин.

##### **Тема 3. Розвиток силових здібностей (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Віджимання від підлоги. Зворотні віджимання. Ускладнені віджимання. Пыдтягування. Планка. Робота з гантелями. Присіди. Бічні випади. Розвиток м'язів живота. Загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи із зовнішнім опором.

##### **Тема 4. Розвиток гнучкості (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Вправи без предметів (нахили, повороти, махи, згинання). Вправи із предметами із поступовим збільшенням амплітуди у всіх суглобах. Вправи біля гімнастичної стінки.

##### **Тема 5. Розвиток швидкості та спритності (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Біг із прискорюванням. Біг 60 і 100 метрів. Техніка виконання низького старту.

«Човниковий» біг. Стрибки зі скакалкою (на одній та обох ногах, з подвійним обертанням, зі схрещенням рук). Підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи).

##### **Тема 6. Оздоровча фізична культура (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Оздоровчі вправи із малою інтенсивністю. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі. Прискорена ходьба.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 6

## **Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.**

### **Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсмену для успішного ведення гри. Вихідне положення (стійки). Способи тримання ракетки. Пересування. Технічні прийоми.

### **Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння технічними прийомами в баскетболі. Різновиди переміщень в баскетболі. Передачі м'яча на місці, в паралельному і зустрічному русі різними способами. Ведення м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча в кошик з різних положень.

### **Тема 9. Техніка гри у волейбол (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Вивчення техніки переміщень. Вивчення техніки передач двома руками зверху. Вивчення техніки передач двома руками знизу. Вивчення техніки подач. Вивчення техніки атакуючих ударів. Вивчення техніки блокування.

### **Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Вправи на вдосконалення швидкості. Вправи на вдосконалення сили. Вправи на вдосконалення спритності. Вправи на вдосконалення стрибучості. Вправи на вдосконалення гнучкості. Вправи на вдосконалення координації рухів. Вправи на вдосконалення витривалості.

### **Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Переміщення у футболі. Передачі м'яча на місці та в русі різними способами. Набивання м'яча. Ведення м'яча. Удар по воротам з різних положень.

### **Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу (ЗК03, ЗК15, ПР19, ПР23)**

Вправи з елементами футболу для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вправи для розвитку сили і швидко-силових якостей, стрибкові вправи: в довжину, в глибину, в висоту, багатоскоки. Вправи з обтяженням і без обтяження.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 7

#### 4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота	усього	лекції	практичні	самостійна робота
<b>Модуль 1</b>								
<b>Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.</b>								
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	6	-	2	4	6	0,5	-	5,5
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4	8	0,5	-	7,5
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4	8	0,5	0,5	7
Тема 4. Розвиток гнучкості.	6	-	2	4	6	0,5	0,5	5
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	6	-	2	4	6	0,5	0,5	5
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	10	-	2	8	10	0,5	0,5	9
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	44	-	16	28	44	3	2	39
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.</b>								
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	8	-	4	4	8	0,5	0,5	7
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	8	-	4	4	8	0,5	0,5	7
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	8	-	2	6	8	1	0,5	6,5
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	8	-	2	6	8	-	-	8
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	8	-	2	6	8	1	0,5	6,5
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	6	-	2	4	6	-	-	6
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	46	-	16	30	46	3	2	41
<b>ВСЬОГО</b>	90	-	32	58	90	6	4	80

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 8

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
<b>МОДУЛЬ 1</b>			
<b>Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</b>			
1	Сучасна система фізичної підготовки студентів.	2	-
2	Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	4	-
3	Розвиток силових здібностей.	4	0,5
4	Розвиток гнучкості.	2	0,5
5	Розвиток швидкості та спритності.	2	0,5
6	Оздоровча фізична культура.	2	0,5
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ</b>			
7	Технічні аспекти настільного тенісу.	4	0,5
8	Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	4	0,5
9	Техніка гри у волейбол.	2	0,5
10	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	2	-
11	Вивчення технічних прийомів у футболі.	2	0,5
12	Розвиток фізичних якостей засобами футболу	2	-
<b>РАЗОМ</b>		<b>32</b>	<b>4</b>



