

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної роботи

Богдан КОРОБКО

2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(назва навчальної дисципліни)

підготовки бакалавра
(назва ступеня вищої освіти)

Освітня програма Теплоенергетика
спеціальності 144 Теплоенергетика
(код і назва спеціальності)

**Полтава
2025 рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів спеціальності: 144 «Теплоенергетика» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.


Складена відповідно до освітньої програми «Теплоенергетика» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Розробники: Жалій Р.В., к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту, Синиця Т.О., кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичної культури та спорту.

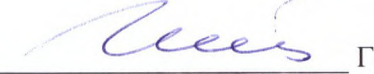
Погоджено

Гарант освітньої програми  Б. А. Кутний

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол від «28» серпня 2025 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту  Оніщук Л. М.
«28» серпня 2025 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту
Протокол від «29» серпня 2025 року № 1

Голова навчально-методичної комісії
факультету фізичної культури та спорту  Гета А.В.

«29» серпня 2025 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		форма здобуття освіти			
		денна		дистанційна	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 14 Електрична інженерія	обов'язкова			
Загальна кількість годин – 120					
Модулів – 2	Спеціальність 144 «Теплоенергетика»	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 5		I-й			
		Семестр			
		I	II	I	II
Індивідуальне завдання – не передбачені	Ступінь вищої освіти <u>бакалавр</u>	Лекції			
		-			
		Практичні, семінарські			
		30 год.	30 год.	0 год.	0 год.
		Лабораторні			
		-			
		Самостійна робота			
		30 год.	30 год.	60 год.	60 год.
		Індивідуальна робота:			
-					
Вид контролю:					
диференційований залік		диференційований залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми здобуття освіти – 60/60

для дистанційної форми здобуття освіти – 0/120

2. Мета навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою циклу загальної підготовки.

Мета початкової дисципліни «Фізичне виховання»: знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; знання основ фізичного виховання різних верств населення; стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» забезпечить формування як загальних, так і спеціальних компетентностей у студентів, а саме:

ІК. Здатність розв'язувати складні загальні, спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері теплоенергетики або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів електричної інженерії і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 2. 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

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення дисципліни є знання, отримані в закладах повної загальної середньої освіти та/чи закладах фахової передвищої освіти.

4. Очікувані результати навчання з дисципліни

Очікуваними результатами навчання з дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до освітньої програми є:

ПР 16. Розуміти нетехнічні (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) наслідки інженерної практики.

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Критерієм успішного проходження студентом підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.

Мінімальний поріг рівень оцінки варто визначати за допомогою якісних критеріїв і трансформувати в мінімальну позитивну оцінку числової (рейтингової) шкали.

Сума балів	Значення ЄКТС	Оцінка	Критерій оцінювання	Рівень компетентності
90–100	А	Відмінно	Здобувач демонструє повні та міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає робочій програмі дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях. Власні пропозиції Здобувача в оцінках і вирішенні практичних задач підвищує його вміння використовувати знання, які він отримав при вивченні інших дисциплін.	Високий , що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в робочій програмі дисципліни.
82–89	В	Добре	Здобувач демонструє гарні знання, добре володіє матеріалом, що відповідає робочій програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, але допускає окремі неточності. Вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною.	Достатній , що забезпечує Здобувачу самостійне вирішення основних практичних задач .
74–81	С	Добре	Здобувач у загальному добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідають робочій програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій і використовує для рішення характерних/типових практичних завдань на професійному рівні. Додаткові питання про можливість використання теоретичних положень для практичного використання викликають ускладнення.	Достатній , конкретний рівень за вивченим матеріалом робочої програми дисципліни .
64–73	Д	Задовільно	Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, розуміє	Середній , що забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних

