

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

Анатолій Мартиненко

Анатолій МАРТИНЕНКО

« 13 » серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(назва навчальної дисципліни)

Підготовки

Бакалавр

(назва ступеня вищої освіти)

Освітньої програми

Публічне управління та адміністрування

(назва освітньої програми)

Спеціальності

281 Публічне управління та адміністрування

(код і назва спеціальності)

Полтава
2024 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальності 281 Публічне управління та адміністрування, першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Складена відповідно до освітньої програми «Публічне управління та адміністрування», 2024 року.

Розробник: СИНИЦЯ Тетяна, к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту

Погоджено:

Гарант освітньої програми  Аліна МИРОШНИЧЕНКО

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2024 року № 2

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту  Лариса ОНИЦУК
«28 серпня 2024 року»

Схвалено навчально-методичною комісією факультету кафедри хореографії і танцювальних видів спорту

Протокол від «29» серпня 2024 року № 1

Голова навчально-методичної комісії  Алла ГЕТА

«29» серпня 2024 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Форма здобуття освіти	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>28 Публічне управління та адміністрування</u>	денна	
Загальна кількість годин – 120		обов'язкова	
Модулів – 2	Спеціальність <u>281 Публічне управління та адміністрування</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5		1-й	
	Семестр		
Індивідуальне завдання – не передбачено	Ступінь вищої освіти <u>Перший (бакалаврський) ступінь вищої освіти</u>	1-й	2-й
		Лекції	
		0 год.	
		Практичні	
		30 год.	30 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		30 год.	30 год.
		Індивідуальна робота:	
0 год.			
Вид контролю:			
диференційований залік			

Примітка.

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

для денної форми здобуття освіти – 60/60

2. Мета навчальної дисципліни

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:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері публічного управління та адміністрування або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та наукових методів відповідної галузі і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 3. 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 навчальної 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:

РН 7. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/ культурно-освітніх/ спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя/ активної громадянської позиції.

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.

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

Сума балів	ЄКТС значення	Оцінка за національною шкалою	Критерій оцінювання	Рівень компетентності
90 – 100	А	Відмінно	Здобувач демонструє повні й 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 загалом добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідають робочій програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та 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, та 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 з викладачем, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача.	Середній , що забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни.
60 – 63	Е	Достатньо	Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, та розуміє постановку стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень і 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 значно формалізовано: 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/ диф.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 неправильними, 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 можуть бути:

- ✓ *поточний контроль* – виконання практичного завдання;
- ✓ *модульний контроль* – виконання нормативу;
- ✓ *підсумковий контроль* – диференційований залік.

7. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

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

Поняття фізичного виховання та його місце в системі освіти. Мета і завдання навчальної дисципліни. Основні поняття фізичної культури та спорту. Структура і зміст дисципліни «Фізичне виховання». Принципи фізичного виховання. Значення фізичного виховання для здоров'я та професійної діяльності.

Практичне заняття № 1

Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції.

Поняття бігу та його значення у фізичному вихованні. Класифікація бігу на короткі та середні дистанції. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. Старт, стартовий розгін і фінішування у спринті. Техніка бігу по дистанції (робота рук, ніг, положення тулуба). Особливості техніки бігу на середні дистанції. Ритм, темп і тактика бігу на середні дистанції. Дихання під час бігу. Типові помилки під час виконання бігу. Правила безпеки під час занять бігом. Значення бігу для розвитку фізичних якостей.

Практичне заняття № 2

Практичне заняття № 3

Тема 3. Розвиток витривалості.

Поняття витривалості та її значення у фізичному вихованні. Види витривалості (загальна, спеціальна, аеробна, анаеробна). Фізіологічні основи витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Дозування фізичних навантажень при

розвитку витривалості. Особливості розвитку витривалості у студентів. Контроль і самоконтроль рівня витривалості. Типові помилки під час тренування витривалості. Вимоги безпеки при виконанні вправ на витривалість.

