

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015		Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	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 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 274 «Автомобільний транспорт»  
освітньо-професійна програма «Автомобільний транспорт»  
факультет комп'ютерно-інтегрованих технологій, мехатроніки і робототехніки  
кафедра автомобілів і транспортних технологій

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

Завідувач кафедри

  
Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної  
програми

  
Дмитро БЕГЕРСЬКИЙ

Розробник: доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання  
та спорту Марина ГРЕСЬ

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- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 15/2</i>

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 274 «Автомобільний транспорт» освітньо-професійної програми «Автомобільний транспорт» 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- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	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 навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3	Галузь знань 27 «Транспорт»	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність 274 «Автомобільний транспорт»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 3 самостійної роботи – 2,625	Освітній ступінь «бакалавр»	Лекції	
		- год.	- год.
		Практичні	
		48 год.	10 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
42 год.	80 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 – 53 % аудиторних занять, 47 % 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- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	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 274 «Автомобільний транспорт» та освітньою програмою «Автомобільний транспорт»:

ЗК 3. Здатність здійснювати безпечну діяльність;

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 274 «Автомобільний транспорт»:

РН 1. Мати концептуальні наукові та практичні знання, необхідні для розв'язання спеціалізованих складних задач автомобільного транспорту, критично осмислювати відповідні теорії, принципи, методи і поняття;

РН 7. Аналізувати інформацію, отриману в результаті досліджень, узагальнювати, систематизувати та використовувати її у професійній діяльності;

РН 15. Брати участь у розробці і реалізації інженерних та/або виробничих проектів у сфері автомобільного транспорту, визначати тривалість та послідовність робіт, потреби у ресурсах, прогнозувати наслідки реалізації проектів.

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- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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

##### **Тема 3. Розвиток силових здібностей (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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

##### **Тема 4. Розвиток гнучкості (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 15/6</i>

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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 (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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

**Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу (ЗК3, ЗК7, РН1, РН7, РН15)**

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-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	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. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.</b>								
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	6	-	4	2	7	-	1	6
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4	7	-	1	6
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4	7	-	1	6
Тема 4. Розвиток гнучкості.	8	-	4	4	9	-	-	9
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	8	-	4	4	7	-	1	6
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	6	-	4	2	7	-	1	6
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	44	-	24	20	44	-	5	39
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.</b>								
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	8	-	4	4	7	-	1	6
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	8	-	4	4	9	-	1	8
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	8	-	4	4	7	-	1	6
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	8	-	4	4	9	-	-	9
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	6	-	4	2	7	-	1	6
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	8	-	4	4	7	-	1	6
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	46	-	24	22	46	-	5	41
<b>ВСЬОГО</b>	90	-	48	42	90	-	10	80

#### 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	1

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 15/8

2	Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	4	1
3	Розвиток силових здібностей.	4	1
4	Розвиток гнучкості.	4	-
5	Розвиток швидкості та спритності.	4	1
6	Оздоровча фізична культура.	4	1
<b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей студентів</b>			
7	Технічні аспекти настільного тенісу.	4	1
8	Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	4	1
9	Техніка гри у волейбол.	4	1
10	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	4	-
11	Вивчення технічних прийомів у футболі.	4	1
12	Розвиток фізичних якостей засобами футболу	4	1
<b>РАЗОМ</b>		<b>48</b>	<b>10</b>

#### 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.	2	6
2	<b>Розвиток загальної та спеціальної витривалості.</b> 1. Методика розвитку витривалості. 2. Біг протягом 12 хвилин.	4	6
3	<b>Розвиток силових здібностей.</b> 1. Методика розвитку сили. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи.	4	6
4	<b>Розвиток гнучкості.</b> 1. Методика розвитку гнучкості. 2. Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.	4	9
5	<b>Розвиток швидкості та спритності.</b> 1. Біг 60 і 100 метрів. 2. Методика розвитку спритності.	4	6
6	<b>Оздоровча фізична культура.</b> 1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці. 2. Ранкова гігієнічна гімнастика.	2	6
<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	6

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 15/9

8	<b>Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у баскетбол. 2. Вдосконалення техніки виконання тричкового кидка	4	8
9	<b>Техніка гри у волейбол.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол. 2. Вдосконалення техніки виконання подачі і прийому м'яча.	4	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.	4	9
11	<b>Вивчення технічних прийомів у футболі.</b> 1. Участь у двосторонніх іграх у футбол. 2. Вдосконалення техніки виконання штрафних ударів.	2	6
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>42</b>	<b>80</b>

### 7. Індивідуальні самостійні завдання

Індивідуальні завдання для самостійної роботи студентів не передбачені.

