

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОК3- 2023
	Екземпляр № 1	Арх 8 / 1

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету

гірничої справи,

природокористування та будівництва

30 серпня 2023 р., протокол № 7

за рішенням Вченої ради

Володимир КОТЕНКО



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

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 125 «Кібербезпека та захист інформації»  
освітньо-професійна програма «Кібербезпека та захист інформація»  
факультет інформаційно-комп'ютерних технологій  
кафедра комп'ютерної інженерії та кібербезпеки

Схвалено на засіданні

кафедри фізичного виховання та спорту

29 серпня 2023 р., протокол № 8

Завідувач кафедри

Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гаранти освітньо-

професійної програми

Андрій ЄФІМЕНКО

Розробник: викладач кафедри фізичного виховання та спорту Острогляд Андрій  
Євгенійович

Житомир  
2023-2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 2

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 12 Інформаційні технології	Нормативна
Модулів – 2	Спеціальність 125 Кібербезпека та захист інформації	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 2		1
Загальна кількість годин – 90		<b>Семестр</b>
		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,6	Освітній рівень: «бакалавр»	<b>Лекції</b>
		0 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		32 год.
		<b>Лабораторні</b>
		0 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		58 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>		
0 год.		
<b>Вид контролю:</b>		
залік		

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

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 3

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** фізичного виховання у ЗВО є сприяння всебічному, гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я, оволодіння знаннями, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до праці та захисту Батьківщини студіюючої молоді, тому навчальна програма з фізичного виховання передбачає вивчення теорії і методики фізичного виховання, оволодіння необхідними знаннями, набуття умінь і навичок для самостійної педагогічної діяльності в школі та літніх оздоровчих таборах.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни “ Фізичне виховання ” є

- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установка на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього 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 на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Результатом вивчення дисципліни є набуття студентами таких **компетентностей**:

**КЗ 7.** 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 **результатів навчання**:

**РН 54.** Усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 8 / 4</i>

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Модуль 1

1. Теорія і методика фізичного виховання.
2. Розвиток витривалості. Перевірка фізичної підготовленості. Біг 12 хвилин.
3. Теорія і методика футболу.
4. Розвиток швидкості. Біг 60 метрів.
5. Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи без предметів.
6. Розвиток сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
7. Теорія і методика волейболу.
8. Розвиток сили. Підйом тулуба в упорі сидячи за 1 хв.
9. Самостійна робота. Ранкова розминка. Загальна фізична підготовка.

#### Модуль 2

1. Теорія і методика баскетболу.
2. Розвиток сили. Підтягування на перекладині.
3. Теорія і методика настільного тенісу.
4. Розвиток сили та витривалості. Згинання і розгинання рук в упорі на брусках. Стрибки зі скакалкою.
5. Теорія і методика бадмінтону.
6. Розвиток сили. Присідання на двох ногах.
7. Теорія і методика пауерліфтингу.
8. Розвиток сили. Піднімання ніг до перекладини.
9. Самостійна робота. Ранкова розминка. Загальна фізична підготовка.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр № 1	Арх 8 / 5

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

Кредитні модулі	Змістові модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6
№1	<b>Модуль 1</b>				
	1. Теорія і методика фізичного виховання.	5,6		2	3,6
	2. Розвиток витривалості. Перевірка фізичної підготовленості. Біг 12 хвилин.	5,6		2	3,6
	3. Теорія і методика футболу.	5,6		2	3,6
	4. Розвиток швидкості. Біг 60 метрів.	5,6		2	3,6
	5. Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи без предметів.	5,6		2	3,6
	6. Розвиток сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	5,6		2	3,6
	7. Теорія і методика волейболу.	5,6		2	3,6
	8. Розвиток сили. Підйом тулуба в упорі сидячи за 1 хв.	5,8		2	3,8
	<b>Разом змістовий модуль 1</b>		<b>45</b>		<b>16</b>
№2	<b>Модуль 2</b>				
	1. Теорія і методика баскетболу.	5,6		2	3,6
	2. Розвиток сили. Підтягування на перекладині.	5,6		2	3,6
	3. Теорія і методика настільного тенісу.	5,6		2	3,6
	4. Розвиток сили та витривалості. Згинання і розгинання рук в упорі на брусках. Стрибки зі скакалкою.	5,6		2	3,6
	5. Теорія і методика бадмінтону.	5,6		2	3,6
	6. Розвиток сили. Присідання на двох ногах.	5,6		2	3,6
	7. Теорія і методика пауерліфтингу.	5,6		2	3,6
	8. Розвиток сили. Піднімання ніг до перекладини	5,8		2	3,8
	<b>Разом змістовий модуль 2</b>		<b>45</b>		<b>16</b>
<b>УСЬОГО</b>		<b>90</b>			

