

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  
серпень 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(назва навчальної дисципліни)

Підготовки бакалавра

(назва ступеня вищої освіти)

Спеціальності 014 «Середня освіта»

(шифр і назва спеціальності)

Полтава  
2024 рік

*Handwritten signature*

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів спеціальності: 014 «Середня освіта» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.  
Складена відповідно до освітньої програми «Середня освіта (англійська мова і друга іноземна мова)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. 2024 р.

**Розробники:** Синиця Т.О., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту

### ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми  Т. Г. Король

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

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

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

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

©Синиця Т.О., 2024 рік  
©Національний університет  
імені Юрія Кондратюка, 2024 рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                 | Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни |         |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|
|                                         |                                                   | форма навчання денна                 |         |
| Кількість кредитів – 4                  | Галузь знань<br>01 Освіта/Педагогіка              | обов’язкова                          |         |
| Загальна кількість годин – 120          |                                                   |                                      |         |
| Модулів – 2                             | Спеціальність<br>014 «Середня освіта»             | <b>Рік підготовки:</b>               |         |
| Змістових модулів – 5                   |                                                   | I-й                                  |         |
|                                         |                                                   | <b>Семестр</b>                       |         |
|                                         |                                                   | I                                    | II      |
|                                         |                                                   | <b>Лекції</b>                        |         |
| Індивідуальне завдання – не передбачені | Ступінь вищої освіти<br><u>бакалавр</u>           | -                                    |         |
|                                         |                                                   | <b>Практичні, семінарські</b>        |         |
|                                         |                                                   | 30 год.                              | 30 год. |
|                                         |                                                   | <b>Лабораторні</b>                   |         |
|                                         |                                                   | -                                    |         |
|                                         |                                                   | <b>Самостійна робота</b>             |         |
|                                         |                                                   | 30 год.                              | 30 год. |
|                                         |                                                   | <b>Індивідуальна робота:</b>         |         |
|                                         |                                                   | -                                    |         |
|                                         |                                                   | <b>Вид контролю:</b>                 |         |
| диф. зал.                               |                                                   | диф. зал.                            |         |

#### Примітка.

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

для денної форми навчання – 60/60

## **2. Мета навчальної дисципліни**

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

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання»: 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.

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

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі викладання іноземних мов та зарубіжної літератури в закладах загальної середньої освіти, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов і передбачають застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності та дотичних до них.

ЗК 3. Здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії й ефективної роботи в команді, готовність генерувати нові ідеї й брати на себе відповідальність за ухвалені рішення в непередбачуваних умовах виконання професійної діяльності.

ЗК 7. Здатність підтримувати особисте психічне й фізичне здоров'я, контролювати власні емоційні стани, використовувати різні види й форми рухової активності та вести здоровий спосіб життя, створювати комфортне й безпечне освітнє середовище.

## **3. Передумови для вивчення дисципліни**

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

## **4. Очікувані результати навчання з дисципліни**

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

ПР 8. Бути здатним усвідомлювати здоров'я як цінність, володіти знаннями та вміннями з охорони здоров'я й безпеки життєдіяльності. Уміти надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

ПР 9. Реалізовувати ефективні комунікативні стратегії з учасниками освітнього процесу із дотриманням етичних норм, принципів толерантності, співробітництва й взаємоповаги для розв'язання завдань професійної діяльності та забезпечувати посередницькі функції.

## **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 нестандартних ситуаціях. Власні пропозиції Здобувача в оцінках і вирішенні практичних задач підвищує його вміння використовувати знання, які він отримав при вивченні інших дисциплін.                      | <b>Високий</b> , що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в робочій програмі дисципліни. |
| 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.                                                      | <b>Достатній</b> , 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. | <b>Достатній</b> , конкретний рівень за вивченим матеріалом робочої програми дисципліни.                              |
| 64–73      | D             | Задовільно | Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, розуміє постановку стандартних                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Середній</b> , що забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни.                   |

|       |    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                             |
|-------|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |                                                                | практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень.<br>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.                                                                                                                                       |                                                                                                                             |
| 60–63 | E  | Достатньо                                                      | Здобувач має певні знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий.<br>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. | <b>Середній</b> , 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.<br>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.<br>Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у здобувача відсутні.                                                                                                                | <b>Низький</b> , 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.<br>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), диференційований залік.