			<p>постановку стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень.</p> <p>Розуміє основні положення, що є визначальними в курсі, може вирішувати подібні завдання тим, що розглядались із викладачем, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача.</p>	положень дисципліни.
60–63	E	Достатньо	<p>Здобувач має певні знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий. Правила вирішення практичних завдань із використанням основних теоретичних положень пояснюються з труднощами. Виконання практичних завдань значно формалізоване: є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.</p>	Середній, що є мінімально допустимим у всіх складових навчальної дисципліни.
35–59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання екзамену/ заліку	<p>Здобувач може відтворити окремі фрагменти з курсу. Незважаючи на те, що програму навчальної дисципліни здобувач виконав, працював він пасивно, його відповіді під час практичних і лабораторних робіт у більшості є невірними, необгрунтованими.</p> <p>Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у здобувача відсутні.</p>	Низький, не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні дисципліни.
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	<p>Здобувач повністю не виконав вимог робочої програми навчальної дисципліни. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними. Здобувач не допущений до складання диференційованого заліку.</p>	Незадовільний, здобувач не підготовлений до самостійного вирішення задач, які окреслює мета та завдання дисципліни.

6. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є поточний контроль на практичних заняттях (виконання вправ, контрольні нормативи), перевірка завдань самостійної роботи, модульний контроль (експрес-тести), підсумковий контроль – диференційований залік (підсумкове тестування).

7. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Практичне заняття № 1.

Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції.

Практичне заняття № 2-3.

Тема 3. Розвиток витривалості.

Практичне заняття № 4-5.

Тема 4. Техніка стрибків у довжину.

Практичне заняття № 6-7.

Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх.

Практичне заняття № 8-9.

Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх.

Практичне заняття № 10-11.

Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (баскетбол).

Практичне заняття № 12-13.

Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (волейбол).

Практичне заняття № 14-15.

МОДУЛЬ 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

Змістовий модуль 3. ГІМНАСТИКА.

Тема 9. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 16.

Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці.

Практичне заняття № 17-18.

Тема 11. Атлетична гімнастика.

Практичне заняття № 19-20.

Тема 12. Вправи загального розвитку.

Практичне заняття № 21-22.

Змістовий модуль 4. ФУТБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі.

Практичне заняття № 23-24.

Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Начальна гра футбол.

Практичне заняття № 25-26.

Змістовий модуль 5. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка рухових якостей

Практичне заняття № 27-28.

Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття № 29-30.

8. Структура навчальної дисципліни
а) для денної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					с.р.
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА						
Змістовий модуль 1. Легка атлетика						
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	4		2			2
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції	8		4			4
Тема 3. Розвиток витривалості.	8		4			4
Тема 4. Техніка стрибків у довжину	8		4			4
Разом за змістовим модулем 1	28		14			14
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри						
Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх	8		4			4
Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх	8		4			4
Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (баскетбол)	8		4			4
Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (волейбол)	8		4			4
Разом змістовим модулем 2	32		16			16
Модуль 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ						
Змістовий модуль 3. Гімнастика						
Тема 9. Розвиток фізичних якостей	4		2			2
Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці	8		4			4
Тема 11. Атлетична гімнастика	8		4			4
Тема 12. Вправи загального розвитку	8		4			4
Разом за змістовим модулем 3	28		14			14
Змістовий модуль 4. Футбол в системі фізичного виховання						
Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі	8		4			4
Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра футбол	8		4			4
Разом за змістовим модулем 4	16		8			8
Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка						
Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка рухових якостей	8		4			4
Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної	8		4			4

підготовки					
Разом за змістовим модулем 5	16		8		8
Усього годин	120		60		60

б) для дистанційної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	дистанційна форма				
		у тому числі				
	л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА						
Змістовий модуль 1. Легка атлетика						
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»						7
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції						7
Тема 3. Розвиток витривалості.						7
Тема 4. Техніка стрибків у довжину						7
Разом за змістовим модулем 1						28
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри						
Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх						8
Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх						8
Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (баскетбол)						8
Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (волейбол)						8
Разом змістовим модулем 2						32
Модуль 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ						
Змістовий модуль 3. Гімнастика						
Тема 9. Розвиток фізичних якостей						8
Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці						8
Тема 11. Атлетична гімнастика						8
Тема 12. Вправи загального розвитку						8
Разом за змістовим модулем 3						32
Змістовий модуль 4. Футбол в системі фізичного виховання						
Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі						7
Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра футбол						7
Разом за змістовим модулем 4						14
Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка						
Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка						7

