

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичного виховання



Підтверджую

Директор з науково-педагогічної  
спеціальної роботи

*[Handwritten signature]*

Б.О. Коробко  
2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»  
(назва навчальної дисципліни)

підготовки бакалавра  
(назва ступеня вищої освіти)

для всіх спеціальностей  
(цифри і назва спеціальності)

Полтава  
2022 рік

*[Handwritten signature]*

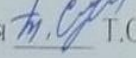
Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей. 2022 року. – 18 с.

**Розробники:** Синиця Т.О., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання  
Жалій Р.В., к.пед.н., старший викладач кафедри фізичного виховання

**Погоджено**

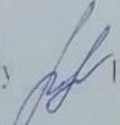
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

**Протокол від «03» серпня 2022 року № 1**

Завідувач кафедри фізичного виховання  Т.О.Синиця, к.фіз.вих., доцент  
«03» серпня 2022 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету

**Протокол від «04» серпня 2022 року № 1**

Голова навчально-методичної комісії  
Факультету фізичної культури та спорту  В.І.Горшко, к.пед.н., доцент  
«04» серпня 2022 року

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		форма навчання денна			
Кількість кредитів – 8	Галузь знань для всіх галузей знань	обов'язкова позакредитна			
Загальна кількість годин – 240					
Модулів – 1	Спеціальність для всіх спеціальностей	<b>Рік підготовки:</b>			
		I -й		II -й	
<b>Семестр</b>					
I		II	III	IV	
Змістових модулів – 10	Ступінь вищої освіти  <u>бакалавр</u>	<b>Лекції</b>			
		- год.			
<b>Практичні, семінарські</b>					
30 год.		30 год.	30 год.	30 год.	
<b>Лабораторні</b>					
- год.					
<b>Самостійна робота</b>					
30 год.		30 год.	30 год.	30 год.	
<b>Індивідуальна робота:</b>					
- год.					
<b>Вид контролю:</b>					
зал.	зал.	зал.	зал.		

#### Примітка.

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

для денної форми навчання –120/120

## 2. Мета навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою.

Мета: знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння 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.

**Завданнями** навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:

- формування розуміння необхідності підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно – оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей;
- формування основ навчання та розвитку рухових умінь, навичок забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, розкриття змісту фізичного виховання у професійній діяльності фахівця з обраної спеціальності, озброєння професійними вміннями й навичками.

У процесі навчання у закладі вищої освіти за курсом фізичного виховання передбачається виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів; удосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів; виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

## 3. Передумови для вивчення дисципліни

Оволодіння знаннями про фізичне виховання ґрунтується на тісному взаємозв'язку з іншими навчальними дисциплінами, зокрема з такими як теорія та методика фізичного виховання (цей зв'язок дає уяву про структуру заняття в колективах фізичної культури); анатомія людини та морфологія (формує уявлення про внутрішню структуру людини, її м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей спортсмена). Фізіологія спорту формує уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про основи спортивного тренування, про фізіологічні й морфологічні особливості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах

легкої атлетики – все це, є необхідною умовою оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення спортсменами максимально можливих спортивних результатів без завдання шкоди для здоров'я. Педагогіка та психологія дають уяву, про основні принципи виховання морально-вольових якостей студентів, спортсменів різного віку та статі, психологічну підготовку до занять, змагань. Спортивна метрологія дозволяє проводити контроль за станом спортсмена, тренувальним навантаженням, технікою виконання вправ, спортивними результатами та поведінкою спортсмена на змаганнях. Базується на шкільних курсах «Фізична культура», «Основи здоров'я».

#### 4. Очікувані результати навчання з дисципліни

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду; дотримуватись основ здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

**уміти:** визначати ступінь поняття здоров'я; керувати своїм здоров'ям; економно його використовувати протягом усього життя; формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності; формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності; використовувати різноманітні види фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.

#### 5. Критерії оцінювання результатів навчання

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

Сума балів	Значення ЄКТС	Оцінка	Критерій оцінювання	Рівень компетентності
90-100	A	Відмінно	Студент має системні, глибокі та узагальнені знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними концептуальними положеннями та вміннями й навичками на рівні, який визначається як максимально допустимий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються чітко та глибинно. Виконання практичних завдань відмінне: є відповідність алгоритму, глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Високий, що демонструє якісні системні знання, вміння та навички, передбачені навчальною дисципліною.

