

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
та навчальної роботи

А. М. Мартиненко

2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(назва навчальної дисципліни)

Підготовки бакалавра

(назва ступеня вищої освіти)

Спеціальності 174 Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка

(шифр і назва спеціальності)

Полтава
2024 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів спеціальності: 174 Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Складена відповідно до освітньої програми «Робототехніка та автоматизовані системи керування» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 2024 р.

Розробники: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми  Б. Р. Боряк

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол від «28» серпня 2024 року № 2

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту  Оніщук Л. М.
«28» серпня 2024 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету
Протокол від «29» серпня 2024 року № 1

Голова навчально-методичної комісії
факультету фізичної культури та спорту  Горошко В. І.
«29» серпня 2024 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни					
		форма здобуття освіти денна		форма здобуття освіти заочна		форма здобуття освіти дистанційна	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 17 Електроніка, автоматизація та електронні комунікації	обов'язкова					
Загальна кількість годин – 120							
Модулів – 2	Спеціальність 174 Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка	Рік підготовки:					
		I-й		I-й		I-й	
Змістових модулів – 5		Семестр					
		I		II		I	
		Лекції					
Індивідуальне завдання – не передбачені	Ступінь вищої освіти <u>бакалавр</u>	-		-		-	
		Практичні					
		30 год.	30 год.	6 год.	6 год.		
		Лабораторні					
		-		-		-	
		Самостійна робота					
		30 год.	30 год.	54 год.	54 год.	60 год.	60 год.
		Індивідуальна робота: -					
Вид контролю:							
диф. зал.	диф. зал.	диф. зал.	диф. зал.	диф. зал.	диф. зал.		

Примітка.

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

для денної форми здобуття освіти – 60/60

для заочної форми здобуття освіти – 12/108

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»: формування у майбутніх фахівців знань, що стосуються здоров'язбереження, основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності, методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

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

КК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, під час професійної діяльності у галузі автоматизації або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів галузі.

К06. Навички здійснення безпечної діяльності.

К08. Здатність працювати в команді.

К10. 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.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення дисципліни є знання, отримані в закладах середньої освіти.

4. Очікувані результати навчання з дисципліни

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

РН13. 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.

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	A	Відмінно	Здобувач демонструє повні та міцні знання навчального	Високий, що повністю забезпечує вимоги до

			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.	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	D	Задовільно	Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, розуміє постановку стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень. Розуміє основні положення, що є визначальними в курсі, може вирішувати подібні завдання тим, що розглядалися із	Середній, що забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни.

			викладачем, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача.	
60–63	Е	Достатньо	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.	Середній, що є мінімально допустимим у всіх складових навчальної дисципліни.
35–59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання екзамену/заліку	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, необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у здобувача відсутні.	Низький, не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні дисципліни.
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач повністю не виконав вимог робочої програми навчальної дисципліни. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними. Здобувач не допущений до здачі екзамену/заліку.	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 та проміжний контроль (контрольні нормативи), диференційований залік, практичні заняття, контрольні роботи для дистанційної форми, модульний контроль.

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					
	денна форма					
	усього	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»	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	8		4			4

комплексів вправ загальної фізичної підготовки						
Разом за змістовим модулем 5	16		8			8
Усього годин	120		60			60

б) для заочної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	заочна форма					
	усього	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»	6					6
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції	6					6
Тема 3. Розвиток витривалості.	9		2			7
Тема 4. Техніка стрибків у довжину	7					7
Разом за змістовим модулем 1	28		2			26
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри						
Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх	9		2			7
Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх	9		2			7
Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (баскетбол)	7					7
Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (волейбол)	7					7
Разом змістовим модулем 2	32		4			28
Модуль 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ						
Змістовий модуль 3. Гімнастика						
Тема 9. Розвиток фізичних якостей	6					6
Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці	6					6
Тема 11. Атлетична гімнастика	7					7
Тема 12. Вправи загального розвитку	9		2			7
Разом за змістовим модулем 3	28		2			26
Змістовий модуль 4. Футбол в системі фізичного виховання						
Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі	9		2			7
Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра футбол	7					7
Разом за змістовим модулем 4	16		2			14
Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка						
Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка	7					4