рухових якостей						
Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки						7
Разом за змістовим модулем 5						14
Усього годин						120

9. Перелік питань до семінарських занять

№ заняття	Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми
	Семінарські заняття не передбачені	

10. Перелік питань до практичних занять

№ заняття	Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми
1.	Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	2
2-3.	Техніка бігу на короткі та середні дистанції	4
4-5.	Розвиток витривалості	4
6-7.	Техніка стрибків у довжину	4
8-9.	Основні положення та переміщення у спортивних іграх	4
10-11.	Тактико-технічні дії в спортивних іграх	4
12-13.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчальна гра (баскетбол)	4
14-15.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчальна гра (волейбол)	4
16.	Розвиток фізичних якостей	2
17-18.	Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці	4
19-20.	Атлетична гімнастика	4
21-22.	Вправи загального розвитку	4
23-24.	Тактико-технічні дії у футболі	4
25-26.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчальна гра футбол	4
27-28.	Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка рухових якостей	4
29-30.	Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки	4
Усього		60

11. Перелік питань до лабораторних занять

№ заняття	Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми
	Лабораторні заняття не передбачені	

12. Самостійна робота

Метою самостійної роботи студента є: навчитися користуватися бібліотечними фондами і каталогами, працювати з історичними та літературними джерелами, складати

конспекти, аналізувати матеріал, порівнювати різні наукові концепції та робити висновки.

Види самостійної роботи студента:

- підготовка до практичних занять;
- опрацювання тем курсу, які виносяться на самостійне вивчення, за списками літератури, рекомендованими в робочій навчальній програмі дисципліни;
- відвідування консультацій (згідно графіку консультацій кафедри фізичної культури та спорту);
- підготовка до складання тестувань, диференційованого заліку.
- підготовка до виконання контрольної роботи для дистанційної форми.

№ п/п	Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для дистанційної форми
Змістовий модуль 1. Легка атлетика			
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»			
1.	1. Що таке фізична культура і яке її значення для розвитку особистості? Які основні принципи фізичного виховання? 2. Види фізичних вправ і їх вплив на організм людини. 3. Фізіологічні основи впливу фізичних навантажень на серцево-судинну систему. 4. Роль розминки та заминки у фізичних тренуваннях.	2	7
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції			
2.	1. Опишіть основні етапи бігу на короткі дистанції (старт, розгін, підтримання швидкості, фінішування). 2. Розкрийте техніку виконання низького старту, пояснивши його переваги. Проведіть аналіз власної техніки бігу за допомогою відеозапису. 3. У чому полягають основні відмінності між технікою бігу на короткі та середні дистанції? 4. Складіть програму тренувань для покращення техніки бігу на середні дистанції. 5. Розробіть комплекс вправ для зміцнення м'язів, які беруть участь у бігу.	4	7
Тема 3. Розвиток витривалості			
3.	1. Дайте визначення витривалості та опишіть її основні види: загальна та спеціальна витривалість. 2. Проаналізуйте, як впливають погодні умови (температура, вологість, висота над рівнем моря) на розвиток і прояв витривалості. 3. Виконайте тест Купера та проаналізуйте свій рівень витривалості. 4. Складіть програму тренувань для розвитку загальної витривалості на 2 тижні. 5. Порівняйте свій пульс до, під час і після фізичного навантаження для оцінки рівня витривалості.	4	7

