

|                            |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська<br>політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                            | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 1                                   |

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету  
Гірничої справи,  
природокористування та  
будівництва

26 серпня 2025 р., протокол № 7

Голова Вченої ради

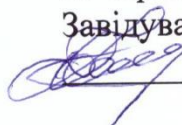
 Володимир КОТЕНКО

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності Е4 «Науки про Землю»

освітньо-професійна програма «Управління земельними і водними ресурсами»  
факультет гірничої справи, природокористування та будівництва  
кафедри наук про Землю

Схвалено на засіданні кафедри  
фізичного виховання та спорту  
25 серпня 2025 р., протокол № 7  
Завідувач кафедри

 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної  
програми

 Ірина ПАЦЕВА

Розробник: доцент, кандидат наук з державного управління  
ОДНОВОРЧЕНКО Ігор

Житомир  
2025 – 2026 н.р.

|                            |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська<br>політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                            | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 2                                   |

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності Е4 «Науки про Землю» освітньо-професійної програми «Управління земельними і водними ресурсами» затверджена Вченою радою факультету гірничої справи, природокористування та будівництва від 26 серпня 2025 р., протокол № 7.

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 3                                   |

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                                                            | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь                  | Характеристика навчальної дисципліни |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                    |                                                                | денна форма здобуття вищої освіти    | заочна форма здобуття вищої освіти |
| Кількість кредитів 3                                                                               | Галузь знань<br>Е «Природничі науки, математика та статистика» | <u>Обов'язкова</u>                   |                                    |
| Модулів – 1                                                                                        | Спеціальність<br>Е4 «Науки про Землю»                          | Рік підготовки:                      |                                    |
| Змістових модулів – 2                                                                              |                                                                | 1                                    | —                                  |
| Загальна кількість годин – 90                                                                      |                                                                | Семестр                              |                                    |
|                                                                                                    |                                                                | 1                                    | —                                  |
|                                                                                                    |                                                                | Лекції                               |                                    |
|                                                                                                    |                                                                | __ год.                              | __ год.                            |
|                                                                                                    |                                                                | Практичні                            |                                    |
|                                                                                                    |                                                                | 32 год.                              | __ год.                            |
|                                                                                                    |                                                                | Лабораторні                          |                                    |
|                                                                                                    |                                                                | __ год.                              | __ год.                            |
|                                                                                                    |                                                                | Самостійна робота                    |                                    |
|                                                                                                    |                                                                | 58 год.                              | __ год.                            |
|                                                                                                    |                                                                | Вид контролю: залік                  |                                    |
| Тижневих годин для денної форми здобуття вищої освіти:<br>аудиторних 2<br>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 здобуття вищої освіти – 36 % аудиторних занять, 64 % самостійної та індивідуальної роботи.

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 4                                   |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою вивчення навчальної дисципліни** «Фізичне 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 освітньо-професійною програмою Е «Природничі науки, математика та статистика» і спеціальності Е4 «Науки про Землю» :

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності предметної області наук про Землю або у процесі навчання із застосуванням сучасних теорій та методів дослідження природних та антропогенних об'єктів та процесів із використанням комплексу міждисциплінарних даних та за умовами недостатності інформації.

**К02.** 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 Е4 «Науки про Землю» освітньо-професійної програми «Управління земельними і водними ресурсами»:

**ПР18.** Розуміння необхідності розширення кругозору та отримання знань у різних сферах протягом всього життя, усвідомлення переваг 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<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | 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 (ІК, К02, ПР18)

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 (ІК, К02, ПР18)

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

##### Тема 3. Розвиток силових здібностей (ІК, К02, ПР18)

Віджимання від підлоги. Зворотні віджимання. Ускладнені віджимання. Підтягування. Австралійське 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 (ІК, К02, ПР18)

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 (ІК, К02, ПР18)

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 (ІК, К02, ПР18)

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. Настільний теніс (ІК, К02, ПР18)

Комплекси загально-розвиваючих вправ. Розвиток фізичних якостей засобами настільного тенісу.

##### Тема 8. Бадмінтон (ІК, К02, ПР18)

Комплекси загально-розвиваючих вправ. Розвиток фізичних якостей засобами бадмінтону.

##### Тема 9. Волейбол (ІК, К02, ПР18)

Комплекси загально-розвиваючих вправ. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.

