

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

2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(назва навчальної дисципліни)

Підготовки бакалавра

(назва ступеня вищої освіти)

Спеціальності для всіх спеціальностей

(шифр і назва спеціальності)

Полтава

2023 рік

Робоча програма «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей, 2023, 19 с.

Розробники: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач кафедри фізичної культури та спорту;
Воробйов О. В., старший викладач кафедри фізичної культури та спорту;
Остапов А. В., старший викладач кафедри фізичної культури та спорту;
Черменський А. В., викладач кафедри фізичної культури та спорту;
Косяк О. В., викладач кафедри фізичної культури та спорту.

ПОГОДЖЕНО

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол від «28» серпня 2023 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту _____ Оніщук Л. М.
«28» серпня 2023 року

Схвалено навчально-методичною комісією факультету
Протокол від «28» серпня 2023 року № 1

Голова навчально-методичної комісії
факультету фізичної культури та спорту _____ Горошко В. І.
«28» серпня 2023 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			
Загальна кількість годин – 240					
Модулів – 4	Спеціальність для всіх спеціальностей	Рік підготовки:			
		І-й		ІІ-й	
		Семестр			
		I	II	III	IV
		Лекції			
Індивідуальне завдання – не передбачено	Ступінь вищої освіти <u>бакалавр</u>	- год.			
		Практичні, семінарські			
		30 год.	30 год.	30 год.	30 год.
		Лабораторні			
		- год.			
		Самостійна робота			
		30 год.	30 год.	30 год.	30 год.
		Індивідуальна робота:			
		- год.			
		Вид контролю:			
		диф. зал.	диф. зал.	диф. зал.	диф. 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 навчальної дисципліни «Фізичне виховання» полягає у формуванні інтегральних, загальних і спеціальних (фахових) компетентностей:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми під час професійної діяльності у сфері обліку, аудиту та оподаткування або в процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів економічної науки і характеризується комплексністю й невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 15. 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, вести здоровий спосіб життя.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Оволодіння знаннями про фізичне виховання ґрунтується на тісному взаємозв'язку з іншими навчальними дисциплінами, зокрема з такими, що базуються на шкільних курсах «Фізична культура», «Основи здоров'я», а також на знаннях з біологічних і педагогічних дисциплін.

4. Очікувані результати навчання з дисципліни

Очікуваними результатами навчання з дисципліни «Фізичне виховання» є:

ПРН 19. Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.

ПРН 22. Розуміти і реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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 матеріалу в обсязі, що відповідає робочій програмі дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних	Високий , що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в робочій програмі дисципліни.

			нестандартних ситуаціях. Власні пропозиції Здобувача в оцінках і вирішенні практичних задач підвищує його вміння використовувати знання, які він отримав при вивченні інших дисциплін.	
82–89	B	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	C	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 розглядались із 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	E	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, експрес-тести), диференційований залік.

7. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТІКА.

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 в нападі. Учбова гра (баскетбол).
Практичне заняття № 12-13.**

**Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова 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.
Практичне заняття № 17.**

**Тема 11. Вправи на гімнастичній стінці.
Практичне заняття № 18.**

**Тема 12. Атлетична гімнастика.
Практичне заняття № 19-20.**

Змістовий модуль 4. ЗФП – ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

**Тема 13. Профілактика травматизму під час занять ЗФП.
Практичне заняття № 21.**

**Тема 14. Вправи для розвитку сили основних м'язових груп.
Практичне заняття № 22.**

**Тема 15. Удосконалення розвитку силових якостей.
Практичне заняття № 23.**

**Тема 16. Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.
Практичне заняття № 24.**

**Тема 17. Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей.
Практичне заняття № 25.**

Тема 18. Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність).

Практичне заняття № 26.

Змістовий модуль 5. ППФП (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА).

Тема 19. Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості.

Практичне заняття № 27-28.

Тема 20. Позитивний вплив вправ ППФП на організм.

Практичне заняття № 29.

Тема 21. Підведення підсумків семестру.

Практичне заняття № 30.

Модуль 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.

Змістовий модуль 6. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

Тема 22. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи.

Практичне заняття № 31.

Тема 23. Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості.

Практичне заняття № 32.

Тема 24. Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції.

Практичне заняття № 33.

Тема 25. Розвиток швидкісно-силової витривалості.

Практичне заняття № 34-35.

Тема 26. Спеціальні бігові та стрибкові вправи.

Практичне заняття № 36.

Тема 27. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця.

Практичне заняття № 37.

Змістовий модуль 7. СПОРТИВНІ ІГРИ.

Тема 28. Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 38.

Тема 29. Організація та форми занять зі спортивних ігор.

Практичне заняття № 39.

Тема 30. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол).

Практичне заняття № 40.

Тема 31. Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі.

Практичне заняття № 41.

Тема 32. Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі.

Практичне заняття № 42.

**Тема 33. Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі.
Практичне заняття № 43.**

**Тема 34. Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі.
Практичне заняття № 44.**

**Тема 35. Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри.
Практичне заняття № 45.**

Модуль 4. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗДІБНОСТЕЙ.

Змістовий модуль 8. ГІМНАСТИКА.

**Тема 36. Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці.
Практичне заняття № 46.**

**Тема 37. Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ.
Практичне заняття № 47.**

**Тема 38. Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.
Практичне заняття № 48.**

**Тема 39. Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів.
Практичне заняття № 49.**

**Тема 40. Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи.
Практичне заняття № 50.**

**Тема 41. Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави.
Практичне заняття № 51.**

Змістовий модуль 9. ЗПФ – ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

**Тема 42. Вправи на фізичний розвиток і поставу.
Практичне заняття № 52.**

**Тема 43. Позитивний вплив вправ ЗФП на організм.
Практичне заняття № 53.**

**Тема 44. Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп.
Практичне заняття № 54.**

**Тема 45. Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.
Практичне заняття № 55.**

**Тема 46. Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості.
Практичне заняття № 56.**

Змістовий модуль 10. ППФП (ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА).

**Тема 47. Виховання фізичних якостей.
Практичне заняття № 57.**

Тема 48. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Практичне заняття № 58.

Тема 49. Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.
Практичне заняття № 59.

Тема 50. Складання нормативів. Підведення підсумків.
Практичне заняття № 60.

8. Структура навчальної дисципліни

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						
Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	4		2			2
Техніка бігу на короткі та середні дистанції	8		4			4
Розвиток витривалості.	8		4			4
Техніка стрибків у довжину	8		4			4
Разом за змістовим модулем 1	28		14			14
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри						
Основні положення та переміщення у спортивних іграх	8		4			4
Тактико – технічні дії в спортивних іграх	8		4			4
Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол)	8		4			4
Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол)	8		4			4
Разом змістовим модулем 2	32		16			16
Модуль 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ						
Змістовий модуль 3. Гімнастика						
Розвиток фізичних якостей	4		2			2
Вправи для формування правильної постави	4		2			2
Вправи на гімнастичній стінці	4		2			2
Атлетична гімнастика.	8		4			4
Разом за змістовим модулем 3	20		10			10
Змістовий модуль 4. ЗФП – Загальна фізична підготовка						
Профілактика травматизму під час занять ЗФП	4		2			2
Вправи для розвитку сили основних м'язових груп	4		2			2
Удосконалення розвитку силових	4		2			2

якостей						
Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	4		2			2
Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей	4		2			2
Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність)	4		2			2
Разом за змістовим модулем 4	24		12			12
Змістовий модуль 5. ППФП (професійна прикладна фізична підготовка)						
Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості	8		4			4
Позитивний вплив вправ ППФП на організм	4		2			2
Підведення підсумків семестру.	4		2			2
Разом за змістовим модулем 5	16		8			8
Модуль 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ						
Змістовий модуль 6. Легка атлетика						
Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи.	4		2			2
Стрибки у довжину. Розвиток стрибучості.	4		2			2
Повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції.	4		2			2
Розвиток швидко-силової витривалості.	8		4			4
Спеціальні бігові та стрибкові вправи.	4		2			2
Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця.	4		2			2
Разом за змістовим модулем 6	28		14			14
Змістовий модуль 7. Спортивні ігри						
Вплив занять із спортивних ігор на розвиток фізичних якостей.	4		2			2
Організація та форми занять зі спортивних ігор.	4		2			2
Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра (футбол).	4		2			2
Удосконалення техніко-тактичної підготовки в баскетболі.	4		2			2
Удосконалення техніко-тактичної підготовки у волейболі.	4		2			2
Фізична та тактична підготовка воротарів у футболі.	4		2			2
Фізична та тактична підготовка воротарів у гандболі.	4		2			2

Командні дії у спортивних іграх. Тактика гри.	4		2			2
Разом за змістовим модулем 7	32		16			16
Модуль 4. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗДІБНОСТЕЙ						
Змістовий модуль 8. Гімнастика						
Удосконалення виконання вправ на гімнастичній стінці.	4		2			2
Використання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ.	4		2			2
Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.	4		2			2
Проведення занять з використанням фітбольних м'ячів.	4		2			2
Демонстрація термінологічних положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи.	4		2			2
Удосконалення виконання гімнастичних вправ для формування правильної постави.	4		2			2
Разом за змістовим модулем 8	24		12			12
Змістовий модуль 9. ЗПФ – Загальна фізична підготовка						
Вправи на фізичний розвиток і поставу.	4		2			2
Позитивний вплив вправ ЗФП на організм.	4		2			2
Удосконалення вправ для розвитку сили основних м'язових груп.	4		2			2
Складання та проведення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.	4		2			2
Перевірка і оцінка загальної фізичної підготовленості.	4		2			2
Разом за змістовим модулем 9	20		10			10
Змістовий модуль 10. ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка)						
Виховання фізичних якостей.	4		2			2
Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.	4		2			2
Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.	4		2			2
Складання нормативів. Підведення підсумків.	4		2			2
Разом за змістовим модулем 10	16		8			8
Усього годин	240		120			120

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.	Загальнорозвивальні 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. Учбова гра (волейбол).	4
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 семестр.	2
22.	Загальнорозвивальні 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
49.	Проведення комплексів вправ професійно-прикладної спрямованості.	2
50.	Складання нормативів. Підведення підсумків.	2
Усього		120

13. Індивідуальні завдання

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

14. Методи навчання

При викладанні дисципліни застосовуються словесні та практичні методи навчання.
До числа наочних методів, які застосовуються при викладанні дисципліни, належать: показ, ілюстрація, демонстрація.