Тема 4. Техніка стрибків у довжину			
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Описати основні етапи стрибка в довжину: розбіг, відштовхування, політ і приземлення. 2. Скласти схему техніки стрибка у довжину, пояснюючи кожен етап. 3. Написати реферат на тему: "Історія розвитку техніки стрибків у довжину". 4. Порівняти техніки "ножиці" та "прогин" у фазі польоту, визначивши їх переваги та недоліки. 	4	7
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри			
Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх			
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте визначення основних положень тіла у спортивних іграх (висока, середня, низька стійка) та поясніть, як вони впливають на ефективність гри. 2. Опишіть види переміщень у спортивних іграх (біг, ходьба, стрибки, ривки, повороти, бокові кроки) та їх роль у різних ігрових ситуаціях. 3. Порівняйте техніку переміщення у різних спортивних іграх, таких як футбол, баскетбол, волейбол. Які спільні риси та відмінності? 	4	8
Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх			
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте визначення тактико-технічних дій у спортивних іграх та поясніть їх значення для досягнення успіху в грі. 2. Класифікуйте техніко-тактичні дії за їхнім призначенням (наприклад, атаквальні, захисні, перехідні) та наведіть приклади для кожного типу. 3. Опишіть техніку виконання основних технічних дій у конкретній спортивній грі (наприклад, передача в баскетболі, подача у волейболі). 	4	8
Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (баскетбол)			
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті в баскетболі. 2. Поясніть їх значення для командної гри та кінцевого результату. 3. Опишіть види тактичних дій у нападі. 4. Опишіть види тактичних дій у захисті. 5. Проаналізуйте основні тактичні схеми в нападі. 6. Проаналізуйте основні тактичні схеми в захисті. 	4	8
Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (волейбол)			
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті у волейболі. 2. Опишіть види тактичних дій у нападі. 3. Опишіть види тактичних дій у захисті. 	4	8
Змістовий модуль 3. Гімнастика			
Тема 9. Розвиток фізичних якостей			
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишіть, як правильно планувати тренування на розвиток фізичних якостей на вибір (сили, гнучкості, витривалості, координації, спритності). 2. Поясніть фізіологічні основи розвитку витривалості, зокрема роль серцево-судинної, дихальної та м'язової систем у підтримці витривалості. 3. Порівняйте методи розвитку сили, гнучкості: безперервний (рівномірний) і інтервальний. Укажіть їх переваги, недоліки та сфери застосування. 	2	8

Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці			
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скласти комплекс вправ на зміцнення м'язів спини. 2. Записати і виконати профілактичні вправи для постави. 3. Записати вимоги до організації робочого місця. 4. Підготувати правила контролю постави протягом дня. 5. Підготувати комплекс вправ біля гімнастичної стінки спрямовані на розвиток гнучкості м'язів та суглобів. 	4	8
Тема 11. Атлетична гімнастика			
11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поясніть, як атлетична гімнастика впливає на розвиток сили, витривалості та гнучкості. 2. Опишіть, які групи м'язів працюють під час виконання базових вправ атлетичної гімнастики (присідання, віджимання, підтягування). 3. Підготуйте та перелічіть основні правила техніки безпеки під час виконання вправ з обтяженням. 4. Поясніть, чому важливо дотримуватися правильної техніки під час виконання вправ. 5. Поясніть, як регулярні заняття атлетичною гімнастикою впливають на серцево-судинну систему. 6. Опишіть, які зміни відбуваються в м'язових волокнах під час силових тренувань. 	4	8
Тема 12. Вправи загального розвитку			
12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Що таке фізичний розвиток і які його основні показники? 2. Які фактори впливають на фізичний розвиток людини? 3. Назвіть основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) та поясніть їх значення. 	4	8
Змістовий модуль 4. Футбол в системі фізичного виховання			
Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі			
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікуйте техніко-тактичні дії за їхнім призначенням (наприклад, нападаючі, захисні, дії воротаря) та наведіть приклади для кожного типу. 2. Опишіть техніку виконання основних технічних дій у конкретній спортивній грі (наприклад, удар у футболі, вкидання м'яча з аута). 	4	7
Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Начальна гра футбол			
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті в футболі. 2. Опишіть види тактичних дій у нападі та захисті. 3. Проаналізуйте основні тактичні схеми в нападі та захисті 4. Особливості тренувального процесу воротаря. 	4	7

Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка				
Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка рухових якостей				
15.	<ol style="list-style-type: none"> Доберіть основні вимірювання для оцінки рівня розвитку фізичних якостей. Якими тестами оцінюють силу м'язів? Що таке динамометрія, і як її використовують для оцінки сили? Сформулюйте різні групи тестів рівня фізичної підготовленості залежно від вікових особливостей їх використання. Які види витривалості виділяють (загальна, спеціальна)? Назвіть стандартні тести для оцінки аеробної та анаеробної витривалості (наприклад, тест Купера, біг на 12 хвилин). Як проводиться тестування швидкості реакції? Які тести використовуються для оцінки спринтерських здібностей (наприклад, біг на 30 м, 60 м)? Які вправи і методики застосовуються для визначення рівня гнучкості? 	4	7	
Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки				
16.	<ol style="list-style-type: none"> Підготувати та виконати комплекс вправ для: розвитку сили м'язів черевного пресу; розвитку сили м'язів ніг; розвитку сили м'язів рук. Побудувати комплекс вправ колового тренування для розвитку сили. Підготувати інформаційну довідку про силові види спорту. Що необхідно враховувати при складанні комплексів вправ загальної фізичної підготовки. 	4	7	
Разом			60	120

13. Індивідуальні завдання

№ заняття	Тема заняття і перелік питань	Кількість годин для денної форми
	Індивідуальні заняття не передбачені	

14. Методи навчання

При викладанні дисципліни застосовуються словесні та практичні методи навчання.

До числа наочних методів, які застосовуються при викладанні дисципліни, належать: показ, ілюстрація, демонстрація.

До числа практичних методів відноситься:

- метод вправління;
- повторний метод;
- ігровий метод;
- змагальний метод;
- колове тренування;
- метод строго регламентованої вправи.

Методи навчання, які дозволяють формувати soft skills під час навчальних занять із «Фізичного виховання»: рухливі та спортивні ігри, командні естафети, організація заходів, спортивних свят, флешмобів, робота в парах.

15. Методи контролю

Поточний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу здійснюється шляхом оцінювання на практичному занятті (виконання вправ, контрольні нормативи), перевірка завдань самостійної роботи.

Вибір конкретних форм і методів поточного контролю знань студентів залежить від викладача і доводиться до їхнього відома на першому практичному занятті.

Модульний контроль є частиною поточного контролю і має на меті перевірку засвоєння студентом певної сукупності знань та вмінь, що формують відповідний модуль. Він реалізується шляхом проведення спеціальних контрольних заходів (експрес-тести), проводиться наприкінці кожного змістового модулю. На підставі результатів модульного контролю здійснюється міжсесійний контроль (атестація).

Підсумковий контроль здійснюється у формі диференційованого заліку (підсумкове тестування).

16. Розподіл балів, які отримують студенти а) для студентів денної форми здобуття освіти

Види робіт/контролю	Перелік тем I семестру														
	Тема 1.		Тема 2		Тема 3.		Тема 4.		Тема 5.		Тема 6.		Тема 7.		Тема 8.
	Практичне заняття														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Практичні заняття	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостійна робота	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всього за темами	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Модульний контроль (експрес-тести)	1							1							
Підсумковий контроль диференційований залік (підсумкове тестування)	30														
Всього з вивчення навчальної дисципліни	100														

Види робіт/контролю	Перелік тем II семестру														
	Тема 9.		Тема 10.		Тема 11.		Тема 12.		Тема 13.		Тема 14.		Тема 15.		Тема 16.
	Практичне заняття														
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Практичні заняття	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Самостійна робота	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всього за темами	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8
Модульний контроль (експрес-тести)	1							1				1			
Підсумковий контроль диференційований залік	30														
Всього з вивчення навчальної дисципліни	100														

Шкала та критерії оцінювання студентів на практичних заняттях

Бали	Бали	Критерії оцінювання
Практичні		Відмінне виконання техніки рухів згідно з темою заняття. Фізична підготовленість на високому рівні.
1-29	30	
4	3	
3	2,5	Не стійка техніка виконання рухів згідно з темою заняття. Фізична підготовленість на достатньому рівні.
2	2	Наявні порушення техніки виконання рухів згідно з темою заняття. Фізична підготовленість на задовільному рівні.
1	1	Наявні значні порушення техніки виконання рухів згідно з темою заняття. Фізична підготовленість на рівні нижче середнього.
0	0	Студент не володіє технікою виконання рухів згідно теми заняття. Фізична підготовка відповідає низькому рівню.

