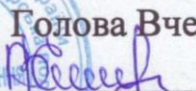


Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 1

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету  
гірничої справи,  
природокористування та будівництва  
27 серпня 2024 р., протокол № 8

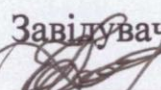


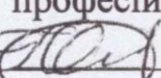
Голова Вченої ради  
 Володимир КОТЕНКО

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОК 03 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 123 «Комп'ютерна інженерія»  
освітньо-професійна програма «Комп'ютерна інженерія»  
факультет інформаційно-комп'ютерних технологій  
кафедра комп'ютерної інженерії та кібербезпеки

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

Завідувач кафедри  
 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-  
професійної програми  
 Олена ГОЛОВНЯ

Розробники: завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Однороченко Ігор Володимирович, викладач кафедри фізичного виховання та спорту Іщенко Сергій Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Цуд Інна Володимирівна, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Крук Микола Зенонович

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-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 2

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 123 «Комп'ютерна інженерія» освітньо-професійної програми «Комп'ютерна інженерія» 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-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 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 шифр галузі 12 «Інформаційні технології»	Обов'язкова (обов'язкова, вибіркова)	
Модулів – 1	Спеціальність 123 «Комп'ютерна інженерія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1	—
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		1	—
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 2 самостійної роботи – 3,6	Освітній ступінь «бакалавр»	Лекції	
		год.	__ год.
		Практичні	
		32 год.	__ год.
		Лабораторні	
		__ год.	__ год.
		Самостійна робота	
58 год.	__ год.		
		Вид контролю: залік	

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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 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 123 «Комп'ютерна інженерія» та освітньо-професійною програмою «Комп'ютерна інженерія»:

**КЗ 8.** Здатність працювати в команді.

**КЗ 10.** 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.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 123 «Комп'ютерна інженерія» та освітньо-професійною програмою «Комп'ютерна інженерія»:

**РН 19.** Здатність адаптуватись до нових ситуацій, обґрунтовувати, приймати та реалізовувати у межах компетенції рішення.

**РН 20.** Усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань, удосконалення креативного мислення.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати додатково 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-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 5

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### МОДУЛЬ 1

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

##### **Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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

##### **Тема 3. Розвиток силових здібностей (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

Віджимання від підлоги. Зворотні віджимання. Ускладнені віджимання. Підтягування. 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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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

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

##### **Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 15 / 6</i>

### **Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

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 (КЗ 8, КЗ 10, РН 19, РН 20)**

Вправи з елементами футболу для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вправи для розвитку сили і швидкісно-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-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 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	-	-	-	-
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 4. Розвиток гнучкості.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	10	-	2	8	-	-	-	-
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	44	-	16	28	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.</b>								
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	8	-	2	6	-	-	-	-
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	8	-	2	6	-	-	-	-
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	8	-	2	6	-	-	-	-
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	6	-	2	4	-	-	-	-
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	46	-	16	30	-	-	-	-
<b>ВСЬОГО</b>	90	-	32	58	-	-	-	-

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 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	-
4	Розвиток гнучкості.	2	-
5	Розвиток швидкості та спритності.	2	-
6	Оздоровча фізична культура.	2	-
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.</b>			
7	Технічні аспекти настільного тенісу.	4	-
8	Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	4	-
9	Техніка гри у волейбол.	2	-
10	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	2	-
11	Вивчення технічних прийомів у футболі.	2	-
12	Розвиток фізичних якостей засобами футболу	2	-
<b>РАЗОМ</b>		<b>32</b>	<b>-</b>



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 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	-
2	<b>Розвиток загальної та спеціальної витривалості.</b> 1. Методика розвитку витривалості. 2. Біг протягом 12 хвилин.	4	-
3	<b>Розвиток силових здібностей.</b> 1. Методика розвитку сили. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи.	4	-
4	<b>Розвиток гнучкості.</b> 1. Методика розвитку гнучкості. 2. Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.	4	-
5	<b>Розвиток швидкості та спритності.</b> 1. Біг 60 і 100 метрів. 2. Методика розвитку спритності.	4	-
6	<b>Оздоровча фізична культура.</b> 1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці. 2. Ранкова гігієнічна гімнастика.	8	-
<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	-
8	<b>Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у баскетбол. 2. Вдосконалення техніки виконання тричкового кидка	4	-
9	<b>Техніка гри у волейбол.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол. 2. Вдосконалення техніки виконання подачі і прийому м'яча.	6	-
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	-
11	<b>Вивчення технічних прийомів у футболі.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у футбол. 2. Вдосконалення техніки виконання штрафних ударів.	6	-
12	<b>Розвиток фізичних якостей засобами футболу.</b> 1. Біг із прискореннями. СФП з елементами футболу. 2. Вдосконалення фізичних якостей засобами футболу.	4	-
<b>РАЗОМ</b>		<b>58</b>	<b>-</b>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 10

## 7. Індивідуальні самостійні завдання (не передбачено)

## 8. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання.

Результат навчання	Методи навчання
РН 19. Здатність адаптуватись до нових ситуацій, обґрунтовувати, приймати та реалізовувати у межах компетенції рішення. РН 20. Усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань, удосконалення креативного мислення.	– Наочні методи (спостереження, демонстрація) – Практичні методи (виконання різних видів вправ, практичних завдань) – Метод активного навчання (командна робота) – Методи самостійної роботи (проведення тренувань).

## 9. Методи контролю

Перевірка досягнення результатів навчання здійснюється з використанням наступних методів.

Результат навчання	Методи контролю
РН 19. Здатність адаптуватись до нових ситуацій, обґрунтовувати, приймати та реалізовувати у межах компетенції рішення. РН 20. Усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань, удосконалення креативного мислення.	– Усне опитування, відповіді на проблемні запитання – Командні вправи – Виконання практичних вправ – Складання контрольних нормативів – Залік

## 10. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

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».

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 11

### Розподіл балів з навчальної дисципліни

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання завдань поточного контролю	100	-
<b>Підсумкова семестрова оцінка</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	-
Виконання науково-дослідної роботи та інших видів робіт (додаткові – заохочувальні бали). У тому числі:	до 20	
1. Участь у спортивних заходах університету або міста	3	
2. Призове місце у спортивних заходах університету або міста	5	-
3. Участь у спортивних змаганнях обласного рівня	5	
4. Призове місце у спортивних змаганнях обласного рівня	10	
<b>Разом за виконання завдань поточного контролю</b>	<b>100</b>	-

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

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання завдань під час практичних занять	60	
Складання контрольних нормативів	40	-
<b>Разом за виконання завдань під час навчальних занять</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 окремого 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;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 12

$K_{\text{нз}}$  – 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 повторно опанувати окремі теми (змістові модулі) навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми. Повторне вивчення окремих складових навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми, здійснюється у 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 повторно опанувати навчальну дисципліну у наступному семестрі понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми.

Процедура надання додаткових освітніх послуг здобувачу вищої освіти з метою повторного вивчення навчальної дисципліни чи її окремих складових частин 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».

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 13

## 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

## 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-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 14

## 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.

### Допоміжна література

1. Грибан Г. П., Фізичне виховання: проблеми та перспективи монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибан. Житомир: Рута, 2020. – 384с.
2. Гришко Л. Г., Фізичне виховання. Настільний теніс: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ: 2021. – 108с.
3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернівці: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка. 2019 – 88с.
4. 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.
5. 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.
6. 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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-22.05-05.01 123.00.1/Б/ ОК 03-2024
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 15

7. 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

8. 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.

### 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>