

Міністерство освіти і науки України  
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу  
Інститут економіки та менеджменту  
назва інституту випускової кафедри

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Директор інституту інженерної  
механіки та робототехніки  
*Лесья ШКІЦА* Лесья ШКІЦА  
«27» 08 2025 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

### фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Освітній рівень бакалавр  
(назва освітнього рівня)

Галузь знань для всіх  
(цифра і назва галузі знань)

Спеціальність для всіх  
(код і назва спеціальності)

Спеціалізація для всіх  
(назва спеціалізації за наявності)

Освітня програма \_\_\_\_\_  
(назва ОП)

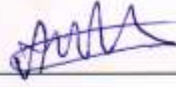
Статус дисципліни обов'язкова  
обов'язкова/вибіркова

Мова викладання українська

2025 р.

**Розробник(и):**

Доцент, кафедри фізичного виховання та спорту, доцент, кандидат наук  
(посада, назва кафедри, науковий ступінь, вчене звання)  
електронна.поштаsport@nung.edu.ua



Андрій ШАНКОВСЬКИЙ  
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту  
(назва кафедри)

Протокол від « 17 » червня 2025 року № 7

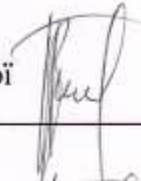
Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  
(назва кафедри)



Олег ВІНТОНЯК  
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

**Узгоджено:**

Завідувач випускової  
кафедри технічної механіки, інженерної  
та комп'ютерної графіки



Василь ПОПОВИЧ

Гарант ОПП «Підйомно-транспортні та  
будівельні машини і обладнання»



Василь ПОПОВИЧ

## 1 ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

<p><b>Мета і завдання дисципліни</b></p>	<p><b>Метою</b> дисципліни «Фізичне виховання» є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знання і дотримання основ здорового способу життя;</li> <li>- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;</li> <li>- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;</li> </ul> <p><b>Завданнями</b> дисципліни «Фізичне виховання» є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами рухової активності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я,</li> <li>- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи;</li> <li>- формування основ навчання та розвитку рухових умінь, навичок забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, розкриття змісту фізичного виховання у професійній діяльності фахівця з обраної спеціальності.</li> </ul>
<p><b>Попередні вимоги для вивчення дисципліни / пререквізити</b></p>	<p>Науково-методичною основою курсу є дані загальної педагогіки, педагогіки фізичної культури та спорту, психології, анатомії і фізіології людини, біохімії, біомеханіки, гігієни, валеології та ін. Безпосередньо практика занять спирається на теорію та методіку фізичного виховання, психологію спорту, спеціальні галузі знань та адаптовані методіки, спрямовані на сферу фізичного виховання.</p>
<p><b>Постреквізити</b></p>	<p>Вміння використовувати різні види та форми рухової активності для забезпечення здорового способу життя.</p> <p>Вміння ефективно працювати як індивідуально, так і у складі команди.</p>
<p><b>Посилання на розміщення дисципліни на навчальній платформі</b></p>	
<p><b>Результати навчання</b></p>	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: знати про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами; дотримуватись основ здорового способу життя; вміти застосовувати на практиці основи організації і методіки найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту. Уміти використовувати основи методіки оздоровлення і фізичного</p>

	<i>удосконалення засобами і методами фізичної культури; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; визначати ступінь поняття здоров'я; формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності; використовувати різноманітні види фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.</i>
<b>Компетентності</b>	<p><i>Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</i></p> <p><i>Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</i></p> <p><i>Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</i></p> <p><i>Здатність виявляти, ставити і вирішувати проблеми.</i></p> <p><i>Здатність застосовувати знання на практиці.</i></p> <p><i>Здатність приймати обґрунтовані рішення.</i></p>
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	<i>Залік.</i>
<b>Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)</b>	<i>Лідерство, відповідальність, вміння працювати в критичних умовах, працювати в команді, управляти своїм часом, самостійно приймати рішення, критично мислити.</i>

## **2 ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **1) щодо відвідування занять і поведінки на них**

При проведенні класичних занять в аудиторіях здобувач має вчасно приходити до аудиторії відповідно до діючого розкладу. При проведенні занять у дистанційній формі здобувач має приєднатись до конференції у віртуальному середовищі (Skype, Microsoft Teams, Zoom, Google Meet) відповідно до діючого розкладу. В режимі відеоконференцій повинні бути ввімкнені відеокамери, приєднання тільки з корпоративних пошт, найменування акаунту – за прізвищем і ім'ям здобувача. Всі пропущені студентом заняття з поважної або без поважної причини мають бути відпрацьовані відповідно до Положення про відпрацювання студентами навчальних занять (<http://surl.li/kijws>).