Практичне заняття № 4

Практичне заняття № 5

Тема 4. Техніка стрибків у довжину.

Поняття та значення стрибків у довжину у фізичному вихованні. Види стрибків у довжину. Фази стрибка у довжину (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Техніка розбігу. Техніка відштовхування. Техніка польоту в стрибку. Техніка приземлення. Типові помилки під час виконання стрибків. Вимоги безпеки під час занять стрибками. Розвиток фізичних якостей для виконання стрибків у довжину.

Практичне заняття № 6

Практичне заняття № 7

Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх.

Поняття та значення спортивних ігор у фізичному вихованні. Основні стійки гравців у спортивних іграх. Види переміщень у спортивних іграх. Техніка пересування кроком і бігом. Переміщення приставними кроками та стрибками. Зупинки та зміна напрямку руху. Рівновага та координація під час переміщень. Типові помилки під час виконання переміщень. Розвиток швидко-координаційних якостей. Вимоги безпеки під час занять спортивними іграми.

Практичне заняття № 8

Практичне заняття № 9.

Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх.

Поняття техніки і тактики у спортивних іграх. Основні технічні прийоми у спортивних іграх. Індивідуальні тактичні дії гравців. Групові тактичні взаємодії. Командна тактика ведення гри. Нападальні тактико-технічні дії. Захисні тактико-технічні дії. Прийняття рішень у процесі гри. Типові помилки під час виконання тактико-технічних дій. Значення тактичного мислення у спортивних іграх.

Практичне заняття № 10

Практичне заняття № 11

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

Поняття тактики у баскетболі. Основні тактичні дії гравців у захисті. Індивідуальний захист (опіка гравця, перехоплення, блокування). Командний захист (зонний, персональний, комбінований). Основні тактичні дії гравців у нападі. Індивідуальні дії в нападі (ведення, передача, кидок). Групові та командні дії в нападі. Взаємодія гравців під час гри. Організація та проведення навчальної гри з баскетболу. Типові помилки та правила безпеки під час гри.

Практичне заняття № 12

Практичне заняття № 13

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

Поняття тактики у волейболі. Основні тактичні дії гравців у захисті. Індивідуальний захист (прийом подачі, блокування, відбиття м'яча). Командний захист (побудова зони, взаємодія між гравцями). Основні тактичні дії гравців у нападі. Індивідуальні дії в нападі (подавання, атака, передача). Групові та командні дії в нападі. Взаємодія гравців під час навчальної гри. Організація та проведення навчальної гри з волейболу. Типові помилки та правила безпеки під час гри.

Практичне заняття № 14

Практичне заняття № 15

МОДУЛЬ 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.

Змістовий модуль 3. ГІМНАСТИКА.

Тема 9. Розвиток фізичних якостей.

Поняття фізичних якостей та їх значення у фізичному вихованні. Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація. Методи розвитку сили. Методи розвитку швидкості. Методи розвитку витривалості. Методи розвитку гнучкості. Методи розвитку координації рухів. Комплексні вправи для розвитку фізичних якостей. Контроль і самоконтроль рівня розвитку фізичних якостей. Вимоги безпеки під час розвитку фізичних якостей.

Практичне заняття № 16.

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

Поняття правильної постави та її значення для здоров'я. Основні порушення постави та їх наслідки. Принципи формування правильної постави. Види вправ для зміцнення м'язів спини та корекції постави. Дихальні вправи для підтримки правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці (техніка та види). Використання гімнастичної стінки для розвитку сили та гнучкості. Комплексні вправи для формування правильної постави. Контроль та самоконтроль результатів. Вимоги безпеки під час виконання вправ.

Практичне заняття № 17

Практичне заняття № 18

Тема 11. Атлетична гімнастика.

Поняття атлетичної гімнастики та її значення у фізичному вихованні. Основні принципи атлетичної гімнастики. Види вправ атлетичної гімнастики. Вправи на розвиток сили. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток координації та рівноваги. Вправи з власною вагою тіла. Використання гімнастичного інвентарю. Контроль та самоконтроль рівня фізичної підготовки. Вимоги безпеки під час виконання атлетичних вправ.

