

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРЬСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 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 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та
видами діяльності)»

освітньо-професійна програма «Національна безпека (за окремими сферами
забезпечення та видами діяльності)»

факультет національної безпеки, права та міжнародних відносин
кафедра національної безпеки, публічного управління та адміністрування

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

Завідувач кафедри

 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної
програми

 Ірина СУПРУНОВА

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

Житомир
2024

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 2</i>

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та видами діяльності)» за освітньо-професійною програмою «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та видами діяльності)» 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 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 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 25 «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону»	Обов'язкова	
Модулів – 1	256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та видами діяльності)»	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 год. самостійної роботи – 3,6 год.	Освітній ступінь «бакалавр»	Лекції	
		-	-
		Практичні	
		32 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
58 год.	82 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 – 9% аудиторних занять, 91% 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 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 4

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості спеціалістів національної безпеки, спроможних вирішувати службові завдання, проявляючись при цьому високий рівень стійкості під час фізичного напруження, володіючи на достатньому рівні прикладними та спеціальними вміннями.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- Формування вмінь та навичок до практичних дій в умовах виконання службових завдань, що виникають у процесі службової діяльності для забезпечення законності та охорони правопорядку;

- Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток, удосконалення важливих для життя рухових навичок;

- Розвиток всіх основних фізичних якостей сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності;

- Набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраної професії;

- Здатності до виконання державних та відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних програм відповідної спеціальності;

- Зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних **компетентностей**, визначених освітньо-професійною програмою спеціальності 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)»

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 9. 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.

СК 12. Здатність витримувати різнопланові фізичні та психологічні навантаження, застосовувати основні правила стрільби, надавати домедичну допомогу.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)»:

ПРН 18. Володіти знаннями та навичками щодо порядку, прийомів і засобів надання домедичної допомоги постраждалим особами, які не мають медичної освіти.

ПРН 19. Переносити тривалі різнопланові фізичні та психологічні

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 5

навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти відповідними достатніми знаннями та навичками використання вогнепальної зброї.

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.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Фізична культура студентів ЗВО. Розвиток фізичних якостей

Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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

Тема 3. Розвиток силових здібностей (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

Біг із прискорюванням. Біг 60 і 100 метрів. Техніка виконання низького старту.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 6

«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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

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 (ЗК 1, ЗК 9, СК 12, ПРН 18, ПРН 19)

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 7

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.

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 ЗВО. Розвиток фізичних якостей.								
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	8	-	4	4	8	-	1	7
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4	8	-	1	7
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4	8	-	1	7
Тема 4. Розвиток гнучкості.	8	-	4	4	8	-	1	7
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	8	-	4	4	8	-	1	7
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	8	-	4	4	8	-	1	7
Разом за змістовий модуль 1	48	-	24	24	48	-	6	42
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей студентів.								
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	6	-	2	4	6	-	-	6
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	7	-	2	5	7	-	-	7
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	8	-	1	7	8	-	1	7
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	7	-	1	6	7	-	-	7
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	8	-	1	7	7	-	1	7
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	6	-	1	5	5	-	-	6
Разом за змістовий модуль 2	42	-	8	34	42	-	2	40
ВСЬОГО	90	-	32	58	90	-	8	82

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 8

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
МОДУЛЬ 1			
Змістовий модуль 1. Фізична культура студентів ЗВО. Розвиток фізичних якостей.			
1.	Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	4	1
2.	Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	4	1
3.	Тема 3. Розвиток силових здібностей.	4	1
4.	Тема 4. Розвиток гнучкості.	4	1
5.	Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	4	1
6.	Тема 6. Оздоровча фізична культура.	4	1
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей студентів.			
7.	Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	2	-
8.	Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	2	-
9.	Тема 9. Техніка гри у волейбол.	1	1
10.	Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	1	-
11.	Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	1	1
12.	Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	1	-
РАЗОМ		32	8

6. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
МОДУЛЬ 1			
Змістовий модуль 1. Фізична культура студентів ЗВО. Розвиток фізичних якостей.			
1.	Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів. 1. Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО. 2. Аналіз фізичних якостей.	4	7
2.	Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. 1. Методика розвитку витривалості. 2. Біг протягом 12 хвилин.	4	7
3.	Тема 3. Розвиток силових здібностей. 1. Методика розвитку сили. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи за 1 хв.	4	7
4.	Тема 4. Розвиток гнучкості. 1. Методика розвитку гнучкості. 2. Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.	4	7