рухових якостей						
Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки	9		2			7
Разом за змістовим модулем 5	16		2			14
Усього годин	120		12			108

в) для дистанційної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	дистанційна форма					
	усього	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»	6					6
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції	6					6
Тема 3. Розвиток витривалості.	8					8
Тема 4. Техніка стрибків у довжину	8					8
Разом за змістовим модулем 1	28					28
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри						
Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх	8					8
Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх	8					8
Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (баскетбол)	8					8
Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (волейбол)	8					8
Разом змістовим модулем 2	32					32
Модуль 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ						
Змістовий модуль 3. Гімнастика						
Тема 9. Розвиток фізичних якостей	6					6
Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці	6					6
Тема 11. Атлетична гімнастика	8					8
Тема 12. Вправи загального розвитку	8					8
Разом за змістовим модулем 3	28					28
Змістовий модуль 4. Футбол в системі фізичного виховання						
Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі	8					8
Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра футбол	8					8
Разом за змістовим модулем 4	16					16
Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка						

Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка рухових якостей	8					8
Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки	8					8
Разом за змістовим модулем 5	16					16
Усього годин	120					120

9. Перелік питань до семінарських занять

№ заняття	Назва питання	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для заочної форми	Кількість годин для дистанційної форми
	Семінарські заняття не передбачені			

10. Перелік питань до практичних занять

№ заняття	Назва питання	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для заочної форми	Кількість годин для дистанційної форми
1.	Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Інструктаж з техніки безпеки.	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	Назва питання	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для заочної форми	Кількість годин для дистанційної 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, скласти 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;
- підготовка до виконання тестування (нормативів);
- відвідування консультацій (згідно графіку консультацій кафедри);
- підготовка до складання диференційованого заліку.

№ п/п	Назва питання	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для заочної форми	Кількість годин для дистанційної форми
1.	Що таке фізична культура і яке її значення для розвитку особистості? Які основні принципи фізичного виховання? Види фізичних вправ і їх вплив на організм людини. Фізіологічні основи впливу фізичних навантажень на серцево-судинну систему. Роль розминки та заминки у фізичних тренуваннях.	2	6	6
2.	Опишіть основні етапи бігу на короткі дистанції (старт, розгін, підтримання швидкості, фінішування). Розкрийте техніку виконання низького старту, пояснивши його переваги. Проведіть аналіз власної техніки бігу за допомогою відеозапису. У чому полягають основні відмінності між технікою бігу на короткі та середні дистанції? Складіть програму тренувань для покращення техніки бігу на середні дистанції. Розробіть комплекс вправ для зміцнення м'язів, які беруть участь у бігу.	4	6	6
3.	Дайте визначення витривалості та опишіть її основні види: загальна та	4	7	8