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 9

## 6. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
<b>МОДУЛЬ 1</b>			
<b>Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</b>			
1	<b>Сучасна система фізичної підготовки студентів.</b> 1. Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО. 2. Аналіз фізичних якостей.	4	5,5
2	<b>Розвиток загальної та спеціальної витривалості.</b> 1. Методика розвитку витривалості. 2. Біг протягом 12 хвилин.	4	7,5
3	<b>Розвиток силових здібностей.</b> 1. Методика розвитку сили. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи.	4	7
4	<b>Розвиток гнучкості.</b> 1. Методика розвитку гнучкості. 2. Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.	4	5
5	<b>Розвиток швидкості та спритності.</b> 1. Біг 60 і 100 метрів. 2. Методика розвитку спритності.	4	5
6	<b>Оздоровча фізична культура.</b> 1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці. 2. Ранкова гігієнічна гімнастика.	8	9
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ</b>			
7	<b>Технічні аспекти настільного тенісу.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх в настільний теніс. 2. Вдосконалення фізичних якостей засобами настільного тенісу.	4	7
8	<b>Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у баскетбол. 2. Вдосконалення техніки виконання тричкового кидка	4	7
9	<b>Техніка гри у волейбол.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол. 2. Вдосконалення техніки виконання подачі і прийому м'яча.	6	6,5
10	<b>Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.</b> 1. Вдосконалення техніки стрибків у гору. СФП з елементами волейболу. 2. Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу.	6	8
11	<b>Вивчення технічних прийомів у футболі.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у футбол. 2. Вдосконалення техніки виконання штрафних ударів.	6	6,5
12	<b>Розвиток фізичних якостей засобами футболу.</b> 1. Біг із прискореннями. СФП з елементами футболу. 2. Вдосконалення фізичних якостей засобами футболу.	4	6
<b>РАЗОМ</b>		<b>58</b>	<b>80</b>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 10

## 7. Індивідуальні самостійні завдання (не передбачено)

## 8. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання.

Результат навчання	Методи навчання
<b>ПР19.</b> Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація)</li> <li>– Практичні методи (виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів)</li> <li>– Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота)</li> <li>– Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)</li> </ul>
<b>ПР23.</b> Зберігати та примножувати досягненні 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація)</li> <li>– Практичні методи (виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів)</li> <li>– Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота)</li> <li>– Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)</li> </ul>

## 9. Методи контролю

Перевірка досягнення результатів навчання здійснюється з використанням наступних методів.

Результат навчання	Методи контролю
<b>ПР19.</b> Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів</li> <li>– Самооцінювання та взаємооцінювання</li> <li>– Залік</li> </ul>
<b>ПР23.</b> Зберігати та примножувати досягненні 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів</li> <li>– Самооцінювання та взаємооцінювання</li> <li>– Залік</li> </ul>

## 10. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 11

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Державному університеті «Житомирська політехніка» та розподілу балів, що наведений нижче.

Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни включає поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться для оцінювання рівня засвоєння знань, формування умінь і навичок здобувачів вищої освіти впродовж вивчення ними матеріалу модуля (змістових модулів) навчальної дисципліни. Поточний контроль здійснюється під час проведення навчальних занять.

Підсумковий контроль проводиться для підсумкового оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни. Підсумковий контроль здійснюється після завершення вивчення навчальної дисципліни. Підсумковий контроль проводиться у формі заліку. Процедура складання заліку визначена у Положенні про організацію освітнього процесу у Державному університеті «Житомирська політехніка».

### Розподіл балів з навчальної дисципліни

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання завдань поточного контролю	100	100
<b>Підсумкова семестрова оцінка</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### Розподіл балів за виконання завдань поточного контролю

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання завдань під час навчальних занять	100	100
Виконання науково-дослідної роботи та інших видів робіт (додаткові – заохочувальні бали):	До 3	До 3
1. Участь у змаганнях Чемпіонат області, Кубок України	До 4	До 4
2. Участь у змаганнях Чемпіонат України	До 5	До 5
3. Участь у змаганнях Чемпіонат Європи та Чемпіонат Світу		
<b>Разом за виконання завдань поточного контролю</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 12

### Розподіл балів за виконання завдань під час навчальних занять

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання та захист практичних завдань, вправ, кейсів	100	100
<b>Разом за виконання завдань під час навчальних занять</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

З метою застосування цілих чисел для оцінювання результатів роботи здобувачів під час навчальних занять може використовуватися 100-бальна шкала оцінювання щодо кожного окремо виду робіт. Розрахунок загальної кількості балів, які здобувач може набрати за результатами роботи під час навчальних занять протягом семестру, проводиться за формулою:

$$P_{\text{НЗ}} = \sum(P_i \times BK_i) \times K_{\text{НЗ}}, \quad (1)$$

де  $P_{\text{НЗ}}$  – загальна кількість балів, набраних здобувачем за виконання завдань під час навчальних занять за семестр;