15. Методи контролю

Поточний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань 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 семінарському 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 тестування чи складання студентами контрольних нормативів), проводиться наприкінці кожного змістового модулю за рахунок практичних занять, під час групових консультацій. На підставі результатів модульного контролю здійснюється міжсесійний контроль (атестація).

Підсумковий контроль здійснюється у формі диференційованого заліку.

16. Розподіл балів, які отримують студенти для заліку:

Поточне оцінювання, тестування та самостійна робота															Диф. залік	Сума
I семестр	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2							
	T1	T2-3		T4-5		T6-7		T8-9		T10-11		T12-13		T14-15		
	9	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	30

Поточне оцінювання, тестування та самостійна робота															Диф. залік	Сума
II семестр	Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4						Змістовий модуль 5				
	Т 16	Т 17	Т 18	Т 19- 20	Т 21	Т 22	Т 23	Т 24	Т 25	Т 26	Т 27-28	Т 29	Т 30			
	5	6	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	30

[illegible]

Поточне оцінювання, тестування та самостійна робота																Диф. залік	Сума
IV семестр	Змістовий модуль 8						Змістовий модуль 9					Змістовий модуль 10					
	Т 46	Т 47	Т 48	Т 49	Т 50	Т 51	Т 52	Т 53	Т 54	Т 55	Т 56	Т 57	Т 58	Т 59	Т 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	A – відмінно	5 – відмінно
82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
74 – 81	C – добре	
64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
60 – 63	E – достатньо	
35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
0-34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	

Правила модульно-рейтингового оцінювання знань

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

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

- Воробйов О. В., Жалій Р. В. Види фізичної культури: методичні рекомендації. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. 67 с.
- Косяк О. В. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: методичні рекомендації до практичних занять для студентів усіх спеціальностей. Полтава: НУ «Полтавська

- політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 59 с.
3. Остапов А. В. Фізичне виховання: методичні рекомендації до практичних занять. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 49 с.

18. Рекомендована література

Базова

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
2. Воробйов О. В. Теорія і методика викладання футболу: конспект лекцій із навчальної дисципліни для студентів II курсу факультету фізичної культури та спорту денної форми навчання. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2018. 82 с.
3. 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.
4. Жалій Р. В. Легка атлетика з методикою викладання: курс лекцій. Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019. 72 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

Допоміжна

1. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Давлетьярова К. В., Солтанова В. Л., Капилевич Л. В., Андрєєв В. І. Форми підвищення рухової активності студентів із порушенням здоров'я [Текст] / Фізична культура: Виховання, освіта, тренування, 2011. № 5. С. 55–58.
3. Дьякова Е. Ю., Болтаєва О. Х., Лалаєва Г.С., Захарова А. Н. Лікувальна фізична культура як форма реалізації навчального процесу з фізичного виховання студентів [Текст] / Теорія та практика фізичної культури, 2010. № 10. С. 62–63.
4. 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.
5. 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.
6. 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.

7. 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.
8. 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.
9. Лекційний курс з дисципліни «Фізичне виховання у закладах вищої освіти» / Укл. О. І. Булгаков, Є. І. Жуковський. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 50 с.
10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення [Текст]: навч. посіб. Львів, 2018. 236 с.
11. Синиця Т. О., Синиця С. В. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. Полтава: НУПП, 2019. 116 с.
12. Синиця Т. О. Курс лекцій із навчальної дисципліни «Фітнес-програми аеробної і силової спрямованості» для студентів денної форми навчання. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 78 с.
13. Синиця Т. О. Курс лекцій із навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів денної форми навчання. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 82 с.
14. Синиця Т. О., Синиця С. В. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку / Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт: збірник наук. пр. 2020. № 1. С. 55–62.
15. Синиця Т., Синиця С. Сучасні підходи щодо використання аеробіки як засобу здоров'язбереження жінок. Колективна монографія / Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л. М. Рибалко. Полтава: НУПП, 2022. С. 117–130.
16. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
17. Zhdaniuk L., Lukova S., Beseda N., Synytsya T., Yopa T. Analyzing the characteristics of the hubristic motivation of adolescent athletes / Journal of research in medical and dental science. 2021. Volume 9, issue 7. P. 38–43.

19. Інформаційні ресурси

1. Платформа дистанційної освіти Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Освітній компонент «Фізичне виховання».
<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>.
2. <https://www.calameo.com/books/00552469398a9ad40a44e>