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 9

5.	Тема 5. Розвиток швидкості та спритності. 1. Біг 60 і 100 метрів. 2. Методика розвитку спритності.	4	7
6.	Тема 6. Оздоровча фізична культура. 1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці. 2. Ранкова гігієнічна гімнастика.	4	7
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей студентів.			
7.	Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу. 1. Участь у двосторонніх іграх в настільний теніс. 2. Вдосконалення фізичних якостей засобами настільного тенісу.	4	6
8.	Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі. 1. Участь у двосторонніх іграх у баскетбол. 2. Вдосконалення техніки виконання тричовкового кидка.	5	7
9.	Тема 9. Техніка гри у волейбол. 1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол. 2. Вдосконалення техніки виконання подачі і прийому м'яча.	7	7
10.	Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу. 1. Вдосконалення техніки стрибків у гору. СФП з елементами волейболу. 2. Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу.	6	7
11.	Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі. 1. Участь у двосторонніх іграх у футбол. 2. Вдосконалення техніки виконання штрафних ударів.	7	7
12.	Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу. 1. Біг із прискореннями. СФП з елементами футболу. 2. Вдосконалення фізичних якостей засобами футболу.	5	6
РАЗОМ		58	82

7. Індивідуальні завдання

1. Проаналізувати роль фізичної підготовки в різних силових структурах України, порівняти існуючі нормативи та проаналізувати їх відповідність реальним викликам професійної діяльності.

2. Функціональна підготовка забезпечує розвиток основних фізичних якостей, які є критичними для виконання оперативних і бойових завдань. У рамках цього завдання студент повинен дослідити, які саме фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) мають найбільше значення для військовослужбовців, охарактеризувати методи їх розвитку та ознайомитися з сучасними тренувальними підходами, що застосовуються у силових структурах.

3. Виконання тактичних та оперативних завдань вимагає від особового складу спеціальної фізичної підготовки, що включає як загальні фізичні вправи, так і спеціалізовані методи тренувань. У межах цього завдання необхідно проаналізувати фізичні навантаження, які застосовуються при виконанні бойових та оперативних завдань, дослідити роль єдиноборств і методів самозахисту для військових та правоохоронців, а також застосування спеціальних вправ для підготовки до виконання тактичних дій.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 10

4. У сучасних умовах професійної діяльності військових та правоохоронців важливою є не лише фізична, а й психологічна стійкість. Це завдання забезпечує аналіз взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом особового стану, розгляд методів контролю психофізіологічного стану військовослужбовців та правоохоронців, а також ознайомлення з техніками зниження стресу та методами відновлення після фізичних і психологічних навантажень.

5. Військово-спортивна підготовка є компонентом бойової підготовки, ускладнюючи розвиток фізичних та тактичних навичок, що є частиною ефективного виконання службових завдань. У цій задачі необхідно дослідити військово-прикладні види спорту, їх вплив на професійну діяльність військовослужбовців, ознайомитися з тактичними іграми (пейнтбол, страйкбол, лазертаг) та їх значенням для тренування бойових дій, а також проаналізувати командні ігри у формуванні навичок взаємодії підрозділу.

6. Військовослужбовці та представники силових структур стикаються з високими фізичними та психологічними навантаженнями, що вимагають підтримки належного рівня рухової активності. У рамках цього завдання студент має дослідити вплив гіподинамії на фізичний стан військових, ознайомитися з основними принципами харчування для підтримки фізичної форми, а також розробити найбільш ефективні методи відновлення після фізичних навантажень.

Завдання виконуються в електронному вигляді, оформленому відповідно до академічних стандартів. Обсяг роботи повинен становити 10–15 сторінок друкованого тексту формату А4, шрифт Times New Roman, 14 кіг, міжрядковий інтервал 1,5. Структура роботи має включати титульну сторінку, зміст, основну частину, висновки та список використаних джерел.

У роботі необхідно здійснити теоретичний аналіз теми з використанням наукових джерел, нормативно-правових документів та практичних прикладів. Виклад матеріалу має бути логічним, послідовним та аргументованим. Важливим є критичний підхід до аналізу інформації та здатність студента робити самостійні висновки на основі опрацьованих матеріалів.

Для оцінювання роботи враховуються її змістовність, рівень обґрунтованості висновків, відповідність академічним стандартам та вміння студента аналізувати отриману інформацію. Захист роботи може здійснюватися у форматі презентації з доповіддю, під час якого студент повинен стисло представити ключові положення дослідження та відповіді на запитання викладача.