$P_i$  – кількість набраних здобувачем балів за семестр за виконання  $i$ -го виду робіт під час навчальних занять (за 100-бальною шкалою);

$BK_i$  – ваговий коефіцієнт за виконання  $i$ -го виду робіт під час навчальних занять. Значення вагових коефіцієнтів розраховуються шляхом ділення кількості балів, яка передбачена за виконання окремого виду робіт під час навчальних занять, на сумарну кількість балів за виконання усіх видів робіт під час навчальних занять за семестр;

$K_{\text{НЗ}}$  – коригувальний коефіцієнт, який визначається шляхом ділення кількості балів, що передбачена за виконання завдань під час навчальних занять за семестр, на 100 балів.

Якщо здобувач вищої освіти набрав за поточний контроль 60 балів або більше, він може погодити дану оцінку в електронному кабінеті і вона стане семестровою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни.

Якщо здобувач вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни набрав 60 балів або більше і бажає покращити свій результат успішності, він проходить процедуру підсумкового контролю у формі заліку. За складання заліку здобувач вищої освіти може набрати 100 балів. Семестрова оцінка з навчальної дисципліни формується за результатами підсумкового контролю.

Здобувач вищої освіти допускається до процедури підсумкового контролю у формі заліку, якщо за виконання завдань поточного контролю набрав 50 балів або більше.

Якщо здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю набрав 35–49 балів, він отримує право за власною заявою опанувати окремі теми (змістові модулі) навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми. Вивчення окремих складових навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми, здійснюється у

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 13

вільний від занять здобувача вищої освіти час.

Якщо здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю набрав від 0 до 34 балів (включно), він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни та має академічну заборгованість. Здобувач вищої освіти отримує право за власною заявою опанувати навчальну дисципліну у наступному семестрі понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми.

Процедура надання додаткових освітніх послуг здобувачу вищої освіти з метою вивчення навчального матеріалу дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми, визначена у Положенні про надання додаткових освітніх послуг здобувачам вищої освіти в Державному університеті «Житомирська політехніка».

### **Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті**

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті в рамках окремих тем навчальної дисципліни, здійснюється викладачем за зверненням здобувача вищої освіти та представленням документів, які підтверджують результати навчання (сертифікати, свідоцтва, скріншоти тощо). Рішення про визнання та оцінка за відповідну частину освітнього компонента приймається викладачем за результатами співбесіди зі здобувачем вищої освіти. Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті в рамках цілого освітнього компонента, здійснюється за процедурою, яка визначена у Положенні про організацію освітнього процесу у Державному університеті «Житомирська політехніка».

### **Шкала оцінювання**

Шкала ЄКТС	Національна шкала	100-бальна шкала
A	Зараховано	90-100
B	Зараховано	82-89
C		74-81
D	Зараховано	64-73
E		60-63
FX	Не зараховано	35-59
F	Не зараховано	0-34

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 14

## 11. Глосарій

№ з/п	Термін державною мовою	Відповідник англійською мовою
1	<b>Бадмінтон</b>	Badminton
2	<b>Баскетбол</b>	Basketball
3	<b>Біг на витривалість</b>	Endurance running
4	<b>Волейбол</b>	Volleyball
5	<b>Витривалість</b>	Endurance
6	<b>Вправа</b>	Exercise
7	<b>Гнучкість</b>	Flexibility
8	<b>Змагання</b>	Competition
9	<b>Легка атлетика</b>	Athletics
10	<b>Настільний теніс</b>	Table tennis
11	<b>Не олімпійський вид спорту</b>	Non an Olympic sport
12	<b>Олімпійський вид спорту</b>	Olympic sport
13	<b>Рухливі ігри</b>	Moving games
14	<b>Сила</b>	Power
15	<b>Спритність</b>	Agility
16	<b>Спорт</b>	Sport
17	<b>Спортивні ігри</b>	Sports games
18	<b>Спортивний суддя</b>	Sports referee
19	<b>Теніс</b>	Tennis
20	<b>Тренування</b>	Training
21	<b>Фізичне виховання</b>	Physical education
22	<b>Фітнес</b>	Fitness
23	<b>Футбол</b>	Football
24	<b>Швидкість</b>	Speed