##### Тема 10. Баскетбол (ІК, К02, ПР18)

|                            |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська<br>політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                            | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 6                                   |

Комплекси загально-розвиваючих вправ. Розвиток фізичних якостей засобами баскетболу.

### **Тема 11. Міні-футбол (ІК, К02, ПР18)**

Комплекси загально-розвиваючих вправ. Розвиток фізичних якостей засобами міні-футболу.

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | 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.<br/>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                 | -            | -      | -         | -                 |
| <b>Разом за змістовий модуль 1</b>                                                        | 44              | -      | 16        | 28                | -            | -      | -         | -                 |
| <b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.</b>   |                 |        |           |                   |              |        |           |                   |
| Тема 7. Настільний теніс.                                                                 | 10              | -      | 4         | 6                 | -            | -      | -         | -                 |
| Тема 8. Бадмінтон.                                                                        | 10              | -      | 4         | 6                 | -            | -      | -         | -                 |
| Тема 9. Волейбол.                                                                         | 10              | -      | 4         | 6                 | -            | -      | -         | -                 |
| Тема 10. Баскетбол.                                                                       | 8               | -      | 2         | 6                 | -            | -      | -         | -                 |
| Тема 11. Міні-футбол.                                                                     | 8               | -      | 2         | 6                 | -            | -      | -         | -                 |
| <b>Разом за змістовий модуль 2</b>                                                        | 46              | -      | 16        | 30                | -            | -      | -         | -                 |
| <b>ВСЬОГО</b>                                                                             | 90              | -      | 32        | 58                | -            | -      | -         | -                 |

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 8                                   |

## 5. Теми практичних (лабораторних) занять

| №<br>з/п                                                                           | Назва теми                                      | Кількість годин |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                                                                                    |                                                 | денна<br>форма  | заочна<br>форма |
| МОДУЛЬ 1                                                                           |                                                 |                 |                 |
| Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО.<br>РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.  |                                                 |                 |                 |
| 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               | -               |
| Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ<br>ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ |                                                 |                 |                 |
| 7                                                                                  | Настільний теніс.                               | 4               | -               |
| 8                                                                                  | Бадмінтон.                                      | 4               | -               |
| 9                                                                                  | Волейбол.                                       | 4               | -               |
| 10                                                                                 | Баскетбол.                                      | 2               | -               |
| 11                                                                                 | Міні-футбол.                                    | 2               | -               |
| РАЗОМ                                                                              |                                                 | 32              |                 |



|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 9                                   |

## 6. Завдання для самостійної роботи

| № з/п                                                                             | Назва теми                                                                                                                                        | Кількість годин |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                                                                   |                                                                                                                                                   | денна форма     | заочна форма |
| МОДУЛЬ 1                                                                          |                                                                                                                                                   |                 |              |
| Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО.<br>РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ. |                                                                                                                                                   |                 |              |
| 1                                                                                 | <b>Сучасна система фізичної підготовки студентів.</b><br>1. Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО.<br>2. Аналіз фізичних якостей. | 4               | -            |
| 2                                                                                 | <b>Розвиток загальної та спеціальної витривалості.</b><br>1. Методика розвитку витривалості.<br>2. Біг протягом 12 хвилин.                        | 4               | -            |
| 3                                                                                 | <b>Розвиток силових здібностей.</b><br>1. Методика розвитку сили.<br>2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи.   | 4               | -            |
| 4                                                                                 | <b>Розвиток гнучкості.</b><br>1. Методика розвитку гнучкості.<br>2. Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.                             | 4               | -            |
| 5                                                                                 | <b>Розвиток швидкості та спритності.</b><br>1. Біг 60 і 100 метрів.<br>2. Методика розвитку спритності.                                           | 4               | -            |
| 6                                                                                 | <b>Оздоровча фізична культура.</b><br>1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці.<br>2. Ранкова гігієнічна гімнастика.               | 8               | -            |
| Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ   |                                                                                                                                                   |                 |              |
| 7                                                                                 | <b>Настільний теніс.</b><br>1. Участь у двосторонніх іграх в настільний теніс.<br>2. Вдосконалення фізичних якостей засобами настільного тенісу.  | 6               | -            |
| 8                                                                                 | <b>Бадмінтон.</b><br>1. Участь у двосторонніх іграх у бадмінтон.<br>2. Вдосконалення фізичних якостей засобами бадмінтону.                        | 6               | -            |
| 9                                                                                 | <b>Волейбол.</b><br>1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол.<br>2. Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу.                           | 6               | -            |
| 10                                                                                | <b>Баскетбол.</b><br>1. СФП з елементами баскетболу.<br>2. Вдосконалення фізичних якостей засобами баскетболу.                                    | 6               | -            |
| 11                                                                                | <b>Міні-футбол.</b><br>1. Участь у двосторонніх іграх з міні-футбол.<br>2. Вдосконалення фізичних якостей засобами міні-футболу.                  | 6               | -            |
| РАЗОМ                                                                             |                                                                                                                                                   | 58              | -            |