Практичне заняття № 19

Практичне заняття № 20

Тема 12. Вправи загального розвитку.

Поняття вправ загального розвитку та їх значення для фізичного виховання. Основні фізичні якості, що розвиваються за допомогою вправ загального розвитку. Види вправ загального розвитку (силові, швидкісні, гнучкісні, координаційні). Вправи для розвитку м'язів спини та преса. Вправи для розвитку кінцівок та суглобової рухливості. Комплексні вправи для гармонійного розвитку організму. Виконання вправ з різним рівнем інтенсивності. Контроль і самоконтроль виконання вправ. Методика включення вправ загального розвитку у тренувальний процес. Вимоги безпеки під час виконання вправ загального розвитку.

Практичне заняття № 21

Практичне заняття № 22

Змістовий модуль 4. ФУТБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі.

Поняття техніки і тактики у футболі. Основні технічні прийоми (ведення м'яча, пас, удар, прийом м'яча). Індивідуальні тактичні дії гравця. Командні тактичні взаємодії. Тактичні дії в

нападі (атака, створення гольових моментів). Тактичні дії в захисті (перехоплення, блокування, опіка суперника). Використання стандартних положень (кикі, кутові, штрафні). Прийняття рішень під час гри. Типові помилки під час виконання тактико-технічних дій. Вимоги безпеки під час занять футболом.

Практичне заняття № 23

Практичне заняття № 24

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

Поняття тактики у футболі. Основні тактичні дії гравців у захисті. Індивідуальний захист (опіка гравця, перехоплення, відбір м'яча). Командний захист (побудова лінії, зонний захист, взаємодія між гравцями). Основні тактичні дії гравців у нападі. Індивідуальні дії в нападі (ведення, пас, удар по воротах). Групові та командні дії в нападі. Взаємодія гравців під час навчальної гри. Організація та проведення навчальної гри з футболу. Типові помилки та правила безпеки під час гри.

Практичне заняття № 25

Практичне заняття № 26

Змістовий модуль 5. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

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

Поняття фізичних якостей та їх значення для фізичного розвитку. Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація. Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для розвитку витривалості. Вправи для розвитку гнучкості та координації. Комплексні вправи для розвитку фізичних якостей. Методи перевірки рухових якостей. Критерії та способи оцінки рівня фізичних якостей. Вимоги безпеки під час виконання вправ і тестування фізичних якостей.

Практичне заняття № 27

Практичне заняття № 28

Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки.

Поняття комплексів вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП). Мета та завдання комплексів ЗФП. Принципи складання комплексів вправ. Види вправ у комплексах ЗФП (силові, швидкісні, витривалісні, координаційні, гнучкісні). Послідовність виконання вправ у комплексі. Розминка та завершальна частина комплексу. Дозування навантаження та інтенсивності вправ. Індивідуалізація комплексів під рівень підготовки студентів. Контроль та самоконтроль ефективності виконання комплексу. Вимоги безпеки під час виконання комплексів ЗФП.

Практичне заняття № 29

Практичне заняття № 30.

8. Структура навчальної дисципліни

а) для денної форми здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	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 комплексів вправ загальної фізичної підготовки	8		4			4

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

9. Перелік питань для семінарських занять

Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми
Семінарські заняття не передбачені*	