	<p>спеціальна витривалість.</p> <p>Проаналізуйте, як впливають погодні умови (температура, вологість, висота над рівнем моря) на розвиток і прояв витривалості.</p> <p>Виконайте тест Купера та проаналізуйте свій рівень витривалості.</p> <p>Складіть програму тренувань для розвитку загальної витривалості на 2 тижні.</p> <p>Порівняйте свій пульс до, під час і після фізичного навантаження для оцінки рівня витривалості.</p>			
4.	<p>Описати основні етапи стрибка в довжину: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.</p> <p>Скласти схему техніки стрибка у довжину, пояснюючи кожен етап.</p> <p>Написати реферат на тему: "Історія розвитку техніки стрибків у довжину".</p> <p>Порівняти техніки "ножиці" та "прогин" у фазі польоту, визначивши їх переваги та недоліки.</p>	4	7	8
5.	<p>Дайте визначення основних положень тіла у спортивних іграх (висока, середня, низька стійка) та поясніть, як вони впливають на ефективність гри.</p> <p>Опишіть види переміщень у спортивних іграх (біг, ходьба, стрибки, ривки, повороти, бокові кроки) та їх роль у різних ігрових ситуаціях.</p> <p>Порівняйте техніку переміщення у різних спортивних іграх, таких як футбол, баскетбол, волейбол. Які спільні риси та відмінності?</p>	4	7	8
6.	<p>Дайте визначення тактико-технічних дій у спортивних іграх та поясніть їх значення для досягнення успіху в грі.</p> <p>Класифікуйте техніко-тактичні дії за їхнім призначенням (наприклад, атаквальні, захисні, перехідні) та наведіть приклади для кожного типу.</p> <p>Опишіть техніку виконання основних технічних дій у конкретній спортивній грі (наприклад, передача в баскетболі, подача у волейболі).</p>	4	7	8
7.	<p>Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті в баскетболі. Поясніть їх значення для командної гри та кінцевого результату.</p> <p>Опишіть види тактичних дій у нападі.</p> <p>Опишіть види тактичних дій у захисті.</p>	4	7	8

	Проаналізуйте основні тактичні схеми в нападі. Проаналізуйте основні тактичні схеми в захисті.			
8.	Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті у волейболі. Опишіть види тактичних дій у нападі. Опишіть види тактичних дій у захисті.	4	7	8
9.	Опишіть, як правильно планувати тренування на розвиток фізичних якостей на вибір (сили, гнучкості, витривалості, координації, спритності). Поясніть фізіологічні основи розвитку витривалості, зокрема роль серцево-судинної, дихальної та м'язової систем у підтримці витривалості. Порівняйте методи розвитку сили, гнучкості: безперервний (рівномірний) і інтервальний. Укажіть їх переваги, недоліки та сфери застосування.	2	6	6
10.	Скласти комплекс вправ на зміцнення м'язів спини. Записати і виконати профілактичні вправи для постави. Записати вимоги до організації робочого місця. Підготувати правила контролю постави протягом дня. Підготувати комплекс вправ біля гімнастичної стінки спрямовані на розвиток гнучкості м'язів та суглобів.	4	6	6
11.	Поясніть, як атлетична гімнастика впливає на розвиток сили, витривалості та гнучкості. Опишіть, які групи м'язів працюють під час виконання базових вправ атлетичної гімнастики (присідання, віджимання, підтягування). Підготуйте та перелічіть основні правила техніки безпеки під час виконання вправ з обтяженням. Поясніть, чому важливо дотримуватися правильної техніки під час виконання вправ. Поясніть, як регулярні заняття атлетичною гімнастикою впливають на серцево-судинну систему. Опишіть, які зміни відбуваються в м'язових волокнах під час силових тренувань.	4	7	8
12.	Що таке фізичний розвиток і які його основні показники?	4	7	8

	Які фактори впливають на фізичний розвиток людини? Назвіть основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) та поясніть їх значення.			
13.	Класифікуйте техніко-тактичні дії за їхнім призначенням (наприклад, нападаючі, захисні, дії воротаря) та наведіть приклади для кожного типу. Опишіть техніку виконання основних технічних дій у конкретній спортивній грі (наприклад, удар у футболі, вкидання м'яча з аута).	4	7	8
14.	Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті в футболі. Опишіть види тактичних дій у нападі та захисті. Проаналізуйте основні тактичні схеми в нападі та захисті Особливості тренувального процесу воротаря.	4	7	8
15.	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	8
16.	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	8
	Усього	60	108	120

13. Індивідуальні завдання

Індивідуальні заняття не передбачені

14. Методи навчання

При викладанні дисципліни застосовуються словесні та практичні методи навчання.

З числа словесних методів використовуються: пояснення, інструктаж, мотиваційні фрази, команди. З наочних методів, які застосовуються при викладанні дисципліни: показ, демонстрація, ілюстрація, знаки і сигнали.