## **7. Програма навчальної дисципліни**

### **Модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.**

#### **Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

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

##### **Практичне заняття № 1.**

##### **Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції.**

##### **Практичне заняття № 2-3.**

##### **Тема 3. Розвиток витривалості.**

##### **Практичне заняття № 4-5.**

##### **Тема 4. Техніка стрибків у довжину.**

##### **Практичне заняття № 6-7.**

#### **Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ.**

##### **Тема 5. Основні положення та переміщення у спортивних іграх.**

##### **Практичне заняття № 8-9.**

##### **Тема 6. Тактико-технічні дії в спортивних іграх.**

##### **Практичне заняття № 10-11.**

##### **Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців 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, швидкість).****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 № 29-30.**

### 8. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових<br>модулів і тем                                                                | Кількість годин |              |           |     |     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----|-----|-----------|
|                                                                                                 | денна форма     |              |           |     |     |           |
|                                                                                                 | усього          | у тому числі |           |     |     |           |
|                                                                                                 |                 | л            | п         | лаб | інд | с.р.      |
| 1                                                                                               | 2               | 3            | 4         | 5   | 6   | 7         |
| <b>Модуль 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА</b>                                      |                 |              |           |     |     |           |
| <b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>                                                       |                 |              |           |     |     |           |
| 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         |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                             | <b>28</b>       |              | <b>14</b> |     |     | <b>14</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b>                                                       |                 |              |           |     |     |           |
| 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 в нападі. Учбова гра (баскетбол)   | 8               |              | 4         |     |     | 4         |
| Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол)    | 8               |              | 4         |     |     | 4         |
| <b>Разом змістовим модулем 2</b>                                                                | <b>32</b>       |              | <b>16</b> |     |     | <b>16</b> |
| <b>Модуль 2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>                                |                 |              |           |     |     |           |
| <b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>                                                           |                 |              |           |     |     |           |
| Тема 9. Розвиток фізичних якостей                                                               | 4               |              | 2         |     |     | 2         |
| Тема 10. Вправи для формування правильної постанти                                              | 4               |              | 2         |     |     | 2         |
| Тема 11. Вправи на гімнастичній стінці                                                          | 4               |              | 2         |     |     | 2         |
| Тема 12. Атлетична гімнастика.                                                                  | 8               |              | 4         |     |     | 4         |
| <b>Разом за змістовим модулем 3</b>                                                             | <b>20</b>       |              | <b>10</b> |     |     | <b>10</b> |
| <b>Змістовий модуль 4. ЗФП – Загальна фізична підготовка</b>                                    |                 |              |           |     |     |           |
| Тема 13. Профілактика травматизму під час занять ЗФП                                            | 4               |              | 2         |     |     | 2         |
| Тема 14. Вправи для розвитку сили основних м'язових груп                                        | 4               |              | 2         |     |     | 2         |
| Тема 15. Удосконалення розвитку силових якостей                                                 | 4               |              | 2         |     |     | 2         |
| Тема 16. Удосконалення фізичного розвитку, постанти, головних життєво важливих рухових якостей. | 4               |              | 2         |     |     | 2         |
| Тема 17. Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних         | 4               |              | 2         |     |     | 2         |

|                                                                                         |            |  |           |  |  |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------|--|--|-----------|
| можливостей                                                                             |            |  |           |  |  |           |
| Тема 18. Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність) | 4          |  | 2         |  |  | 2         |
| <b>Разом за змістовим модулем 4</b>                                                     | <b>24</b>  |  | <b>12</b> |  |  | <b>12</b> |
| <b>Змістовий модуль 5. ППФП (професійна прикладна фізична підготовка)</b>               |            |  |           |  |  |           |
| Тема 19. Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості     | 8          |  | 4         |  |  | 4         |
| Тема 20. Позитивний вплив вправ ППФП на організм                                        | 8          |  | 4         |  |  | 4         |
| <b>Разом за змістовим модулем 5</b>                                                     | <b>16</b>  |  | <b>8</b>  |  |  | <b>8</b>  |
| <b>Усього годин</b>                                                                     | <b>120</b> |  | <b>60</b> |  |  | <b>60</b> |

### 9. Перелік питань до семінарських занять

| № заняття | Назва питання                      | Кількість годин для денної форми |
|-----------|------------------------------------|----------------------------------|
|           | Семінарські заняття не передбачені |                                  |

### 10. Перелік питань до практичних занять

| № заняття | Назва питання                                                                              | 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                                |
| 29-30.    | Позитивний вплив вправ ППФП на організм                                                    | 4                                |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| Усього |  | 60 |
|--------|--|----|

### 11. Перелік питань до лабораторних занять

| № заняття | Назва питання                      | Кількість годин для денної форми |
|-----------|------------------------------------|----------------------------------|
|           | Лабораторні заняття не передбачені |                                  |

### 12. Самостійна робота

Метою самостійної роботи студента є: навчитися користуватися бібліотечними фондами і каталогами, працювати з історичними та літературними джерелами, складати конспекти, аналізувати матеріал, порівнювати різні наукові концепції та робити висновки.