10. Перелік питань для практичних занять

№ заняття	Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми
1	Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання» 1. Поняття фізичного виховання та його місце в системі освіти. 2. Мета і завдання навчальної дисципліни. 3. Основні поняття фізичної культури та спорту. 4. Структура і зміст дисципліни «Фізичне виховання». 5. Принципи фізичного виховання.	2
2-3	Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції 1. Поняття бігу та його значення у фізичному вихованні. 2. Класифікація бігу на короткі та середні дистанції. 3. Особливості техніки бігу на короткі дистанції. 4. Старт, стартовий розгін і фінішування у спринті. Техніка бігу по дистанції (робота рук, ніг, положення тулуба). 5. Особливості техніки бігу на середні дистанції. 6. Ритм, темп і тактика бігу на середні дистанції. 7. Дихання під час бігу. 8. Типові помилки під час виконання бігу.	4
4-5	Тема 3. Розвиток витривалості 1. Поняття витривалості та її значення у фізичному вихованні. 2. Види витривалості (загальна, спеціальна, аеробна, анаеробна). 3. Фізіологічні основи витривалості. 4. Засоби та методи розвитку витривалості. 5. Дозування фізичних навантажень при розвитку витривалості. 6. Контроль і самоконтроль рівня витривалості.	4
6-7	Тема 4. Техніка стрибків у довжину 1. Поняття та значення стрибків у довжину у фізичному вихованні. 2. Види стрибків у довжину. 3. Техніка розбігу та відштовхування. 4. Техніка польоту в стрибку та техніка приземлення. 5. Типові помилки під час виконання стрибків. 6. Вимоги безпеки під час занять стрибками. 7. Розвиток фізичних якостей для виконання стрибків у довжину.	4
8-9	Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх 1. Поняття та значення спортивних ігор у фізичному вихованні. 2. Основні стійки гравців у спортивних іграх. 3. Види переміщень у спортивних іграх. 4. Техніка пересування кроком і бігом. 5. Переміщення приставними кроками та стрибками. Зупинки та зміна напрямку руху.	4

	6. Рівновага та координація під час переміщень. 7. Розвиток швидко-координаційних якостей. 8. Вимоги безпеки під час занять спортивними іграми.	
10-11	Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх 1. Поняття техніки і тактики у спортивних іграх. 2. Основні технічні прийоми у спортивних іграх. 3. Індивідуальні тактичні дії гравців. 4. Групові тактичні взаємодії. 5. Командна тактика ведення гри. 5. Нападальні тактико-технічні дії. 6. Захисні тактико-технічні дії. 7. Прийняття рішень у процесі гри. 8. Типові помилки під час виконання тактико-технічних дій.	4
12-13	Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчальна гра (баскетбол) 1. Поняття тактики у баскетболі. 2. Основні тактичні дії гравців у захисті. 3. Індивідуальний захист (опіка гравця, перехоплення, блокування). 4. Командний захист (зонний, персональний, комбінований). 5. Основні тактичні дії гравців у нападі. 6. Індивідуальні дії в нападі (ведення, передача, кидок). 7. Групові та командні дії в нападі. 8. Взаємодія гравців під час гри. 9. Організація та проведення навчальної гри з баскетболу.	4
14-15	Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчальна гра (волейбол) 1. Поняття тактики у волейболі. 2. Основні тактичні дії гравців у захисті. 3. Індивідуальний захист (прийом подачі, блокування, відбиття м'яча). 4. Командний захист (побудова зони, взаємодія між гравцями). 5. Основні тактичні дії гравців у нападі. 6. Взаємодія гравців під час навчальної гри. 7. Організація та проведення навчальної гри з волейболу. 8. Типові помилки та правила безпеки під час гри	4
16	Тема 9. Розвиток фізичних якостей 1. Поняття фізичних якостей та їх значення у фізичному вихованні. 2. Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація. 3. Методи розвитку сили. 4. Методи розвитку швидкості. 5. Методи розвитку витривалості. 6. Методи розвитку гнучкості. 7. Методи розвитку координації рухів. 8. Комплексні вправи для розвитку фізичних якостей.	2
17-18	Тема 10. Вправи для формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці 1. Поняття правильної постави та її значення для здоров'я. 2. Основні порушення постави та їх наслідки. 3. Принципи формування правильної постави. 4. Види вправ для зміцнення м'язів спини та корекції постави. 5. Дихальні вправи для підтримки правильної постави. 6. Вправи на гімнастичній стінці (техніка та види).	4