Методи, що формують soft-skills:

У процесі опанування тем змістових модулів (легка атлетика та спортивні ігри) формуються такі ключові soft skills:

1. Особистісні якості

самодисципліна

відповідальність

цілеспрямованість

наполегливість

стресостійкість

впевненість у собі

2. Когнітивні навички

стратегічне та тактичне мислення

аналітичні здібності

концентрація уваги

швидке прийняття рішень

здатність до самоаналізу

3. Соціальні та комунікативні навички

командна робота

ефективна комунікація

лідерство

взаємопідтримка

уміння працювати в умовах конкуренції

15. Методи контролю

Поточний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань та здібностей студентів під час практичних занять, тестування та в ході індивідуальних співбесід зі студентами під час консультацій. Вибір конкретних форм і методів поточного контролю знань студентів залежить від викладача і доводиться до їхнього відома на першому практичному занятті.

Модульний контроль проводиться у формі здачі нормативів. Контрольна робота для дистанційної форми навчання.

Підсумковий контроль здійснюється у формі диференційованого заліку.

16. Розподіл балів, які отримують студенти
Схема нарахування балів для 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
Модульний контроль					5							5			
Всього за темами	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	
Підсумковий контроль диференційований залік	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Модульний контроль					5							5			
Опитування	2				2	2					2				
Всього за темами	5	6	8	13	6	13	6	13	6	13	6	13			
Підсумковий контроль диференційований залік	30														
Всього з вивчення навчальної дисципліни	100														

Схема нарахування балів для заочної 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					
Практичні заняття				4		4				4					
Самостійна робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Модульний контроль					5							5			
Всього за темами	6	6	10	11	10	6	10	11	6	10	11				
Підсумковий контроль диференційований залік	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															
				1				2					3			
Практичні заняття				4				4					4			
Самостійна робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Модульний контроль					5											5
Всього за темами	6	6	10	11	10	6	6	10	6	6	10	11	6	6	10	11
Підсумковий контроль диференційований залік	30															
Всього з вивчення навчальної дисципліни	100															

Схема нарахування балів для 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.
Самостійна робота	7	7	7	7	7	7	7	7
Контрольна робота								14
Всього за темами	7	7	7	7	7	7	7	21
Підсумковий контроль диференційований залік	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.
Самостійна робота	7	7	7	7	7	7	7	7
Контрольна робота								14
Всього за темами	7	7	7	7	7	7	7	21
Підсумковий контроль диференційований залік	30							
Всього з вивчення навчальної дисципліни	100							

Шкала та критерії оцінювання студентів на практичних заняттях (I семестр)

Бали для денної форми здобуття освіти	Бали для заочної форми здобуття освіти	Критерії оцінювання

4	4	Відмінне виконання техніки рухів згідно з темою заняття. Фізична підготовленість на високому рівні.
3	3	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 студентів на практичних заняттях
(II семестр)**

Бали для денної форми здобуття освіти	Бали для заочної форми здобуття освіти	Критерії оцінювання
3	4	Відмінне виконання техніки рухів згідно з темою заняття. Фізична підготовленість на високому рівні.
2,5	3	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 для дистанційної форми здобуття освіти	Бали для заочної форми здобуття освіти	Критерії оцінювання
5-7	5-6	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.
3-4	3-4	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.
0-2	0-2	Завдання самостійної роботи не виконано та/або результати не відповідають поставленим завданням та/або завдання виконано із суттєвими помилками.

Шкала та критерії оцінювання виконання завдань самостійної роботи

Бали для дистанційної форми здобуття освіти	Критерії оцінювання
13-14	Завдання виконані у повному обсязі без помилок. Продемонстровано глибоке розуміння матеріалу, творчий підхід та здатність до аналізу. Оформлення відповідає всім вимогам.
11-12	Робота виконана у повному обсязі, але містить поодинокі несуттєві помилки або описки. Програмні результати навчання сформовані на належному рівні.
9-10	Завдання виконані не у повному обсязі (мінімум 75%) або містять кілька несуттєвих помилок. Рівень компетентностей оцінюється як достатній для продовження навчання.
4-8	Виконано лише частину завдань (50–70%) або робота містить суттєві помилки , які свідчать про поверхневе засвоєння матеріалу. Потребує доопрацювання.
0-3	Завдання не виконано або результати не відповідають темі. Містяться критичні помилки, що унеможливають зарахування результатів навчання.