## 7. Індивідуальні самостійні завдання (не передбачено)

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 10                                  |

## 8. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються методи навчання, що сприяють досягненню відповідних програмних результатів.

| Результат навчання                                                                                                                                               | Методи навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПР18.</b> Розуміння необхідності розширення кругозору та отримання знань у різних сферах протягом всього життя, усвідомлення переваг здорового способу життя. | <b>Метод використання слова</b> (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки);<br><b>Наочні методи</b> (спостереження, демонстрація)<br><b>Практичні методи</b> (метод навчання рухових дій; виконання різних видів вправ, ігровий метод).<br><b>Методи самостійної роботи</b> (анотування опрацьованого матеріалу, двосторонні спортивні ігри) |

## 9. Методи контролю

Перевірка досягнення програмних результатів навчання здійснюється з використанням наступних методів.

| Результат навчання                                                                                                                                               | Методи контролю                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПР18.</b> Розуміння необхідності розширення кругозору та отримання знань у різних сферах протягом всього життя, усвідомлення переваг здорового способу життя. | <b>Поточний контроль</b> умінь та навичок студентів проводиться на практичних заняттях шляхом виконання практичних контрольних нормативів з фізичної підготовки та кількістю відвіданих практичних занять.<br><b>Підсумковий контроль</b> проводиться у вигляді заліку. |

## 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 практичних занять.

Підсумковий контроль проводиться для підсумкового оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни. Підсумковий контроль здійснюється після завершення вивчення навчальної дисципліни і 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<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-05.01/Е4.00.1/Б-ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | 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).<br>У тому числі:<br>1. Участь у спортивних заходах університету або міста<br>2. Призове місце у спортивних заходах університету або міста<br>3. Участь у спортивних змаганнях обласного рівня<br>4. Призове місце у спортивних змаганнях обласного рівня | до 20<br><br>3<br>5<br>5<br>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>                 | -            |

Оцінювання роботи здобувачів вищої освіти протягом семестру з дисципліни «Фізичне виховання» відбувається наступним чином: виконання завдань під час практичного заняття – 0-4 балів (максимум 60 балів); складання контрольного нормативу – 1-5 балів (максимум 40 балів); додаткова робота (максимум 20 балів).

Оскільки, студенти Державного університету «Житомирська політехніка», звільнені, за станом здоров'я, від фізичних навантажень, не звільняються від відвідування академічних занять, тому здобувач вищої освіти, повинні, обов'язково, приходити на практичні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» (0 – 60 балів) та написати і захистити по 2 реферати (на семестр) (до 20 балів за кожен). Для оформлення звільнення здобувач вищої освіти повинен надати медичну довідку, в якій буде вказаний діагноз і рішення про необхідність звільнення від фізичних навантажень.

Здобувачі вищої освіти, що знаходяться за кордоном і не мають змоги бути присутніми на практичних заняттях та складати контрольні нормативи, можуть отримати від 60 до 74 балів, оскільки не відвідують практичні заняття з дисципліни «Фізичне виховання», де виконуються обов'язкові фізичні вправи. Щоб отримати залік такі студенти повинні зробити по 4 презентації (на семестр) з обраних видів спорту.

Якщо здобувач вищої освіти виконав необхідні для досягнення результатів навчання з дисципліни завдання, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни та/або відповідними методичними рекомендаціями, і набрав за поточний контроль 60 балів або

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 12                                  |

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 виконав необхідні для досягнення результатів навчання з дисципліни завдання, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни та/або відповідними методичними рекомендаціями, і 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 виконав необхідні для досягнення результатів навчання з дисципліни завдання, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни та/або відповідними методичними рекомендаціями, і за поточний контроль у сумі 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 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, грамоти, дипломи, 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».