82-89	В	Добре	Студент має глибокі знання матеріалу, передбаченого робочою програмою; володіє основними поняттями, термінами та положеннями на рівні, який визначається як високий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються чітко й правильно. Виконання практичних завдань з розумінням роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Достатній, що забезпечує здобувачу самостійне вирішення основних практичних завдань
74-81	С	Добре	Студент має достатньо системні знання навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями, термінами та поняттями, але допускається помилок при відповіді. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються без особливих труднощів. Виконання практичних завдань містить незначні помилки: слідує алгоритму, але проявляє власну ініціативу, що пояснюється розумінням матеріалу та роботи, усвідомлює взаємозв'язки між вивченим матеріалом, але не наважується їх пояснити.	Достатній, конкретний рівень, за вивченим матеріалом робочої програми дисципліни
64-73	Д	Задовільно	Студент має певні знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий. Правила вирішення практичних завдань з використанням основних теоретичних положень пояснюються з труднощами. Виконання практичних завдань формалізовано: слідує алгоритму, допускає грубі помилки, іноді наявне нерозуміння вивченого та взаємозв'язків з іншими дисциплінами. Не вміє пояснити факти та концепції. Допускає помилки при виконанні завдань.	Середній, що забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни
60-63	Е	Задовільно	Студент має мінімальні знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий. Правила вирішення	Початковий, що є мінімально допустимим при вивченні навчальної дисципліни

			практичних завдань з використання м основних теоретичних положень пояснюються з труднощами. Виконання практичних завдань значно формалізовано: є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> 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 в більшості є невірними, необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у Здобувача відсутні.	<b>Низький,</b> не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні дисципліни.
<b>0-34</b>	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> 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.	<b>Незадовільний,</b> 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, експрес-тести).

## 7. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль I. Легка атлетика.

**Практичне заняття №1.** Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Практичне заняття №2-3.** Техніка бігу на короткі та середні дистанції.

**Практичне заняття №4-5.** Розвиток витривалості.

**Практичне заняття № 6-7.** Техніка стрибків у довжину.

### Змістовий модуль II. Спортивні ігри.

**Практичне заняття № 8-9.** Основні положення та переміщення у спортивних іграх

**Практичне заняття № 10-11.** Тактико – технічні дії в спортивних іграх.

**Практичне заняття №12-13.** Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол).

**Практичне заняття №14-15.** Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол).

### Змістовий модуль III. Гімнастика.

**Практичне заняття № 16.** Розвиток фізичних якостей.

**Практичне заняття № 17.** Вправи для формування правильної постави.

**Практичне заняття № 18.** Вправи на гімнастичній стінці.

**Практичне заняття № 19-20.** Атлетична гімнастика.

#### **Змістовий модуль IV. ЗФП – Загальна фізична підготовка.**

**Практичне заняття № 21.** Профілактика травматизму під час занять ЗФП

**Практичне заняття №22.** Вправи для розвитку сили основних м'язових груп.

**Практичне заняття №23.** Удосконалення розвитку силових якостей.

**Практичне заняття №24.** Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.

**Практичне заняття № 25.** Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей.

**Практичне заняття № 26.** Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність).

#### **Змістовий модуль V. ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка).**

**Практичне заняття № 27-28.** Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості.

**Практичне заняття № 29.** Позитивний вплив вправ ППФП на організм.

**Практичне заняття № 30.** Підведення підсумків навчального року.

#### **Змістовий модуль VI. Легка атлетика.**

**Практичне заняття № 31.** Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи.

**Практичне заняття № 32.** Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості.

**Практичне заняття № 33.** Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції.

**Практичне заняття № 34-35.** Розвиток швидкісно-силової витривалості.

**Практичне заняття № 36.** Спеціальні бігові та стрибкові вправи.

**Практичне заняття № 37.** Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця.

#### **Змістовий модуль VII. Спортивні ігри.**

**Практичне заняття № 38.** Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей.

**Практичне заняття № 39.** Організація та форми занять зі спортивних ігор.

**Практичне заняття № 40.** Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол).

**Практичне заняття № 41.** Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі.

**Практичне заняття №42.** Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі.

**Практичне заняття № 43.** Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі.

**Практичне заняття № 44.** Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі.

**Практичне заняття № 45.** Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри.

#### **Змістовий модуль VIII. Гімнастика.**

**Практичне заняття № 46.** Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці.

**Практичне заняття №47.** Використання прийомів страхування, допомоги і самострашування під час виконання гімнастичних вправ.