### **2) щодо дотримання принципів академічної доброчесності**

Згідно з Положенням про академічну доброчесність працівників та здобувачів вищої освіти Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу (<http://surl.li/awpyn>) передбачає об'єктивне оцінювання результатів навчання, самостійне виконання здобувачами навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Порушенням академічної доброчесності вважається: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, отримання неправомірної вигоди (хабарництва). Неприпустимим є списування під час виконання контрольних завдань (у т. ч. із використанням мобільних пристроїв).

### **3) щодо оцінювання**

Загальна оцінка курсу розраховується як сума всіх балів отриманих за виконані оцінювані завдання курсу. Умовою допуску до семестрового контролю – заліку – є відсутність заборгованостей з практичних занять, нормативів та тестів. Семестровий контроль регулюється Положенням про порядок проведення екзаменів та диференційованих заліків (<http://surl.li/cztlk>) і проводиться у терміни, визначені Наказом Ректора. Семестровий рейтинг має бути не нижчим, ніж 60 балів за шкалою ЄКТС.

### **4) щодо кінцевих термінів (дедлайнів) та перескладання**

Виконана практична робота повинна бути захищена/здана на початку наступного практичного заняття. За кожний тиждень запізнення з поданням звіту з практичної роботи нараховується штрафні (-2) бали, але в сумі не більше -5 за одну практичну роботу. Умови допуску до перескладання модульного та підсумкового контролів, графік і форми перескладання регламентовані Згідно «Положення про організацію освітнього процесу в Івано-Франківському національному технічному університеті нафти і газу» (від 31.03.2022 р., наказ № 68).

### **5) щодо визнання результатів навчання у неформальній освіті (у випадку наявності такої можливості)**

Визнання результатів навчання, отриманих в умовах неформальної та/або інформальної освіти, проводиться згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання отриманих у неформальній та інформальній освіті в ІФНТУНГ (<http://surl.li/cztby>) протягом першого місяця у семестрі, в якому згідно з навчальним планом передбачено вивчення даної дисципліни. Перезарахуванню можуть підлягати результати навчання, що за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як навчальній дисципліні загалом, так і її окремому розділу. Здобувач вищої освіти на протязі перших двох тижнів семестру звертається до директора відповідного інституту із заявою, до якої за потреби можуть додаватися супровідні документи (сертифікати, свідоцтва тощо).

### **6) щодо оскарження результатів контрольних заходів**

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до Положення про звернення здобувачів вищої освіти з питань, пов'язаних з освітнім процесом, затвердженого наказом ректора університету № 43 від 24.02.2020 року. Ознайомитись з документом можна за покликанням <https://griml.com/L3VUV>.



#### **7) щодо конфліктних ситуацій**

Спілкування учасників освітнього процесу (викладачі, здобувачі) відбувається на засадах партнерських стосунків, взаємопідтримки, взаємоповаги, толерантності та поваги до особистості кожного, спрямованості на здобуття істинного знання. Вирішення конфліктних ситуацій здійснюється відповідно до Положення про вирішення конфліктних ситуацій в ІФНТУНГ, затвердженого наказом ректора університету № 44 від 24.02.2020 року. Ознайомитись з документом можна за покликанням <https://griml.com/i42PI>.



#### **8) щодо опитування здобувачів**

Після завершення курсу здобувачу надається можливість пройти опитування стосовно якості викладання дисципліни за покликанням <https://nung.edu.ua/department/yakist-osviti/04-anketuvannya>



### 3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1 Обсяг навчальної дисципліни

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним НП, розподіл за семестрами і видами навчальної роботи характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни

Найменування показників	Усього	Розподіл по семестрах	
		Семестр __1__	Семестр __2__
Кількість кредитів ECTS	4	2	2
Загальний обсяг часу, год.	120	60	60
Аудиторні заняття, год., у т.ч.:	-	-	-
– лекційні заняття	-	-	-
– практичні/семінарські заняття	64	32	32
– лабораторні заняття	-	-	-
Самостійна робота, год	56	28	28
Форма семестрового контролю (іспит, залік, захист КР, захист КП)	Диф. залік.		Диф. залік.