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 15

## 12. Рекомендована література

### Основна література

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т.В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук. Вінниця: Твори, 2019. - 279с.
2. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с
3. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ.– Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
5. О. І. Єловець, С. І. Шевчук Т. В. Курилло, І. Ю. Канділов. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти: Методичні рекомендації / О.І. Єловець, С.І., Шевчук, Т.В. Курилло, І.Ю Канділов. – Житомир: Поліський національний університет, 2021. – 51 с.
6. Шелесько С.П. Підготовка волейболістів-початківців: Науково-методичні рекомендації. / С.П. Шелесько, І.В. Цуд, А.Є. Острогляд – Житомир: Вид-во редакційно-видавничого відділу ДУ «Житомирська політехніка», 2020. – 92 с.
7. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.
8. Мойсейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В.Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
9. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. – 109 с.
10. Чумаченко О.Ю., Решетілова Н.В. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник/ Укладач: О.Ю. Чумаченко, Н.В. Решетілова–Миколаїв: МНУ, 2019.- 150 с.
11. Горошко Н. І. Г70 Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. – 109 с.
12. Інструктивно-методичні рекомендації для проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», щодо організації оцінювання фізичної підготовленості (тестування) студентів Державного університету

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 16

«Житомирська політехніка» (автори: Крук М.З., Одноворченко І.В., Цуд І.В., Курилло Т.В., Гресь М.Я., Острогляд А.Є., Іщенко С.М., Чиж В.В.), 2024. 10с. Електронне видання (Протокол НМР №1 від 13 березня 2024). – Режим доступу: [https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/335710/mod\\_resource/content/1/%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%20%D0%A4%D0%92%D1%96%D0%A1%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE](https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/335710/mod_resource/content/1/%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%20%D0%A4%D0%92%D1%96%D0%A1%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE)

### *Допоміжна література*

1. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.
2. Гресь М. Я., Андрєєва О. В. Складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Науково-теоретичний журнал, Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Вип. 3 2021. С. 55- 59
3. Гресь М., Пацалюк К. Стан показників фізичного розвитку студентів спеціальності " Правоохоронна діяльність. Теорія методика фізичного виховання. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Вип. 1, 2021. С. 24-29
4. Грибан Г.П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибан. Житомир: Рута, 2020. – 384с.
5. Гришко Л.Г. Фізичне виховання. Настільний теніс: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ: 2021. – 108с.
6. Лазаренко М.Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка. 2019 – 88с.
7. Мельник О.С. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації щодо виконання вправ лікувальної гімнастики для самостійної роботи здобувачів вищої освіти МНАУ, віднесених до спеціальної медичної групи через захворювання хребта / уклад. О. С. Мельник. - Електрон. текст. дані. - Миколаїв : МНАУ, 2020. - 39 с
8. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. – 110 с
9. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с.



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/071.00.1/Б/ ОК12-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 17

10. Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. - Суми : СумДУ, 2020. - 89 с

11. Andrieieva, O.; Dutchak, M.; Shynkaruk, O.; Dmytriv, R.; Zakharina, I.; Serhienko, K.; Hres, M. The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. Physical Education Theory and Methodology *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ* Abbreviated key-title: *Teor. metod. fiz. vihov.* DOI: 10.17309/tmfv.2024.2.08 (SCOPUS)

12. Hres M., Griban G., Yahupov V., Svystun V., Dovgan N., Yeromenko E., Udych Z., Zhuravlov I., Kushniriuk S., Semeniv B., Konovalska L., Skoruy O., Grokhova G., Khrystencko D., Bloschynskyi I. Dynamics of the Students' Physical Fitness While Studying at Higher Educational Institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)* Vol.9 output 9, 2020. С. 147- 156. WoS.

13. Hres M., Griban G., Zhembrovskyi S., Yahodzynskyi V., Fedorchenko T., Viknianskyi V., Tkachenko P., Samolenko T., Malynoshevskyi R., Solohubova S., Otravenko O., Prontenko V. Characteristics of Morphofunctional State of Paratrooper Cadets in the Process of CrossFit Training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(4): 772-780, 2021 <http://www.hrpub.org>. С. 772 – 780. SCOPUS.

### 13. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://www.mon.gov> – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
2. <http://www.osvita.com> – Єдине освітнє інформаційне вікно України
3. <http://www.eu-edu.org> – Європейський освітній портал
4. <http://www.osvita.org.ua> – Освітній портал
5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> – Законодавство про освіту
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
7. <http://ukrbasket.net>
8. <http://www.basketbolist.org.ua>