**Практичне заняття № 48.** Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.

**Практичне заняття № 49.** Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів.

**Практичне заняття № 50.** Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи.

**Практичне заняття № 51.** Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави.



**Змістовий модуль ІХ. ЗФП – Загальна фізична підготовка.****Практичне заняття № 52.** Вправи на фізичний розвиток і поставу.**Практичне заняття №53.** Позитивний вплив вправ ЗФП на організм.**Практичне заняття № 54.** Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп.**Практичне заняття № 55.** Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.**Практичне заняття № 56.** Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості.**Змістовий модуль Х. ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка).****Практичне заняття № 57.** Виховання фізичних якостей.**Практичне заняття № 58.** Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.**Практичне заняття № 59.** Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.**Практичне заняття № 60.** Складання нормативів. Підведення підсумків.**8. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	денна форма				
		у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Змістовий модуль І. Легка атлетика</b>						
Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	2		2			2
Техніка бігу на короткі та середні дистанції	4		4			4
Розвиток витривалості.	4		4			4
Техніка стрибків у довжину	4		4			4
<b>Разом за змістовим модулем І</b>	<b>28</b>		<b>14</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль ІІ. Спортивні ігри</b>						
Основні положення та переміщення у спортивних іграх	4		4			4
Тактико – технічні дії в спортивних іграх	4		4			4
Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол)	4		4			4
Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол)	4		4			4
<b>Разом змістовим модулем ІІ</b>	<b>32</b>		<b>16</b>			<b>16</b>
<b>Змістовий модуль ІІІ. Гімнастика</b>						
Розвиток фізичних якостей	2		2			2
Вправи для формування правильної постави	2		2			2
Вправи на гімнастичній стінці	2		2			2
Атлетична гімнастика.	4		4			4

<b>Разом за змістовим модулем III</b>	<b>20</b>		<b>10</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль IV . ЗФП – Загальна фізична підготовка</b>						
Профілактика травматизму під час занять ЗФП	2		2			2
Вправи для розвитку сили основних м'язових груп	2		2			2
Удосконалення розвитку силових якостей	2		2			2
Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	2		2			2
Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей	2		2			2
Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність)	2		2			2
<b>Разом за змістовим модулем IV</b>	<b>24</b>		<b>12</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль V. ППФП (професійна прикладна фізична підготовка)</b>						
Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості	4		4			4
Позитивний вплив вправ ППФП на організм	2		2			2
Підведення підсумків навчального року.	2		2			2
<b>Разом за змістовим модулем V</b>	<b>16</b>		<b>8</b>			<b>8</b>
<b>Змістовий модуль VI. Легка атлетика</b>						
Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи.	2		2			2
Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості.	2		2			2
Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції.	2		2			2
Розвиток швидкісно-силової витривалості.	4		4			4
Спеціальні бігові та стрибкові вправи.	2		2			2
Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця.	2		2			2
<b>Разом за змістовим модулем VI</b>	<b>28</b>		<b>14</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль VII. Спортивні ігри</b>						
Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей.	2		2			2
Організація та форми занять зі спортивних ігор.	2		2			2
Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол).	2		2			2
Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі.	2		2			2

Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі.	2		2			2
Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі.	2		2			2
Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі.	2		2			2
Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри.	2		2			2
<b>Разом за змістовим модулем VII</b>	<b>32</b>		<b>16</b>			<b>16</b>
<b>Змістовий модуль VIII. Гімнастика</b>						
Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці.	2		2			2
Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ.	2		2			2
Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.	2		2			2
Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів.	2		2			2
Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи.	2		2			2
Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави.	2		2			2
<b>Разом за змістовим модулем VIII</b>	<b>24</b>		<b>12</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль IX. ЗПФ – Загальна фізична підготовка</b>						
Вправи на фізичний розвиток і поставу.	2		2			2
Позитивний вплив вправ ЗФП на організм.	2		2			2
Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп.	2		2			2
Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.	2		2			2
Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості.	2		2			2
<b>Разом за змістовим модулем IX</b>	<b>20</b>		<b>10</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль X. ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка)</b>						
Виховання фізичних якостей.	2		2			2
Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.	2		2			2
Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.	2		2			2
Складання нормативів. Підведення підсумків.	2		2			2
<b>Разом за змістовим модулем X</b>	<b>16</b>		<b>8</b>			<b>8</b>
<b>Усього годин</b>	<b>240</b>		<b>120</b>			<b>120</b>