#### 3.2. Лекційні заняття не передбачені

#### 3.3. Практичні (семінарські) заняття

Теми практичних (семінарських) занять дисципліни наведено у таблиці 3.

Таблиця 3 – Теми практичних (семінарських) занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних (семінарських) занять	Кількість годин	Література
М1	Легка атлетика, спортивні ігри		
1	Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання» Профілактика травматизму під час занять	2	3, 5, 7
2	Техніка бігу на короткі дистанції. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	1, 2
3	Техніка бігу на середні дистанції. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	1, 2
4	Техніка стрибків у довжину. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	1, 2
5	Розвиток витривалості. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	1, 2
6	Основні положення та переміщення у спортивних іграх. Навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	4, 6

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних (семінарських) занять	Кількість годин	Література
7	Тактичні дії в спортивних іграх. Навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	4, 6
8	Технічні дії в спортивних іграх. Навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	4, 6
9	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	6	4, 6
M2	Загальна фізична підготовка (ЗФП), спортивні ігри		
10	Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки. Навчально-тренувальна гра.	2	2, 4, 6
11	Профілактика травматизму під час занять ЗФП. Основні положення та переміщення у спортивних іграх. Навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	6	3, 4, 6
12	Вправи для розвитку сили основних м'язових груп Тактико-технічні дії в спортивних іграх. Навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	6	4, 6, 9
13	Вдосконалення розвитку силових якостей. Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	6	4, 6, 9
14	Вправи для укріплення постави, формування пропорційної статури, розвиток рухових якостей, навичок і умінь. Спортивні ігри, навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	6	4, 6, 10
15	Вдосконалення постави. Спортивні ігри, навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	6	4, 6, 8
16	Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей. Спортивні ігри, навчально-тренувальна гра. Перевірка і оцінка рухових якостей	4	4, 6, 10
	<b>Усього годин</b>	<b>72</b>	

### 3.4. Лабораторні заняття не передбачені.

### 3.5. Завдання для самостійної роботи здобувача

Види самостійної роботи в межах даного курсу наводяться у таблиці 5.

Таблиця 5 – Види самостійної роботи

Найменування видів самостійної роботи	Кількість годин
Ранкова гігієнічна гімнастика.	10
Фізичні вправи впродовж навчального дня.	10
Самостійні тренувальні заняття в домашніх умовах і тренажерному залі.	10
<b>Усього годин</b>	<b>30</b>

Перелік матеріалу, який виноситься на самостійне вивчення, наведено у таблиці 6.

Таблиця 6 – Матеріал, що виноситься на самостійне вивчення

Шифри	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), питання, які виноситься на самостійне вивчення	Кількість годин	Література
М2	Самостійна робота студента		
1	Фізичне удосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.		5
2	Вміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я шляхом впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів.		5
3	Вміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності.		5
	<b>Усього годин</b>	<b>30</b>	

Контроль за опрацюванням тем, винесених на самостійне навчання, входить до поточного оцінювання за відповідними модулями.

## 4. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

### 4.1. Основна література

- Булатова, М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти [Текст] / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. М. Платонов. – Київ : ПП "Перша друкарня", 2019. – 912 с.
- Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. - 384 с.

3. Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленев Д.Г., Діденко С.А. – Київ: ДУТ, 2014. – 50 с. – : [https://dut.edu.ua/uploads/1\\_663\\_17966569.pdf](https://dut.edu.ua/uploads/1_663_17966569.pdf)

4. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету: навчально-методичний посібник - Суми, 2023. – 99с.

5. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю.В Субота. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.

6. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. - 84 с.

#### 4.2. Додаткова література

7. Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. – 2021. – № 1-2.

8. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. - 92 с.

9. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. / укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с.

10. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. - 139 с.

#### 4.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

11. <https://uni-sport.edu.ua/>

12. <https://www.ldufk.edu.ua/>

13. <https://ffvsz.edu.edu.ua/>

14. <https://library.nung.edu.ua/>

## 5. ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ Й ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи навчання й оцінювання в межах даного курсу наводяться в таблиці 7.