	<p>7. Використання гімнастичної стінки для розвитку сили та гнучкості.</p> <p>8. Комплексні вправи для формування правильної постави.</p>	
19-20	<p>Тема 11. Атлетична гімнастика</p> <p>1. Поняття атлетичної гімнастики та її значення у фізичному вихованні.</p> <p>2. Види вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>3. Вправи на розвиток сили.</p> <p>4. Вправи на розвиток гнучкості.</p> <p>5. Вправи на розвиток координації та рівноваги.</p> <p>6. Вправи з власною вагою тіла.</p> <p>7. Використання гімнастичного інвентарю.</p> <p>8. Контроль та самоконтроль рівня фізичної підготовки.</p> <p>9. Вимоги безпеки під час виконання атлетичних вправ.</p>	4
21-22	<p>Тема 12. Вправи загального розвитку</p> <p>1. Поняття вправ загального розвитку та їх значення для фізичного виховання.</p> <p>2. Основні фізичні якості, що розвиваються за допомогою вправ загального розвитку.</p> <p>3. Види вправ загального розвитку (силові, швидкісні, гнучкісні, координаційні).</p> <p>4. Вправи для розвитку м'язів спини та преса.</p> <p>5. Вправи для розвитку кінцівок та суглобової рухливості.</p> <p>6. Комплексні вправи для гармонійного розвитку організму.</p> <p>7. Виконання вправ з різним рівнем інтенсивності.</p> <p>8. Контроль і самоконтроль виконання вправ.</p> <p>9. Вимоги безпеки під час виконання вправ загального розвитку.</p>	4
23-24	<p>Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі</p> <p>1. Поняття техніки і тактики у футболі.</p> <p>2. Основні технічні прийоми (ведення м'яча, пас, удар, прийом м'яча).</p> <p>3. Індивідуальні тактичні дії гравця.</p> <p>4. Командні тактичні взаємодії.</p> <p>5. Тактичні дії в нападі (атака, створення голевих моментів).</p> <p>6. Тактичні дії в захисті (перехоплення, блокування, опіка суперника).</p> <p>7. Використання стандартних положень (кिकі, кутові, штрафні).</p> <p>8. Прийняття рішень під час гри.</p>	4
25-26	<p>Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчальна гра футбол</p> <p>1. Поняття тактики у футболі.</p> <p>2. Основні тактичні дії гравців у захисті.</p> <p>3. Індивідуальний та командний захист.</p> <p>4. Основні тактичні дії гравців у нападі.</p> <p>5. Взаємодія гравців під час навчальної гри.</p> <p>6. Організація та проведення навчальної гри з футболу.</p> <p>7. Типові помилки та правила безпеки під час гри.</p>	4
27-28	<p>Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка рухових якостей</p> <p>1. Поняття фізичних якостей та їх значення для фізичного розвитку.</p> <p>2. Основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація.</p> <p>3. Вправи для розвитку сили.</p> <p>4. Вправи для розвитку швидкості.</p> <p>5. Вправи для розвитку витривалості.</p> <p>6. Вправи для розвитку гнучкості та координації.</p>	4

	7. Комплексні вправи для розвитку фізичних якостей. 8. Вимоги безпеки під час виконання вправ і тестування фізичних якостей.	
29-30	Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки 1. Поняття комплексів вправ загальної фізичної підготовки (ЗФП). 2. Мета та завдання комплексів ЗФП. 3. Види вправ у комплексах ЗФП (силові, швидкісні, витривалісні, координаційні, гнучкісні). 4. Послідовність виконання вправ у комплексі. 5. Розминка та завершальна частина комплексу. 6. Дозування навантаження та інтенсивності вправ. 7. Індивідуалізація комплексів під рівень підготовки студентів. 8. Контроль та самоконтроль ефективності виконання комплексу. 9. Вимоги безпеки під час виконання комплексів ЗФП.	4
Усього		60

11. Перелік питань для лабораторних занять

Тема заняття та перелік питань	Кількість годин для денної форми
Лабораторні заняття не передбачені*	

12. Самостійна робота

Метою самостійної роботи здобувача вищої освіти з ОК «Фізичн...» є самостійне вдосконалення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я, формування стійкої потреби у регулярних заняттях фізичними вправами, розвиток фізичних якостей і працездатності, а також набуття навичок здорового способу життя та самоконтролю за фізичним станом.