### 9. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми
	Семінарські заняття не передбачені	

### 10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	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. Учбова гра (баскетбол)	4
14-15.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол)	4
16.	Розвиток фізичних якостей	2
17.	Вправи для формування правильної постави	2
18.	Вправи на гімнастичній стінці	2
19-20	Атлетична гімнастика.	4
21.	Профілактика травматизму під час занять ЗФП	2
22.	Вправи для розвитку сили основних м'язових груп	2
23.	Удосконалення розвитку силових якостей	2
24.	Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	2
25.	Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей	2
26.	Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність)	2
27-28.	Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості	4
29.	Позитивний вплив вправ ППФП на організм	2
30.	Підведення підсумків навчального року.	2
31.	Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи.	2
32.	Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості.	2
33.	Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції.	2
34-35.	Розвиток швидко-силової витривалості.	4
36.	Спеціальні бігові та стрибкові вправи.	2
37.	Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця.	2
38.	Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей.	2

39.	Організація та форми занять зі спортивних ігор.	2
40.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол).	2
41.	Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі.	2
42.	Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі.	2
43.	Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі.	2
44.	Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі.	2
45.	Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри.	2
46.	Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці.	2
47.	Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ	2
48.	Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.	2
49.	Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів.	2
50.	Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи.	2
51.	Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави.	2
52.	Вправи на фізичний розвиток і поставу.	2
53.	Позитивний вплив вправ ЗФП на організм.	2
54.	Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп.	2
55.	Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.	2
56.	Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості.	2
57.	Виховання фізичних якостей.	2
58.	Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.	2
59.	Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.	2
60.	Складання нормативів. Підведення підсумків.	2
Усього		120

### 11. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми
	Лабораторні заняття не передбачені	

### 12. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми
1.	Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	2
2.	Техніка бігу на короткі та середні дистанції	4
3.	Розвиток витривалості	4
4.	Техніка стрибків у довжину	4
5.	Основні положення та переміщення у спортивних іграх	4
6.	Тактико – технічні дії в спортивних іграх	4
7.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол)	4
8.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі.	4

	Учбова гра (волейбол)	
9.	Розвиток фізичних якостей	2
10.	Вправи для формування правильної постави	2
11.	Вправи на гімнастичній стінці	2
12.	Атлетична гімнастика.	4
13.	Профілактика травматизму під час занять ЗФП	2
14.	Вправи для розвитку сили основних м'язових груп	2
15.	Удосконалення розвитку силових якостей	2
16.	Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	2
17.	Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей	2
18.	Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність)	2
19.	Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості	4
20.	Позитивний вплив вправ ППФП на організм	2
21.	Підведення підсумків навчального року.	2
22.	Загальнорозвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи.	2
23.	Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості.	2
24.	Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції.	2
25.	Розвиток швидко-силової витривалості.	4
26.	Спеціальні бігові та стрибкові вправи.	2
27.	Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця.	2
28.	Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей.	2
29.	Організація та форми занять зі спортивних ігор.	2
30.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол).	2
31.	Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі.	2
32.	Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі.	2
33.	Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі.	2
34.	Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі.	2
35.	Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри.	2
36.	Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці.	2
37.	Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ	2
38.	Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.	2
39.	Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів.	2
40.	Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи.	2
41.	Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави.	2
42.	Вправи на фізичний розвиток і поставу.	2
43.	Позитивний вплив вправ ЗФП на організм.	2
44.	Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп.	2
45.	Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.	2
46.	Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості.	2
47.	Виховання фізичних якостей.	2
48.	Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.	2



<i>семестр</i>	T 31	T 32	T 33	T34- 35	T 36	T 37	T 38	T 39	T 40	T 41	T 42	T 43	T 44	T 45			
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	30	100	
Поточне оцінювання, тестування та самостійна робота															<b>Залік</b>	<b>Сума</b>	
<i>IV семестр Р</i>	<i>Змістовий модуль VIII</i>					<i>Змістовий модуль XIX</i>					<i>Змістовий модуль X</i>						
	T 46	T 47	T 48	T 49	T 50	T 51	T 52	T 53	T 54	T 55	T 56	T 57	T 58	T 59	T 60		
	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	30	100

### 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	<b>A</b> – відмінно	<b>5</b> – відмінно
82 – 89	<b>B</b> – дуже добре	<b>4</b> – добре
74 – 81	<b>C</b> – добре	
64 – 73	<b>D</b> – задовільно	<b>3</b> – задовільно
60 – 63	<b>E</b> – достатньо	
35 – 59	<b>FX</b> – незадовільно з можливістю повторного складання	<b>2</b> – незадовільно
0-34	<b>F</b> – 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 (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.

