

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк. 11 / 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою

гірничо-екологічного факультету

31 серпня 2022 р.,

протокол № 7

Голова Вченої ради

 Володимир КОТЕНКО




РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 152 «Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка»
освітньо-професійна програма «Комп'ютеризовані інформаційно-вимірювальні
системи»

гірничо-екологічний факультет
кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту
29 серпня 2022 р., протокол № 7

Завідувач кафедри

 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант ОПІ

 Юрій ПОДЧАШИНСЬКИЙ

Розробники: доцент кафедри фізичного виховання та спорту КРУК Микола,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту КУРИЛЛЮ Тетяна

Житомир
2022 – 2023 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	15 Автоматизація та приладобудування	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність 152 «Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка»	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 – 2 самостійної роботи – 3,6	Освітній ступінь «бакалавр»	Лекції	
		–	–
		Практичні	
		32 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		58 год.	86 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 – 36 % аудиторних занять, 64% самостійної та індивідуальної роботи;

для заочної форми навчання – 4% аудиторних занять, 96% 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- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 3

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання у закладі вищої освіти 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 вивчення 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 152 «Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка»:

К12. 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 152 «Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка»:

ПР16. Вміти враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки під час формування технічних рішень. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 4

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.

Особливості процесу фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Мета та завдання фізичної підготовки студентів. Фізичні якості. Засоби та методи фізичного виховання студентів.

Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.

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

Тема 3. Розвиток силових здібностей.

Віджимання від підлоги. Зворотні віджимання. Ускладнені віджимання. 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.

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.

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.

Оздоровчі вправи із малою інтенсивністю. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі. Прискорена ходьба.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 5

Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.

Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.

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.

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.

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.

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.

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

Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.

Вправи з елементами футболу для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вправи для розвитку сили і швидко-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- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 6

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
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.								
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	6	-	2	4	6	-	-	6
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4	8	-	-	8
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4	8	-	-	8
Тема 4. Розвиток гнучкості.	6	-	2	4	6	-	-	6
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	6	-	2	4	6	-	-	6
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	10	-	2	8	10	-	2	8
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	44	-	16	28	44	-	2	42
Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.								
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	8	-	4	4	8	-	-	8
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	8	-	4	4	8	-	-	8
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	8	-	2	6	8	-	2	6
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	8	-	2	6	8	-	-	8
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	8	-	2	6	8	-	-	8
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	6	-	2	4	6	-	-	6
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	46	-	16	30	46	-	2	44
ВСЬОГО	90	-	32	58	90	-	4	86

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 7

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
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	2
7	Технічні аспекти настільного тенісу.	4	-
8	Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	4	-
9	Техніка гри у волейбол.	2	2
10	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	2	-
11	Вивчення технічних прийомів у футболі.	2	-
12	Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	2	-
РАЗОМ		32	4

6. Завдання для самостійної роботи

Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.

- Особливості процесу фізичного виховання студентів закладу вищої освіти.
- Аналіз фізичних якостей.

Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.

- Методика розвитку витривалості.
- Біг протягом 12 хвилин.

Тема 3. Розвиток силових здібностей.

- Методика розвитку сили.
- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи за 1 хв.

Тема 4. Розвиток гнучкості.

- Методика розвитку гнучкості.
- Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.

Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.

- Біг 60 і 100 метрів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 8

2. Методика розвитку спритності.

Тема 6. Оздоровча фізична культура.

1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці.
2. Ранкова гігієнічна гімнастика.

Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.

1. Участь у двосторонніх іграх в настільний теніс.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами настільного тенісу.

Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.

1. Участь у двосторонніх іграх у баскетбол.
2. Вдосконалення техніки виконання тричкового кидка.

Тема 9. Техніка гри у волейбол.

1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол.
2. Вдосконалення техніки виконання подачі і прийому м'яча.

Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.

1. Вдосконалення техніки стрибків у гору. СФП з елементами волейболу.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу.

Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.

1. Участь у двосторонніх іграх у футбол.
2. Вдосконалення техніки виконання штрафних ударів.

Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.

1. Біг із прискореннями. СФП з елементами футболу.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами футболу.

7. Методи навчання

Методи навчання:

МН1 – вербальні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);

МН2 – наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);

МН3 – практичні (різні види вправ та завдань, виконання розрахунків, практики);

МН4 – пояснювально-ілюстративний (передбачає надання готової інформації викладачем та її засвоєння студентами);

МН5 – репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 9

У процесі навчання дисципліни «Фізичне виховання» використовуються:

- метод використання слова (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки);
- метод демонстрації;
- практичні методи (метод навчання рухових дій; ігровий метод).

8. Методи контролю

Методи контролю:

МО1 – оцінювання роботи під час аудиторних занять;

МО2 – виконання практичних завдань;

МО3 – поточне тестування;

МО6 – залік.

Поточний контроль умінь та навичок студентів проводиться на практичних заняттях шляхом виконання практичних контрольних нормативів з фізичної підготовки та кількістю відвіданих практичних занять.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді заліку.

9. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота											Сума	
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
6	10	10	10	10	6	8	8	8	8	8	8	

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

10. Рекомендована література

Основна література

1. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г.П. Грибан – Житомир : Рута, 2014. – 305 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 10

2. Краснобаєва Т.М. 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.

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

4. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання. / Т.Ю. Круцевич. – Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Т.Ю. Круцевич – Том 2, К.: Олімпійська література, 2008.–319 с.

6. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник / В.І. Наумчук – Тернопіль: Астон, 2014. – 179 с.

7. 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.

8. 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.

9. 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. Айунц Л.Р. Основи атлетизму: Навчально-методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 80с.

2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.В. Максименко, Т.Б. Кутек – Житомир: Вд-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.

3. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник – К.:“Освіта України”, 2008. – 256 с.

4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2010. – 246.

5. Лахтадир О.В. Формування культури здоров'я студентів / О.В. Лахтадир // Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08- /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк _11_ / 11

2012. – 230 с.

6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. – 128 с.

7. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 202–210.

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>