Шкала та критерії оцінювання відповіді за результатами опитування

Бали для денної форми здобуття освіти	Критерії оцінювання
2	Питання розкрито повністю, що свідчить про відмінне засвоєння матеріалу відповідно вказаних програмних результатів навчання. Студент вільно володіє науково-понятійним апаратом.
1	Механічне відтворення матеріалу з деякими помилками, неточності у використанні науково-понятійного апарату.
0	Відсутність відповіді на теоретичне питання, що не дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання у здобувача вищої освіти.

Шкала та критерії оцінювання за результатами складання диференційного заліку у формі тестування (для денної форми)

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 та критерії оцінювання виконання контрольної роботи (для дистанційної форми навчання)

Бали	Критерії оцінювання
6	Робота виконана у повному обсязі без помилок.

4-5	Робота виконана у повному обсязі, але містить незначні неточності або 1-2 некритичні помилки (наприклад, у термінології або налаштуванні кроссвалідації). Програмні результати навчання отримані на середньому рівні.
2-3	Робота виконана не у повному обсязі (виконано понад 50% завдань) або містить суттєві помилки в алгоритмах чи методах підготовки даних. Рівень формування компетентностей оцінюється як достатній для мінімального порогу.
0-1	Робота не виконана, виконана менш ніж на половину, або містить грубі помилки, що свідчать про відсутність базових знань з тем.

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 диференційованого 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 (розподіл орієнтовний): робота на практичних заняттях (виконання практичних завдань, а в разі їх пропусків з поважної причини – індивідуальні співбесіди на консультаціях за темами відповідних занять) – 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. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

17. Методичне забезпечення

1. 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.
2. Остапов А. В. Фізичне виховання: методичні рекомендації до практичних занять для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 49 с.
 3. Гета А. В. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: навчально-методичний посібник для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. 127 с.
 4. Жалій Р. В. Легка атлетика з методикою викладання: курс лекцій для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019. 72 с.

18. Рекомендована література

Базова

1. Жалій Р. В., Воробйов О. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі сучасного закладу вищої освіти: поняття, методика впровадження, практика закладів освіти / Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. С. 75–89.
2. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст]: підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації. К.: Слово, 2021. 264 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Х.: «ОВС», 2007. 406 с.
4. Edward Kityo, Tom Kibirango, Godfrey Ssempaka. MK Publishers Ltd. Physical education and sports. 2017. P. 184.
5. 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.
6. Stephen A. Mitchell, Jennifer Walton-Fisette. The Essentials of Teaching Physical Education. Champaign: Human Kinetics, 2021. 264 p.

Допоміжна література

1. Жалій Р. Здоров'язбережувальна діяльність учасників освітнього процесу як пріоритет дистанційного навчання. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 02 грудня 2020 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 90–91.
2. Іващенко О. В. Загальнорозвиваючі вправи : Метод. посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець; Харк. держ. педуніверситет ім. Г.С.Сковороди. Х.: ОВС, 2000. 60 с.: іл.
3. Корягін В. М., Блавт О. З., Безгребельна О. П., Людовік Т. В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення / Теорія та методика фізичного виховання, 2012. № 5. С. 8–11.
4. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Львів: Вежа, 2018. 236 с.
5. Синиця Т.О., Синиця С.В. Формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу. XIV Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція

«Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» 11–12 травня 2023 року м. Львів. ЛДУФК. С. 82–84.

6. Шестерова Л. Є., Синиця Т.О. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням в умовах карантину. Зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (21–22 квітня 2022). Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 348–351.

19. Інтернет-ресурси

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