### 17. Методичне забезпечення



1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі / Філенко В.М., Литвиненко Н.М. – 2008. – 36 с.
2. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I – III курсів усіх спеціальностей денної форми навчання «Методика стрибків у висоту і довжину з розбігу» – Полтава. – ПолтНТУ, 2012 – 33с.
3. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання»: Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей. – Полтава: ПолтНТУ, 2008. – 18 с.
4. Канзюба В. Кросовий біг. Методичні рекомендації [Текст] / В. Канзюба // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №27. – С.5 – 8.
5. Караулова С.І. Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Аналіз техніки та методика викладання. Мет. рекомен. з легкої атлетики для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, 2004. – 32 с.
6. Клочко Л.И. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Метод. рекомен. для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя,
7. Клочко Л.И. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Метод. рекомен. для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, 2004. – 33с.
8. Комплекси спеціальних фізичних вправ для студентів з відхиленнями у стані здоров'я / Погребняк О.А. – 2012. – 70 с.
9. Методичні рекомендації «Розвиток витривалості і сили» / Остапова О.О., Гогоць В.Д. - Полтава – 2010. – 36с.
10. Методичні рекомендації до правил гри у фут-зал ПНПУ імені В.Г.Короленка / Шаповал Є.Ю., Шостак О.В., Гогоць В.Д. – 2011. – 72 с.
11. Упровадження рухливих ігор та естафет на заняттях фізичного виховання у ВНЗ». / Погребняк О.А. – Полтава – 2011. – 32 с.

## 18. Рекомендована література

### Базова

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. – К., 2008. – 256 с.
2. Носко М. О.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 вкредитації / Микола Олексійович Носко, Олександр Олександрович Данілов, Валерій Миколайович Маслов. – К. : Слово, 2011. – 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. – 40б.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту, Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга: Богдан, 2009. – 248 с.
5. 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.

### Допоміжна

1. Антипова Е. П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 48-50.
2. Астафьев В. С. Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №8. – С. 21-24.

3. Баранов В. А. Личность в образовательном пространстве физической культуры [Текст] // Социология образования (Журнал). – 2008. – №6. – С.82-86.
4. Давиденко Д. Физическая культура и культура здоровья студентов [Текст] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 65-69.
5. Давлетьярова К.В., Солтанова В.Л., Баранова Е.В., Капилевич Л.В., Пашков В.К., Васильев В.Н. Лечебная физическая культура как метод развития адаптационных возможностей организма студентов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С.53-56.
6. Давлетьярова К.В., Солтанова В.Л., Капилевич Л.В., Андреев В.И. Формы повышения двигательной активности студентов с нарушением здоровья [Текст] // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 55-58.
8. Дьякова Е.Ю., Болтаева О.Х., Лалаева Г.С., Захарова А.Н. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 62-63.
9. Жалій Р. Дотримання норм мовного законодавства в освітньому процесі сучасного закладу вищої освіти. Політичні трансформації сучасного суспільства: колективна монографія / за наук. редакцією Т. Шаравари. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 216 с.
10. Жалій Р. Дистанційне навчання майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії: особливості організації освітнього процесу. Innovative Technologien im Leben eines modernen Menschen. Monografische Reihe «Europäische Wissenschaft». Buch 4. Teil 1. 2021. 150 s.
11. 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. 20.
12. Жалій Р. Здоров'язбережувальні технології як пріоритет в умовах дистанційного навчання: вимоги карантинного законодавства. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції “Право і суспільство: актуальні питання та перспективи розвитку” (Полтава, 10.12.2020 року). Полтава, 2020. С. 149-151.
13. Іващенко О. В. Загальнорозвиваючі вправи [Текст]: Метод. посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець ; Харк. держ. педуніверситет ім. Г.С.Сковороди. – Х. : ОВС, 2000. – 60 с. : іл. 12. Комарова Э. П. Становление физической культуры личности в системе высшего образования [Текст] // Мир образования-образование в мире. – 2009. – №2. – С. 180-194.
15. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Текст] // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 8-11. Маштакова М. Н. Дозированная физическая нагрузка как средство повышения качества жизни студенток неспортивных факультетов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 99-101.
17. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення [Текст]: навч. посіб. / Сергій Васильович Синиця, Людмила Єгорівна Шестерова; Полт. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка, факультет фізичного виховання, каф. теорії і методики фіз. виховання. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
18. Соломонко В. В. Футбол [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Василь Васильович Соломонко, Геннадій Анатолійович Лісенчук, Олександр Васильович Соломонко. – вид. 2-е, випр. і доп. – К. : Олімпійська література, 2005. – 295 с.
19. Фетисов А. С. Культурологический аспект физической культуры личности [Текст] // Мир образования - образование в мире. – 2010. – № 4. – С. 197-205.

## 19. Інформаційні ресурси

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів денної форми навчання / Т.О.Синиця., Р.В.Жалій. – Полтава: НУПП, 2022. –18 с. (Електронна версія в електронній бібліотеці НУПП).