Види самостійної роботи студента:

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

| № заняття | Назва питання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кількість годин для денної форми |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.        | Що таке фізична культура і яке її значення для розвитку особистості?<br>Які основні принципи фізичного виховання?<br>Види фізичних вправ і їх вплив на організм людини.<br>Фізіологічні основи впливу фізичних навантажень на серцево-судинну систему.<br>Роль розминки та заминки у фізичних тренуваннях.                                                                                                                                                                                            | 2                                |
| 2-3.      | Опишіть основні етапи бігу на короткі дистанції (старт, розгін, підтримання швидкості, фінішування).<br>Розкрийте техніку виконання низького старту, пояснивши його переваги. Проведіть аналіз власної техніки бігу за допомогою відеозапису.<br>У чому полягають основні відмінності між технікою бігу на короткі та середні дистанції?<br>Складіть програму тренувань для покращення техніки бігу на середні дистанції.<br>Розробіть комплекс вправ для зміцнення м'язів, які беруть участь у бігу. | 4                                |
| 4-5.      | Дайте визначення витривалості та опишіть її основні види: загальна та спеціальна витривалість.<br>Проаналізуйте, як впливають погодні умови (температура, вологість, висота над рівнем моря) на розвиток і прояв витривалості.<br>Виконайте тест Купера та проаналізуйте свій рівень витривалості.<br>Складіть програму тренувань для розвитку загальної витривалості на 2 тижні.<br>Порівняйте свій пульс до, під час і після фізичного навантаження для оцінки рівня витривалості.                  | 4                                |
| 6-7.      | Описати основні етапи стрибка в довжину: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                                |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|        | <p>Скласти схему техніки стрибка у довжину, пояснюючи кожен етап.<br/>Написати реферат на тему: "Історія розвитку техніки стрибків у довжину".<br/>Порівняти техніки "ножиці" та "прогин" у фазі польоту, визначивши їх переваги та недоліки.</p>                                                                                                                                                                                              |   |
| 8-9.   | <p>Дайте визначення основних положень тіла у спортивних іграх (висока, середня, низька стійка) та поясніть, як вони впливають на ефективність гри.<br/>Опишіть види переміщень у спортивних іграх (біг, ходьба, стрибки, ривки, повороти, бокові кроки) та їх роль у різних ігрових ситуаціях.<br/>Порівняйте техніку переміщення у різних спортивних іграх, таких як футбол, баскетбол, волейбол. Які спільні риси та відмінності?</p>        | 4 |
| 10-11. | <p>Дайте визначення тактико-технічних дій у спортивних іграх та поясніть їх значення для досягнення успіху в грі.<br/>Класифікуйте техніко-тактичні дії за їхнім призначенням (наприклад, атакуючі, захисні, перехідні) та наведіть приклади для кожного типу.<br/>Опишіть техніку виконання основних технічних дій у конкретній спортивній грі (наприклад, удар у футболі, передача в баскетболі, подача у волейболі).</p>                    | 4 |
| 12-13. | <p>Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті в баскетболі.<br/>Поясніть їх значення для командної гри та кінцевого результату.<br/>Опишіть види тактичних дій у нападі.<br/>Опишіть види тактичних дій у захисті.<br/>Проаналізуйте основні тактичні схеми в нападі.<br/>Проаналізуйте основні тактичні схеми в захисті.</p>                                                                                                          | 4 |
| 14-15. | <p>Дайте визначення тактичних дій у нападі та захисті у волейболі.<br/>Опишіть види тактичних дій у нападі.<br/>Опишіть види тактичних дій у захисті.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 |
| 16.    | <p>Опишіть, як правильно планувати тренування на розвиток фізичних якостей на вибір (сили, гнучкості, витривалості, координації, швидкості).<br/>Поясніть фізіологічні основи розвитку витривалості, зокрема роль серцево-судинної, дихальної та м'язової систем у підтримці витривалості.<br/>Порівняйте методи розвитку сили, гнучкості: безперервний (рівномірний) і інтервальний. Укажіть їх переваги, недоліки та сфери застосування.</p> | 2 |
| 17.    | <p>Скласти комплекс вправ на зміцнення м'язів спини.<br/>Записати і виконати профілактичні вправи для постави.<br/>Записати вимоги до організації робочого місця.<br/>Підготувати правила контролю постави протягом дня.</p>                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 18.    | <p>Підготувати комплекс вправ біля гімнастичної стінки спрямовані на розвиток гнучкості м'язів та суглобів.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |
| 19-20. | <p>Поясніть, як атлетична гімнастика впливає на розвиток сили, витривалості та гнучкості.<br/>Опишіть, які групи м'язів працюють під час виконання базових вправ атлетичної гімнастики (присідання, віджимання, підтягування).<br/>Підготуйте та перелічіть основні правила техніки безпеки під час виконання вправ з обтяженням.<br/>Поясніть, чому важливо дотримуватися правильної техніки під час виконання вправ.</p>                     | 4 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|        | <p>Розробіть програму тренувань для початківця з акцентом на розвиток загальної фізичної підготовки (зазначте вправи, кількість повторень і підходів). Розкрийте принцип прогресії навантаження в атлетичній гімнастиці.</p> <p>Поясніть, як регулярні заняття атлетичною гімнастикою впливають на серцево-судинну систему.</p> <p>Опишіть, які зміни відбуваються в м'язових волокнах під час силових тренувань.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 21.    | <p>Надайте коротку характеристику травм на заняттях з ЗФП.</p> <p>Проаналізуйте причини травм на заняттях.</p> <p>Заходи попередження травм на заняттях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
| 22.    | <p>Підготувати та виконати комплекс вправ для: розвитку сили м'язів черевного пресу; розвитку сили м'язів ніг; розвитку сили м'язів рук.</p> <p>Побудувати комплекс вправ колового тренування для розвитку сили.</p> <p>Підготувати інформаційну довідку про силові види спорту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 23.    | <p>Методика використання додаткового обладнання для удосконалення силових якостей студентів.</p> <p>Охарактеризуйте методи розвитку сили (ізометричні, динамічні, вибухові вправи).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 24.    | <p>Що таке фізичний розвиток і які його основні показники?</p> <p>Які фактори впливають на фізичний розвиток людини?</p> <p>Назвіть основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) та поясніть їх значення.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| 25.    | <p>Як розвиваються різні фізичні якості у різному віці?</p> <p>Що таке прогресія навантаження, і як її застосовувати в тренуваннях?</p> <p>Як правильно поєднувати різні фізичні навантаження у плані тренувань?</p> <p>Як впливає регулярна фізична активність на роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем?</p> <p>Чому важливо враховувати індивідуальні особливості організму під час складання програми фізичного розвитку?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 26.    | <p>Доберіть основні вимірювання для оцінки рівня розвитку фізичних якостей. Якими тестами оцінюють силу м'язів? Що таке динамометрія, і як її використовують для оцінки сили?</p> <p>Сформуйте різні групи тестів рівня фізичної підготовленості залежно від вікових особливостей їх використання.</p> <p>Які види витривалості виділяють (загальна, спеціальна)? Назвіть стандартні тести для оцінки аеробної та анаеробної витривалості (наприклад, тест Купера, біг на 12 хвилин).</p> <p>Як проводиться тестування швидкості реакції? Які тести використовуються для оцінки спринтерських здібностей (наприклад, біг на 30 м, 60 м)?</p> <p>Які вправи і методики застосовуються для визначення рівня гнучкості?</p> | 2 |
| 27-28. | <p>Що необхідно враховувати при складанні комплексів вправ професійно-прикладної підготовки?</p> <p>Аналіз професійної діяльності. Умови, в яких виконується робота (температура, вологість, специфіка рухів). Потенційні ризики чи навантаження (наприклад, статичні пози, підйом вантажів).</p> <p>Врахування фізичних якостей, що є ключовими для виконання професійних обов'язків (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|        | Аналіз вибору цільових вправ. Вправи повинні максимально імітувати рухи або умови, характерні для професійної діяльності. Комплекс має включати загальнорозвивальні вправи та вправи спеціальної підготовки.<br>Принцип індивідуалізації. Врахування рівня фізичної підготовленості виконавців. Складність і інтенсивність вправ має відповідати можливостям конкретної людини чи групи.                                                                                                                                                                                                                           |    |
| 29-30. | Прогнози застосування комплексів ППФП.<br>Методичні рекомендації для вправ. Спрямування комплексу на на вдосконалення фізичних якостей, які забезпечують ефективність виконання професійних завдань.<br>Наприклад, у професіях, пов'язаних із фізичною працею, варто приділити увагу розвитку сили та витривалості, а в роботі, що потребує точності та координації, - вправам на дрібну моторику та баланс.<br>Використання спеціального обладнання. Перелік. Умови використання. Вимоги до обладнання.<br>За можливості включення тренажерів, обтяжень або інвентаря, який моделює умови професійної діяльності. | 4  |
|        | Усього                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60 |

### 13. Індивідуальні завдання

| № заняття | Назва питання                        | 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 та здібностей студентів під час практичних занять, тестування та в ході індивідуальних співбесід зі студентами під час консультацій. Вибір конкретних форм і методів поточного контролю знань студентів залежить від викладача і доводиться до їхнього відома на першому практичному занятті.