8. Методи навчання

Результат навчання	Методи навчання
ПРН 18. Володіти знаннями та навичками щодо порядку, прийомів і	– Вербальні методи (пояснення)

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 11

Результат навчання	Методи навчання
засобів надання домедичної допомоги постраждалим особами, які не мають медичної освіти.	<ul style="list-style-type: none"> – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (виконання різних видів вправ) – Метод активного навчання (проведення ігор, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи
ПРН 19. Переносити тривалі різнопланові фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти відповідними достатніми знаннями та навичками використання вогнепальної зброї.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (виконання різних видів вправ) – Метод активного навчання (проведення ігор, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи

9. Методи контролю

Результат навчання	Методи контролю
ПРН 18. Володіти знаннями та навичками щодо порядку, прийомів і засобів надання домедичної допомоги постраждалим особами, які не мають медичної освіти.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Експрес-тестування – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Залік
ПРН 19. Переносити тривалі різнопланові фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти відповідними достатніми знаннями та навичками використання вогнепальної зброї.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Експрес-тестування – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Залік

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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 12

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 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
Підсумкова семестрова оцінка	100	100

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	80	60
Виконання та захист індивідуальних самостійних завдань	20	40
Виконання науково-дослідної роботи та інших видів робіт (додаткові – заохочувальні бали): 1. Участь у студентських предметних олімпіадах, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, грантах, науково-дослідних проектах 2. Підготовка наукових статей, тез доповідей наукових конференцій 3. Участь у спортивних змаганнях	До 20	До 20
Разом за виконання завдань поточного контролю	100	100

Розподіл балів за виконання завдань під час навчальних занять

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання тестових завдань	20	20
Виконання та захист практичних завдань, вправ, кейсів	60	40
Разом за виконання завдань під час навчальних занять	80	60

З метою застосування цілих чисел для оцінювання результатів роботи здобувачів під час навчальних занять може використовуватися 100-бальна шкала

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 13

оцінювання щодо кожного окремо виду робіт. Розрахунок загальної кількості балів, які здобувач може набрати за результатами роботи під час навчальних занять протягом семестру, проводиться за формулою:

$$P_{\text{НЗ}} = \sum(P_i \times BK_i) \times K_{\text{НЗ}}, \quad (1)$$

де $P_{\text{НЗ}}$ – загальна кількість балів, набраних здобувачем за виконання завдань під час навчальних занять за семестр;

P_i – кількість набраних здобувачем балів за семестр за виконання i -го виду робіт під час навчальних занять (за 100-бальною шкалою);

BK_i – ваговий коефіцієнт за виконання i -го виду робіт під час навчальних занять. Значення вагових коефіцієнтів розраховуються шляхом ділення кількості балів, яка передбачена за виконання окремого виду робіт під час навчальних занять, на сумарну кількість балів за виконання усіх видів робіт під час навчальних занять за семестр;

$K_{\text{НЗ}}$ – коригувальний коефіцієнт, який визначається шляхом ділення кількості балів, що передбачена за виконання завдань під час навчальних занять за семестр, на 100 балів.

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.

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 14

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».

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
F	Не зараховано	0-34

11. Глосарій

№ з/п	Термін державною мовою	Відповідник англійською мовою
1.	Адаптація	Adaptation
2.	Аеробне навантаження	Aerobic load
3.	Антропометрія	Anthropometry
4.	Біомеханіка	Biomechanics
5.	Витривалість	Endurance
6.	Гнучкість	Flexibility
7.	Гіподинамія	Inactivity
8.	Здоровий спосіб життя	Healthy lifestyle
9.	Координація рухів	Movement coordination
10.	Комплексна фізична підготовка	Complex physical training
11.	Максимальна сила	Maximum strength
12.	Метаболізм	Metabolism
13.	М'язова пам'ять	Muscle memory
14.	Моторика	Motorics
15.	Навантаження	Load

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 15

№ з/п	Термін державною мовою	Відповідник англійською мовою
16.	Опорно-руховий апарат	Musculoskeletal system
17.	Оздоровча фізична культура	Healthy physical culture
18.	Пульс	Pulse
19.	Рухова активність	Movement activity
20.	Силова витривалість	Strength endurance

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. 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.

3. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури / А. М. Литвиненко // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : матеріали VIII наук.-практ. конф., 27 травня 2022 р. – Харків : ХДАФК. – 2022. – С. 18-20. URL: <https://openarchive.nure.ua/handle/document/20667>

4. 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.

5. Мозолєв, О. (2022). Фізичне виховання студентів в період вповідження дистанційної та змішаної форми навчання. *Науковий збірник «InterConf»*, (118), 339–344. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1057>

6. 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.

7. 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.

8. О. І. Словець, С. І. Шевчук Т. В. Курилло, І. Ю. Канділов. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти: Методичні рекомендації / О.І. Словець, С.І. Шевчук, Т.В. Курилло, І.Ю. Канділов. – Житомир: Поліський національний університет, 2021. – 51 с.

9. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 16

навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.

10. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16558/1/%D0%94%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C_%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf

11. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с

12. 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. 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. Чернігів: 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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			Ф-23.08 /256.00.1/Б/ОК8-1 -2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 17 / 17

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.

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>