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	Теорія і методика фізичного виховання.	2
2	Розвиток витривалості. Перевірка фізичної підготовленості. Біг 12 хвилин.	2
3	Теорія і методика футболу.	2
4	Розвиток швидкості. Біг 60 метрів.	2

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОК3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 6

5	Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи без предметів.	2
6	Розвиток сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	2
7	Теорія і методика волейболу.	2
8	Розвиток сили. Підйом тулуба в упорі сидячи за 1 хв.	2
9	Теорія і методика баскетболу.	2
10	Розвиток сили. Підтягування на перекладині.	2
11	Теорія і методика настільного тенісу.	2
12	Розвиток сили та витривалості. Згинання і розгинання рук в упорі на бруссях. Стрибки зі скакалкою.	2
13	Теорія і методика бадмінтону.	2
14	Розвиток сили. Присідання на двох ногах.	2
15	Теорія і методика пауерліфтингу.	2
16	Розвиток сили. Піднімання ніг до перекладини	2
РАЗОМ		32

## 7. Індивідуальні завдання

Виконання індивідуальних завдань не передбачене навчальним планом.

## 8. Методи навчання

Застосовуються наступні методи навчання:

МН01 – вербальні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);

МН02 – наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);

МН03 – практичні (різні види вправ та завдань, виконання розрахунків тощо);

МН04 – пояснювально-ілюстративний (передбачає надання готової інформації викладачем та її засвоєння студентами);

МН05 – репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;

МН06 – метод проблемного викладу;

МН07 – частково-пошуковий (евристичний);

МН08 – дискусійний метод;

МН09 – метод активного навчання (проведення ділових ігор, ігрового проектування);

МН10 – ситуаційний метод, розв'язування кейсових завдань.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 7

## 9. Методи контролю

Поточний контроль (складання окремих видів випробувань фізичної підготовленості за державними тестами).

Під час проведення заходів контролю передбачено використання наступних методів оцінювання:

- МО01 – оцінювання роботи під час аудиторних занять;
- МО02 – виконання практичних завдань;
- МО03 – поточне тестування;
- МО04 – виконання аудиторної контрольної роботи;
- МО05 – захист індивідуального завдання (за наявності);
- МО06 – залік.

## 10. Розподіл балів

1. 15 практичних занять по 4 бали (60 балів разом).
  2. 8 контрольних нормативів по 5 балів максимум (40 балів разом).
- Усього: 100 балів.

## Шкала оцінювання

За шкалою	Залік	Бали
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. Рекомендована література

1. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів: методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк, Вінниця: Едельвейс і К, 2016. – 49 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/125.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 8

3. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
4. Головіна В.А. "Фізичне виховання". / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: "Вища школа", 2008 р. – 332 с.
5. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник, Житомир : Рута, 2014. – 305 с.
6. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник / В. І. Наумчук, Тернопіль: Астон, 2014. – 179 с.
7. Шелесько С. П., Цуд І. В., А.Є. Острогляд. Підготовка волейболістів-початківців: Науково-методичні рекомендації. – Житомир: Вид-во редакційно-видавничого відділу ДУ «Житомирська політехніка», 2020. – 92 с.
8. Однороченко І. В., Острогляд А. Є. Розвиток фізичних якостей за допомогою підвісного тренінгу TRX у студентів ВНЗ: Методичні рекомендації, Житомир: ЖДТУ, 2018. – 49 с.

## **8. 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"