### 8. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання.

Результат навчання	Методи навчання
РН 1. Мати концептуальні наукові та практичні знання, необхідні для розв'язання спеціалізованих складних задач автомобільного транспорту, критично осмислювати відповідні теорії, принципи, методи і поняття;	<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>
РН 7. Аналізувати інформацію, отриману в результаті досліджень, узагальнювати, систематизувати та використовувати її у професійній діяльності;	<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>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 15/ 10

Результат навчання	Методи навчання
РН 15. Брати участь у розробці і реалізації інженерних та/або виробничих проектів у сфері автомобільного транспорту, визначати тривалість та послідовність робіт, потреби у ресурсах, прогнозувати наслідки реалізації проектів.	<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 навчання
РН 1. Мати концептуальні наукові та практичні знання, необхідні для розв'язання спеціалізованих складних задач автомобільного транспорту, критично осмислювати відповідні теорії, принципи, методи і поняття;	<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>
РН 7. Аналізувати інформацію, отриману в результаті досліджень, узагальнювати, систематизувати та використовувати її у професійній діяльності;	<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>
РН 15. Брати участь у розробці і реалізації інженерних та/або виробничих проектів у сфері автомобільного транспорту, визначати тривалість та послідовність робіт, потреби у ресурсах, прогнозувати наслідки реалізації проектів.	<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

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 15/ 11

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). У тому числі:	до 20	до 20
1. Участь у спортивних заходах університету або міста	3	3
2. Призове місце у спортивних заходах університету або міста	5	5
3. Участь у спортивних змаганнях обласного рівня	5	5
4. Призове місце у спортивних змаганнях обласного рівня	10	10
<b>Разом за виконання завдань поточного контролю</b>	<b>100</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	60
Складання контрольних нормативів	40	40
<b>Разом за виконання завдань під час навчальних занять</b>	<b>100</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 контрольних нормативів – 0-5 балів (максимум 40 балів); додаткова робота (максимум 20 балів).

**Здобувач вищої освіти** може бути звільненим від занять з фізичного виховання. Для оформлення звільнення **здобувач вищої освіти** повинен надати медичну довідку, в якій буде вказаний діагноз і рішення про необхідність звільнення від фізичних навантажень. В такому випадку замість оцінки за національною шкалою, 100-бальною шкалою та шкалою ECTS зазначається «звільнений» або «звільнена».

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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 15/ 12</i>

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 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».

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.
2. Відвідування секцій спортивного вдосконалення університету.
3. Участь у всеукраїнських або міжнародних змаганнях.
4. Членство у спортивній збірній команді університету.

### **Шкала оцінювання**

Шкала ЄКТС	Національна шкала	100-бальна шкала
A	Зараховано	90-100
B	Зараховано	82-89
C		74-81

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 15/ 13

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	Бадмінтон	Badminton
2	Баскетбол	Basketball
3	Біг на витривалість	Endurance running
4	Волейбол	Volleyball
5	Витривалість	Endurance
6	Вправа	Exercise
7	Гнучкість	Flexibility
8	Змагання	Competition
9	Легка атлетика	Athletics
10	Настільний теніс	Table tennis
11	Не олімпійський вид спорту	Non an Olympic sport
12	Олімпійський вид спорту	Olympic sport
13	Рухливі ігри	Moving games
14	Сила	Power
15	Спритність	Agility
16	Спорт	Sport
17	Спортивні ігри	Sports games
18	Спортивний суддя	Sports referee
19	Теніс	Tennis
20	Тренування	Training
21	Фізичне виховання	Physical education
22	Фітнес	Fitness
23	Футбол	Football
24	Швидкість	Speed

## 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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 15/ 14

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
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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08- 05.01/274.00.1/Б/ ОК14- 2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 15/ 15</i>

### 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>