Види самостійної роботи здобувача вищої освіти:

- підготовка до практичних занять;
- опрацювання тем курсу, які виносяться на самостійне вивчення, за списками літератури, рекомендованими в робочій програмі навчальної дисципліни;
- підготовка до виконання модульної контрольної роботи (виконання нормативну);
- відвідування консультацій (згідно графіку консультацій кафедри);
- виконання комплексів фізичних вправ;
- підготовка до складання диференційованого заліку за контрольними питаннями.

Питання для самостійного вивчення студентами

№ п/п	Перелік питань	Кількість годин для денної форми
Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА		
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»		
1	Значення фізичного виховання для здоров'я та професійної діяльності.	2
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції		
2	Правила безпеки під час занять бігом.	2
3	Значення бігу для розвитку фізичних якостей.	2
Тема 3. Розвиток витривалості		
4	Типові помилки під час тренування витривалості.	2
5	Вимоги безпеки при виконанні вправ на витривалість	2

Тема 4. Техніка стрибків у довжину		
6	Фази стрибка у довжину (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).	4
Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ.		
Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх		
7	Типові помилки під час виконання переміщень.	4
Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх		
8	Значення тактичного мислення у спортивних іграх.	4
Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (баскетбол)		
9	Типові помилки та правила безпеки під час гри.	4
Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (волейбол).		
10	Індивідуальні дії в нападі (подавання, атака, передача).	2
11	Групові та командні дії в нападі	2
Змістовий модуль 3. ГІМНАСТИКА		
Тема 9. Розвиток фізичних якостей		
12	Контроль і самоконтроль рівня розвитку фізичних якостей.	1
13	Вимоги безпеки під час розвитку фізичних якостей.	1
Тема 10. Вправи для формування правильної постанти. Вправи на гімнастичній стінці.		
14	Вимоги безпеки під час виконання вправ.	4
Тема 11. Атлетична гімнастика.		
15	Основні принципи атлетичної гімнастики	4
Тема 12. Вправи загального розвитку		
16	Методика включення вправ загального розвитку у тренувальний процес.	4
Змістовий модуль 4. ФУТБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ		
Тема 13. Тактико-технічні дії у футболі		
17	Типові помилки під час виконання тактико-технічних дій	2
18	Вимоги безпеки під час занять футболом	2
Тема 14. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Начальна гра футбол.		
19	Індивідуальні дії в нападі (ведення, пас, удар по воротах).	2
20	Групові та командні дії в нападі	2
Змістовий модуль 5. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.		
Тема 15. Вправи для розвитку фізичних якостей. Перевірка і оцінка рухових якостей		
21	Методи перевірки рухових якостей.	2
22	Критерії та способи оцінки рівня фізичних якостей.	2
Тема 16. Особливості складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки		
23	Принципи складання комплексів вправ.	4
Разом		60

13. Індивідуальне завдання

Не передбачено планом

14. Методи навчання

При викладанні дисципліни «Фізична підготовка» застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання. Словесні та наочні методи використовуються під час практичних занять, індивідуальних та групових консультацій. Під час проведення занять застосовуються такі словесні методи як розповідь, пояснення, інструктаж, бесіда та консультація. До числа наочних методів, які використовуються в освітньому процесі, належать ілюстрація та демонстрація правильного виконання фізичних вправ, технічних елементів і рухових дій.

Практичні методи навчання є основними у процесі викладання дисципліни та передбачають виконання фізичних вправ, тренувальних комплексів, контрольних нормативів, рухливих ігор, естафет, а також застосування методів повторного, інтервального, колового та ігрового тренування.