*Таблиця 7 – Забезпечення програмних результатів навчання відповідними формами та методами*

Шифр програмного результату навчання	Методи навчання (МН)	Форми і методи оцінювання (МФО)
1	МН 1.2 – розповідь – пояснення, МН 1.3 – бесіда МН 3 – практичні методи (МН 3.1 – вправи, МН 18 – методи самостійної роботи вдома	МФО 4 – поточний контроль
2	методи самостійної роботи вдома	МФО 4 – поточний контроль

Форми навчання: навчальні заняття – практичні; самостійна робота – вивчення окремих питань тем студентом самостійно, підготовка до відпрацювання занять у разі пропуску; контрольні заходи – тести, контрольні нормативи.

При вивченні дисципліни відповідно до наказу №150 від 24.06.2021р. використовуються наступні методи навчання, а саме: МН 1 – словесні методи (МН 1.2 – розповідь-пояснення, МН 1.3 – бесіда); МН 3 – практичні методи (МН 3.1 – вправи) МН 18 – методи самостійної роботи вдома;

## 6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Розподіл балів, які здобувачі освіти можуть отримати за результатами кожного виду поточного та підсумкового контролів, наведено в таблиці 8.

Таблиця 8 – Розподіл балів оцінювання

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
Контроль засвоєння практичних знань модуля М1 *МФО 4, 5	50
Контроль засвоєння практичних знань модуля М2 *МФО 4, 5	50
Сума балів	100

\*- пояснення див. Наказ ректора ІФНТУНГ «Про шифрування методів навчання, методів і форм оцінювання» №150 від 24.06.2021 року.

Упродовж вивчення дисципліни будуть застосовані такі методи і форми оцінювання: МФО 4 – поточний контроль, усний контроль (МФО 5), форма підсумкової атестації – залік. Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання. Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей. Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю. Результати заліку оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

Для визначення ступеня оволодіння навчальним матеріалом з подальшим його оцінюванням застосовуються рівні навчальних досягнень здобувачів вищої освіти, наведені в таблиці 9.

Таблиця 9 – Рівні навчальних досягнень

Рівні навчальних досягнень	Відсоток балу за виконання завдань	Критерії оцінювання навчальних досягнень	
		Теоретична підготовка	Практична підготовка
		Здобувач вищої освіти	
<b>Відмінний</b>	90...100	вільно володіє навчальним матеріалом, висловлює свої думки, робить аргументовані висновки, рецензує відповіді інших студентів, творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно	може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно

		знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань	використовує знання для вирішення поставлених перед ним завдань
<b>Достатній</b>	75...89	вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні недоліки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці	за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдання
<b>Задовільний</b>	60...74	володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно, на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків, знає основні поняття навчального матеріалу	має елементарні, нестійкі навички виконання завдання
<b>Незадовільний</b>	менше 60	має фрагментарні знання (менше половини) у незначному загальному обсязі навчального матеріалу; відсутні сформовані уміння та навички; під час відповіді допускаються суттєві помилки	планує та виконує частину завдання за допомогою викладача

Результати навчання з дисципліни оцінюються за 100-бальною шкалою (від 1 до 100) з переведенням в оцінку за традиційною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» відповідно до шкали, наведеної в таблиці 10).

Таблиця 10 - Шкала оцінювання: національна та ECTS

Національна	Університетська (в балах)	ECTS	Визначення ECTS
<b>Відмінно</b>	90-100	A	<b>Відмінно</b> – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок
<b>Добре</b>	82-89	B	<b>Дуже добре</b> – вище середнього рівня з кількома помилками
	75-81	C	<b>Добре</b> – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок
<b>Задовільно</b>	67-74	D	<b>Задовільно</b> - непогано, але зі значною кількістю недоліків
	60-66	E	<b>Достатньо</b> – виконання задовольняє мінімальні критерії
<b>Незадовільно</b>	35-59	FX	<b>Незадовільно</b> – потрібно попрацювати перед тим, як отримати залік або скласти іспит
	0-34	F	<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота

## **7. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ**

В умовах очного навчання згідно розкладу викладачем використовується спортивний інвентар у спортивних залах та на стадіоні. Дистанційне навчання (Змішане навчання) — проводяться з використанням платформи дистанційного навчання в системі Google Meet, Zoom із застосуванням особистих портативних комп'ютерів студентів та засобів дистанційного навчання, розширено використовуються: електронна пошта, програми Google, пакет прикладних програм MS Office (Excel, Word, PowerPoint). Ресурси Наукової бібліотеки ІФНТУНГ.