Шкала та критерії оцінювання виконання завдань самостійної роботи

Бали	Критерії оцінювання
1	Виконання завдань самостійної роботи здійснене у повному обсязі, не містить помилок, що дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти на високому рівні.
0,5	Виконання завдань самостійної роботи здійснене не у повному обсязі, містить несуттєві помилки, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як достатній.
0	Завдання самостійної роботи не виконано та/або результати не відповідають поставленим завданням та/або завдання виконано із суттєвими помилками.

Шкала та критерії оцінювання модульного контролю (експрес-тестів)

Завдання	Бали	Критерії оцінювання
нормативи	1	Виконання нормативу на високому рівні за загальноприйнятою шкалою
	0,5	Норматив виконаний, але результат не є високим за загальноприйнятою шкалою

Шкала та критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами складання диференційованого заліку у формі підсумкового тестування

Завдання	Бали	Критерії оцінювання
Тестування	0-30	Кожна правильна відповідь оцінюється у фіксовану кількість балів ($1 \times 30 = 30$), правильність відповідей перевіряється відповідно до ключа тестів.

б) для студентів дистанційної форми здобуття освіти

Види робіт/контролю	Перелік тем I семестру							
	Тема 1.	Тема 2	Тема 3.	Тема 4.	Тема 5.	Тема 6.	Тема 7.	Тема 8.
	Практичне заняття							
Самостійна робота	8	8	8	8	8	8	8	8
Виконання контрольної роботи	6							
Підсумковий контроль диференційований залік (підсумкове тестування)	30							
Всього з вивчення навчальної дисципліни	100							

Види робіт/контролю	Перелік тем II семестру							
	Тема 9.	Тема 10.	Тема 11.	Тема 12.	Тема 13.	Тема 14.	Тема 15.	Тема 16.
	Практичне заняття							
Всього за темами	8	8	8	8	8	8	8	8
Виконання контрольної роботи	6							
Підсумковий контроль диференційований залік	30							
Всього з вивчення навчальної дисципліни	100							

Шкала та критерії оцінювання виконання завдань самостійної роботи

Бали	Критерії оцінювання
8	Виконання завдань самостійної роботи здійснене у повному обсязі, не містить помилок, що дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти на високому рівні.
7	Виконання завдань самостійної роботи здійснене не у повному обсязі, містить несуттєві помилки, однак це дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти на високому рівні.
6	Виконання завдань самостійної роботи здійснене не у повному обсязі, містить несуттєві помилки, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як достатній.
5	Виконання завдань самостійної роботи здійснене не у повному обсязі, містить 3-4 суттєві помилки, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як середній.

4	Виконання завдань самостійної роботи здійснене не у повному обсязі, містить 5-7 суттєвих помилок, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як середній.
3	Виконання завдань самостійної роботи виконане неналежним чином, містить численні суттєві помилки, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як низький.
2	Виконання завдань самостійної роботи містить 1/3 виконаних завдань, має численні суттєві помилки, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як низький.
1	Виконання завдань самостійної роботи містить не більше 1/5 запропонованих завдань, має численні суттєві помилки, що дає можливість оцінити рівень формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти як низький.
0	Завдання самостійної роботи не виконано та/або результати не відповідають поставленим завданням.

Шкала та критерії оцінювання контрольної роботи

Завдання	Бали	Критерії оцінювання
нормативи	4-6	Виконання нормативу на високому рівні за загальноприйнятою шкалою
	0-3	Норматив виконаний, але результат не є високим за загальноприйнятою шкалою

Шкала та критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами складання диференційованого заліку у формі підсумкового тестування

Завдання	Бали	Критерії оцінювання
Тестування	0-30	Кожна правильна відповідь оцінюється у фіксовану кількість балів ($1 \times 30 = 30$), правильність відповідей перевіряється відповідно до ключа тестів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
74 – 81	C – добре	
64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
60 – 63	E – достатньо	
35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
0-34	F – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Правила модульно-рейтингового оцінювання знань

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді заліку 70 балів відведено на поточний контроль, а 30 балів – на підсумковий (для допуску до заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності).