Модульний контроль 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

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

| Види робіт/<br>контролю                           | Перелік тем II семестру |         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |    |
|---------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----|----|
|                                                   | Тема 9.                 | Тема 10 | Тема 11. | Тема 12. | Тема 13. | Тема 14. | Тема 15. | Тема 16. | Тема 17. | Тема 18. | Тема 19. | Тема 20. | Тема 21. |    |    |
|                                                   | Практичне заняття       |         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |    |
|                                                   | 1                       | 2       | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       | 11       | 12       | 13       | 14 | 15 |
| Практичні заняття                                 | 4                       | 4       | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4  | 4  |
| Самостійна робота                                 |                         | 1       | 1        | 1        | 1        |          |          | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1  | 1  |
| Всього за темами                                  | 4                       | 5       | 5        | 9        | 5        | 4        | 4        | 5        | 5        | 5        | 9        | 5        | 5        | 5  | 5  |
| Підсумковий контроль<br>диференційований<br>залік | 30                      |         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |    |
| Всього з вивчення<br>навчальної<br>дисципліни     | 100                     |         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |    |

### Шкала та критерії оцінювання студентів на практичних заняттях

| Бали | Критерії оцінювання                                                                                                           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    | Відмінне виконання техніки рухів згідно з темою заняття.<br>Фізична підготовленість на високому рівні.                        |
| 3    | Не стійка техніка виконання рухів згідно з темою заняття.<br>Фізична підготовленість на достатньому рівні.                    |
| 2    | Наявні порушення техніки виконання рухів згідно з темою заняття.<br>Фізична підготовленість на задовільному рівні.            |
| 1    | Наявні значні порушення техніки виконання рухів згідно з темою заняття.<br>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

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

### Шкала та критерії оцінювання виконання підсумкового тестування студентів

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

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| 100-бальна рейтингова система оцінювання | Оцінка за шкалою ЄКТС                                                 | Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 – 100                                 | <b>A</b> – відмінно                                                   | 5 – відмінно                                                                                               |
| 82 – 89                                  | <b>B</b> – дуже добре                                                 | 4 – добре                                                                                                  |
| 74 – 81                                  | <b>C</b> – добре                                                      |                                                                                                            |
| 64 – 73                                  | <b>D</b> – задовільно                                                 | 3 – задовільно                                                                                             |
| 60 – 63                                  | <b>E</b> – достатньо                                                  |                                                                                                            |
| 35 – 59                                  | <b>FX</b> – незадовільно з можливістю повторного складання            | 2 – 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. 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 у закладах вищої освіти: методичні рекомендації до практичних занять для студентів усіх спеціальностей. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 59 с.
2. Остапов А. В. Фізичне виховання: методичні рекомендації до практичних занять. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 49 с.

## 18. Рекомендована література

### Базова

1. 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. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2019. 72 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. 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.
5. 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.
6. Шестерова Л. Є., Синиця Т.О. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням в умовах карантину. Зб. наук. праць VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (21-22 квітня 2022). – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. – С. 348-351.
7. Edward Kityo, Tom Kibirango, Godfrey Ssempaka. MK Publishers Ltd. Physical education and sports. 2017. P. 184. <http://surl.li/krskdf>
8. 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.
9. Stephen A. Mitchell, Jennifer Walton-Fisette. The Essentials of Teaching Physical Education. Champaign : Human Kinetics, 2021. 264 p.

### Допоміжна

1. Жалій Р. Здоров'язбережувальна діяльність учасників освітнього процесу як пріоритет дистанційного навчання. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 02 грудня 2020 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 90-91.
2. Іващенко О. В. Загальнорозвиваючі вправи : Метод. посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець; Харк. держ. педуніверситет ім. Г.С.Сковороди. Х.: ОВС, 2000. 60 с.: іл.
3. Корягін В. М., Блавт О. З., Безгребельна О. П., Людовік Т. В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення / Теорія та методика фізичного виховання, 2012. № 5. С. 8-11. 'Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Львів : Вежа, 2018. 236 с.
5. Синиця Т.О., Синиця С.В. Формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу. XIV Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» 11-12 травня 2023 року м. Львів. ЛДУФК. С. 82-84.

### 19. Інформаційні ресурси

1. Сторінка курсу на платформі Moodle <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2130>
2. Електронний посібник «Фізичне виховання»  
<https://www.calameo.com/books/00552469398a9ad40a44e>