

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/101.00.1/МБ/XXX- 2021
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 1

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Голова Вченої ради  
гірничо-екологічного  
факультету



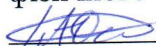
20 21 р.

протокол № 8

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

для студентів освітнього рівня «молодший бакалавр»  
спеціальності 101 «Екологія»  
факультет гірничо-екологічний  
кафедра фізичного виховання та спорту

Робочу програму схвалено на  
засіданні кафедри фізичного  
виховання та спорту  
протокол від «28» серпня 20 21 р. № 6

Завідувач кафедри  
фізичного виховання та спорту  
 Засік Г.Б.  
(підпис)

Розробник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Петренко І.І.

Житомир  
2021 – 2022 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/101.00.1/МБ/ХХХ- 2020
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 2

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 0	101 «Екологія»	Нормативна (за вибором)	
Модулів – 4		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 0		1	
Загальна кількість годин - 64		<b>Семестр</b>	
	1-2-й		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 0	Освітній рівень: «молодший бакалавр»	<b>Лекції</b>	
		0 год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		64 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		0 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		0 год.	
<b>Індивідуальні завдання: 0 год.</b>			
Вид контролю: залік			

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/101.00.1/МБ/XXX- 2021
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 3

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** фізичного виховання у ВНЗ 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**:

- К06.Здатність працювати в команді.
- К08.Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- К09. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ПР06. Здатність до прогнозування та попередження впливу технологічних процесів та виробництв на навколишнє середовище та організм людини.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/101.00.1/МБ/XXX- 2020
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 4

### 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.

#### 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

#### Модуль 3

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.

#### Модуль 4

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/101.00.1/МБ/XXX- 2020
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 5

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

Кредитні одиниці	Змістовні 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.			2	
	2. Розвиток витривалості. Перевірка фізичної підготовленості. Біг 12 хвилин.			2	
	3. Теорія і методика футболу.			2	
	4. Розвиток швидкості. Біг 60 метрів.			2	
	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	
	<b>Разом змістовий модуль 1</b>				<b>16</b>
№ 2	<b>Модуль 2</b>				
	1. Теорія і методика баскетболу.			2	
	2. Розвиток сили. Підтягування на перекладині.			2	
	3. Теорія і методика настільного тенісу.			2	
	4. Розвиток сили та витривалості. Згинання і розгинання рук в упорі на бруссях. Стрибки зі скакалкою.			2	
	5. Теорія і методика бадмінтону.			2	
	6. Розвиток сили. Присідання на двох ногах.			2	
	7. Теорія і методика пауерліфтингу.			2	
	8. Розвиток сили. Піднімання ніг до перекладини			2	
	<b>Разом змістовний модуль 2</b>				<b>16</b>
№ 3	<b>Модуль 3</b>				
	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	
	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	
	<b>Разом змістовий модуль 3</b>				<b>16</b>
№ 4	<b>Модуль 4</b>				
	1. Теорія і методика баскетболу.			2	
	2. Розвиток сили. Підтягування на перекладині.			2	
	3. Теорія і методика настільного тенісу.			2	

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- 05.01/101.00.1/МБ/XXX- 2020
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 6

4. Розвиток сили та витривалості. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Стрибки зі скакалкою.			2	
5. Теорія і методика бадмінтону.			2	
6. Розвиток сили. Присідання на двох ногах.			2	
7. Теорія і методика пауерліфтингу.			2	
8. Розвиток сили. Піднімання ніг до перекладини			2	
<b>Разом змістовний модуль 4</b>			<b>16</b>	
<b>УСЬОГО</b>			<b>64</b>	

### 5. Методи контролю

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

### 6. Схема нарахування балів

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

### Шкала оцінювання

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FХ	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34