1. Поточний контроль. Бали, отримані впродовж семестру, за видами навчальної діяльності розподіляються наступним чином:

робота на практичних заняттях (виконання вправ, контрольні нормативи), а в разі їх пропусків з поважної причини – індивідуальні співбесіди на консультаціях за темами відповідних занять); самостійна робота, модульний контроль – до 70 балів.

Пропуски занять підлягають обов'язковому відпрацюванню в індивідуальному порядку під час консультацій. Пропущене заняття має бути відпрацьоване впродовж двох наступних тижнів, при тривалій відсутності студента на заняттях з поважної причини встановлюється індивідуальний графік відпрацювання пропусків, але не пізніше початку екзаменаційної сесії.

Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

2. Підсумковий контроль Підсумковим контролем є диференційований залік, що здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

17. Методичне забезпечення

1. Жалій Т.В., Синиця Т.О. Методичні рекомендації до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 164 с.
2. Косяк О. В. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: методичні рекомендації до практичних занять для студентів першого бакалаврського рівня вищої освіти усіх спеціальностей. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 59 с.
3. Остапов А. В. Фізичне виховання: методичні рекомендації до практичних занять. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 49 с.

18. Рекомендована література

Базова

1. Rybalko L., Onishchuk L., Hulko T., Yopa T., Zhaliy R., Ostapov A., Horhol V. Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Acta balneologica*. 2023.
2. Synytsya, T., Synytsya, S., Rybalko, L., Kornosenko, O., & Zhamardiy, V. (2024). Evaluation of sports achievements of participants in cheerleading competitions by rationalizing refereeing. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 16(1), 326-342. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/825>
3. Жалій Р.В. Методика проведення колового тренування: навчальний посібник. Полтава, 2025. 120 с.
4. Kevin Andrew Richards, Michael A Hemphill, Paul M Wright. *Qualitative Research and Evaluation in Physical Education and Sport Pedagogy*. Burlington : Jones & Bartlett Learning, 2023. 450 p.
5. Stephen A. Mitchell, Jennifer Walton-Fisette. *The Essentials of Teaching Physical Education*. Champaign : Human Kinetics, 2021. 264 p.

6. Жалій Р. В. The educational process of modern students in the educational institutions of Ukraine: features of the organization of the educational process under the conditions of marital state. Science and education as the basis for the modernization of the world order '2024", Karlsruhe, Germany, December, 2024. С. 112-134.

Допоміжна

1. Здоров'язбережувальні технології навчання у фізичному вихованні майбутніх інженерів / О. Барський, В. Маленко, В. Матяш; наук. кер. Р.В. Жалій. Формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засобами фізичної культури та спорту: зб. матеріалів IV Міжрегіонального наук.-метод. семінару, 13–14 червня 2024 р. Полтава : Нац. ун–т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 5–7.
2. Жалій Р.В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні молоді: поняття та класифікація / Р.В. Жалій. Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 25 квітня–21 травня 2022 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. Т. 2. С. 257–259.
3. Жалій Р.В. Значення інноваційних здоров'язбережувальних технологій для збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Modern engineering and innovative technologies. 2023.№30. С.75-79.
4. Жалій Р. В. Особливості застосування здоров'язбережувальних технологій в сучасному освітньому процесі. Modern scientific researches. Випуск №11, 2020. С. 193-197.
5. Жалій Р. Теоретико-методичні засади використання здоров'язбережувальних інноваційних технологій в освітньому процесі сучасних закладів освіти. Modern engineering and innovative technologies. Випуск №36. Germany, Karlsruhe. 2024. С. 93-100.

19. Інформаційні ресурси

1. Сторінка курсу на платформі Moodle: <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>