У процесі викладання дисципліни використовуються інструменти, обладнання та спортивний інвентар, зокрема: гімнастичні мати, скакалки, гантелі, гири, еспандери, штанги, лави для вправ, спортивні тренажери, м'ячі (футбольні, волейбольні, баскетбольні), обручі, конуси, фішки, канати, секундоміри, вимірювальні стрічки, пульсометри та інші засоби контролю фізичного стану. За потреби можуть використовуватися мультимедійні засоби та програмне забезпечення для демонстрації навчального матеріалу, аналізу техніки рухів та контролю фізичної активності, зокрема презентації, відеоматеріали, фітнес-додатки, електронні ресурси та онлайн-платформи для тестування.

Для формування soft skills у здобувачів вищої освіти під час занять застосовуються методи навчання, що сприяють розвитку комунікації, відповідальності та навичок командної роботи. Зокрема використовуються робота в команді та робота в малих групах, командні ігри та естафети, змагальний метод, дискусії, аналіз ситуацій (кейс-методи), навчальні тренінги, елементи ділових ігор, взаємонавчання та взаємоконтроль. Такі методи дозволяють формувати навички співпраці, лідерства, самодисципліни, організованості, стресостійкості та прийняття рішень в умовах обмеженого часу і фізичного навантаження.

15. Методи контролю

Поточний контроль успішності засвоєннями студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань студентів під час практичних занять, оцінювання виконання студентами самостійної роботи, проведення і перевірки тестування або 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 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 (у формі нормативу), проводиться наприкінці кожного змістового модулю за рахунок аудиторних занять.

Підсумковий контроль здійснюється у формі диференційованого заліку.

16. Розподіл балів, які отримують студенти

Схема нарахування балів* для денної форми здобуття освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за видами робіт

Види робіт/контролю	Перелік тем за I семестр														
	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
Виконання практичних завдань	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Виконання завдань самостійної роботи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Модульний контроль						1									1
Всього за темами	5	9	9	10	9	10									
Диференційований залік	30														

Всього за результатами вивчення навчальної дисципліни	100
--	------------

*В таблиці вказана максимальна кількість балів, які можна набрати за видами робіт

Види робіт/контролю	Перелік тем за II семестр															
	Тема 9		Тема 10		Тема 11		Тема 12		Тема 13		Тема 14		Тема 15		Тема 16	
	<i>Практичне заняття</i>															
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Виконання практичних завдань	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Виконання завдань самостійної роботи		1		1		1		1		1		1		1		
Модульний контроль						1				1					1	
Всього за темами	4	9		9		10		9		10		9		10		
Диференційований залік	30															
Всього за результатами вивчення навчальної дисципліни	100															

*В таблиці вказана максимальна кількість балів, які можна набрати за видами робіт

Шкала та критерії оцінювання виконання практичних завдань для денної форми здобуття освіти

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

Шкала та критерії оцінювання виконання завдань самостійної роботи для денної форми здобуття освіти

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 у повному обсязі, містить помилки та неточності, 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 виконання модульного контролю (норматив)
для денної форми здобуття освіти:**

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

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

№	Завдання	Бали	Критерії оцінювання
1	Тестування	0-30	Кожна правильна відповідь оцінюється у фіксовану кількість балів (1×30=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 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 імені Юрія Кондратюка».

17. Методичне забезпечення

1. Косяк О. 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», 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.

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. 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 здоров'я людини» (21-22 квітня 2022). – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. – С. 348-351.
4. Edward Kityo, Tom Kibirango, Godfrey Ssempaka. MK Publishers Ltd. Physical education and sports. 2017. P. 184. <http://surl.li/krskdf>
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

1. 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 спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. 127 с.
2. Жалій Р. В. Легка атлетика з методикою викладання: курс лекцій для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019. 72 с.
3. 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.
4. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивнопедагогічне 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.

19. Інформаційні ресурси

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