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» може бути здійснене за наступну діяльність здобувачем вищої освіти:

1. Відвідування тренувань у спортивних школах або клубах (за умови надання довідки з ДЮСШ або спортклубу та участі у змаганнях).
2. Участь у всеукраїнських або міжнародних змаганнях.
3. Членство у спортивній збірній команді університету.

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/E4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | 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>Фізична культура</b>           | Physical culture              |
| 23    | <b>Фізична підготовка</b>         | Physical training             |
| 24    | <b>Фізична підготовленість</b>    | Physical fitness              |
| 25    | <b>Фітнес</b>                     | Fitness                       |
| 26    | <b>Футбол</b>                     | Football                      |
| 27    | <b>Швидкість</b>                  | Speed                         |

### 12. Рекомендована література

#### Основна література

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|--------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-05.01/Е4.00.1/Б-ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 14                          |

1. 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.

2. Крук М.З. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації оцінювання фізичної підготовленості (тестування) студентів Державного університету «Житомирська політехніка» / М.З. Крук, І.В. Однороченко, М.Я Гресь, Т.В. Курилло, І.В. Цуд, А.Є. Острогляд, С.М. Іщенко, В.В. Чиж – Житомир: ДУ «Житомирська політехніка», 2024. – 10 с.

3. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах / С.О. Черненко – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

4. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах / С.О. Черненко – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с.

5. 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.

### **Допоміжна література**

1. 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. Горошко Н.І. 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.

3. Грибан Г.П., Фізичне виховання: проблеми та перспективи монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибан. Житомир: Рута, 2020. – 384с.

4. 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.

5. Словець О.І. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти: Методичні рекомендації / О.І. Словець, С.І., Шевчук, Т.В. Курилло, І.Ю. Канділов. – Житомир: Поліський національний університет, 2021. – 51 с.

6. Крук М.З., Однороченко І.В., Курилло Т.В., Цуд І.В., Острогляд А.Є., Іщенко С.М. Особливості морфофункціональних показників спортсменів-плавців. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 2 (174) 2024. С. 86 – 91.

7. Крук М.З., Однороченко І.В., Курилло Т.В., Цуд І.В., Іщенко С.М. Особливості планування багаторічної підготовки у спортивному плаванні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2(160), С. 124-129.

8. Крук М.З., Булгаков О.І., Крук А.З., Шоханова К.А., Шоханов О.С., Савінчева Л.П. Зміст фізичного виховання школярів: історичні аспекти, проблеми та перспективи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 2 (146) 22. С. 74 – 78.

9. Крук М.З, Жуковський Є.І., Шоханов О.С. Науково-методичні засади вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 3 (123). – С. 56–60.

10. Крук М., Ляшевич А., Чернуха І., Крук А., Левчук Л. Функціональний стан кардіореспіраторної системи організму студентів, що займаються фізичною культурою і

|                         |                                                                                                                                                               |         |               |                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015 та ДСТУ ISO 21001:2019 |         |               | Ф-23.08-<br>05.01/Е4.00.1/Б-<br>ОК05-01-2025 |
|                         | Випуск 1                                                                                                                                                      | Зміни 0 | Екземпляр № 1 | Арк 15 / 15                                  |

спортом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3 (123). С. 93–97.

11. Крук М.З. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ЗВО: навчально-методичний посібник / Авторський колектив: М.З. Крук, Л.І. Погребенник, Є.І. Жуковський, Г.В. Блажівський, Ж.О. Твердохліб, Т.В. Кафтанова – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 72 с.

12. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернівці: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка. 2019 – 88с.

13. 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.

14. Мойсейчук Ю.Ю. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В.Дарійчук. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

15. 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, [та ін.], ТДАТУ.– Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.

16. Однороченко І.В. Розвиток фізичних якостей за допомогою підвісного тренінгу TRX у студентів ВНЗ: Методичні рекомендації / І.В. Однороченко, А.Є. Острогляд – Житомир: ЖДТУ, 2018. – 49 с.

17. Олійник Н.А. 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.

18. 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.

### 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».