

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 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 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»  
освітньо-професійна програма «Комп'ютеризоване управління енергетичними  
системами»  
факультет комп'ютерно-інтегрованих технологій, мехатроніки і робототехніки  
кафедра робототехніки, електроенергетики та автоматизації  
ім. проф. Б.Б.Самотокіна

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

Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної програми

Анна ГУМЕНЮК

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 ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 16 / 2</i>

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» освітньо-професійної програми «Комп'ютеризоване управління енергетичними системами» 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 ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 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 14 «Електрична інженерія»	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1	-
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		1	-
Тижневих годин для денної форми здобуття вищої освіти: Аудиторних - 2 самостійної роботи – 3,6	Освітній ступінь: «бакалавр»	Лекції	
		-	-
		Практичні	
		32 год.	-
		Лабораторні	
		год.	-
		Самостійна робота	
58 год.	-		
Вид контролю: залік			

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 ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 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 стандартом вищої освіти зі спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» та освітньою програмою «Комп'ютеризоване управління енергетичними системами»:

**К10.** 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 зі спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» та освітньою програмою «Комп'ютеризоване управління енергетичними системами»:

**ПР15.** Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.

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

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 5

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### МОДУЛЬ 1

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

##### Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів (К10, ПР15)

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 (К10, ПР15)

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

##### Тема 3. Розвиток силових здібностей (К10, ПР15)

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 (К10, ПР15)

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 (К10, ПР15)

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 (К10, ПР15)

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 (К10, ПР15)

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

##### Тема 8. Бадмінтон (К10, ПР15)

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

##### Тема 9. Волейбол (К10, ПР15)

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

##### Тема 10. Баскетбол (К10, ПР15)

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 16 / 6</i>

## **Тема 11. Міні-футбол (К10, ПР15)**

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024	
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 7	

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

Змістові модулі і теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота	усього	лекції	практичні	самостійна робота
<b>Модуль 1</b>								
<b>Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.</b>								
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 4. Розвиток гнучкості.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	10	-	2	8	-	-	-	-
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	44	-	16	28	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.</b>								
Тема 7. 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	-	-	-	-
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	46	-	16	30	-	-	-	-
<b>ВСЬОГО</b>	90	-	32	58	-	-	-	-

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 8

## 5. Теми практичних (лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
<b>МОДУЛЬ 1</b>			
<b>Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.</b>			
1	Сучасна система фізичної підготовки студентів.	2	-
2	Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	4	-
3	Розвиток силових здібностей.	4	-
4	Розвиток гнучкості.	2	-
5	Розвиток швидкості та спритності.	2	-
6	Оздоровча фізична культура.	2	-
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ</b>			
7	Настільний теніс.	4	-
8	Бадмінтон.	4	-
9	Волейбол.	4	-
10	Баскетбол.	2	-
11	Міні-футбол.	2	-
<b>РАЗОМ</b>		<b>32</b>	

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16/9

## 6. Завдання для самостійної роботи

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 10

## 7. Індивідуальні самостійні завдання (не передбачено)

## 8. Методи навчання

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

Результат навчання	Методи навчання
<b>ПР15.</b> Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.	<b>Метод використання слова</b> (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки); <b>Наочні методи</b> (спостереження, демонстрація) <b>Практичні методи</b> (метод навчання рухових дій; виконання різних видів вправ, ігровий метод). <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>ПР15.</b> Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись 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. <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 ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 11

### Розподіл балів з навчальної дисципліни

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

### Розподіл балів за виконання завдань поточного контролю

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

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

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання завдань під час практичних занять	60	
Складання контрольних нормативів	40	-
<b>Разом за виконання завдань під час навчальних занять</b>	<b>100</b>	-

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 звільнюються від відвідування академічних занять, тому здобувач вищої освіти, повинні, обов'язково, приходити на практичні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» (1 – 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.

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 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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 12

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.

### **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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 13

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 14

## 12. Рекомендована література

### Основна література

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. 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 / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л.Г. Гришко, Н.В. Завадська, І.В. Новікова, О.М. Чиченьова. Київ: 2021. – 108с.
5. Єловець О.І. 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. 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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 16 / 15

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08-05.01/ 141.00.1/Б/ОК11-2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 16 / 16</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».