

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО»**



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної роботи

Сергеєнко О.М.

01 вересня 2025р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
Спеціальність	В5 «Музичне мистецтво»
Освітньо-професійна програма	«Музичне мистецтво естради» «Звукорежисура» «Спів» «Інструментальне виконавство(за видами)»
Статус дисципліни	За вибором здобувача вищої освіти

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів за галузі знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»; спеціальності В5 «Музичне мистецтво», освітньо-професійної програми "Музичне мистецтво естради», «Звукорежисура», «Спів», «Інструментальне виконавство(за видами)»

Розробник: Волощук Н.В.- викладач КЗВО КОР «Академія мистецтв ім. Павла Чубинського».

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Мистецтво співу»

Протокол №1 від 27 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри  **Кочерга А.І.**

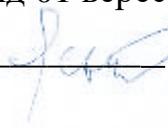
Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Музичне мистецтво естради»

Протокол № 1 від 30 серпня 2025 р.

Завідувачка кафедрою  **Ж.Л. Карпенко-Боднарук**

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Інструментальне виконавство» (за видами)

Протокол № 1 від 01 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри  **Ясько О.А.**

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS: 8	Галузь знань: 02 «Культура і мистецтво» Спеціальність: 025 «Музичне мистецтво»	Вибіркова
Модулів-4		Рік підготовки: I-III
Змістових модулів-11		Семестри: II - V
Загальна кількість годин – 240		1-й
		Практичні-32 Самостійна робота-28
		2-й
		Практичні-32 Самостійна робота-28
		3-й
		Практичні-32 Самостійна робота-28
		4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Самостійна робота 112
		Вид контролю: Диференційований залік

2. МЕТА І ЗАВДАННЯ КУРСУ

Метою дисципліни “Фізичне виховання ” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до майбутньої діяльності, уміння застосовувати їх на практиці;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами.

Для досягнення здобувачами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- сформованість розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і культури, установка на здоровий спосіб життя, самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- сформованість системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, праці, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичного стану та працездатності на протязі всього періоду навчання;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатність до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.

Знання та вміння

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен **знати:**

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

вміти:

- застосувати на практиці у своїй фізичній активності ефективні види і форм раціональної рухової діяльності та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- виконувати нормативи фізичної підготовленості.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «**Фізичне виховання**», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності	РН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію.	РН5

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»:

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності	РН 3
Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію.	РН5

ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни «Фізичне виховання» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти програмних результатів навчання через такі компетентності: (ЗК – загальні СК – спеціальні)

Шифр	Назва компетентності	Дескриптори НРК				ПРН
		Знання Зн1 Концептуальні знання набуті у процесі навчання та професійної діяльності, включаючи певні знання сучасних досягнень Зн2 Критичне осмислення основних теорій, принципів, методів і понять у навчанні та професійній діяльності	Уміння Ум1 Розв'язання складних непередбачуваних завдань і проблем у спеціалізованих сферах професійної діяльності та / або навчання, що передбачає збирання та інтерпретацію інформації (даних), вибір методів інструментальних засобів, застосування інноваційних підходів	Комунікація К1 Донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в галузі професійної діяльності К2 Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію	Автономія та відповідальність АВ1Управління комплексними діями або проектами, відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах АВ2 Відповідальність за професійний розвиток окремих осіб та/або груп осіб АВ3 Здатність до подальшого навчання з високим рівнем автономності	
	Інтегральна компетентність					ПРН 3, ПРН 5
загальні (ЗК)						
ЗК 2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5

ЗК 7	Здатність володіти науково-аналітичним апаратом та використовувати професійні знання у практичній діяльності.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
ЗК 8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
ЗК 17	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5

спеціальні (СК)

СК1	Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
СК2	Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській діяльності	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5
СК 13	Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.	Зн1, Зн2	Ум1	К1, К2	АВ1, АВ2, АВ3	ПРН 3, ПРН 5

4. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування здобувачів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми контролю знань здобувачів:

- поточний;
- семестровий підсумковий (диференційований залік).

Оцінювання знань здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС –А, В, С, D, E, FХ, F).

Поточний контроль проводиться на кожному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Модуль 1											
ЗМ 1		ЗМ 2				ЗМ 3			Диф. залік		
Т.1	Т.2	Т.3	Т.4	Т.5	Т.6	Т.7	Т.8	Т.9			
Пр	Пр	Пр	Пр	Пр, с.р	Пр	Пр	Пр, с.р	Пр,с.р	20		
5	5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5,5	5,5	Всього 100		
Модуль 2											
ЗМ 4	ЗМ 5				ЗМ 6						Диф.залік
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	20
Пр	Пр	Пр,с.р.	Пр	Пр	Пр	Пр,с.р	Пр	Пр	Пр,с.р.	Пр	
5	5,5	5,5	5	5	5	5,5	5	5	5,5	5,5	Всього 100
Модуль 3											
ЗМ7			ЗМ8							Диф.залік	
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	20
Пр.	Пр.	Пр,с.р.	Пр.	Пр.,с.р.	Пр.	Пр.	Пр.	Пр.,с.р.	Пр.	Пр.	
5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	Всього 100
Модуль 4											
ЗМ 9			ЗМ 10				ЗМ 11				Диф.залік
Т 1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т 11	20
Пр. с.р	Пр.	Пр. ,с.р.	Пр.	Пр. с,р	Пр.	Пр.	Пр.	Пр.	Пр.	Пр.	Всього 100
5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	5	5	5	5	

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти		
	Кількість	Максимальна кількість балів(сумарна)
Модуль 1		
Самостійна робота	3	15
Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100
Модуль 2		
Самостійна робота	3	15
Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100
Модуль 3		
Самостійна робота	3	15
Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100
Модуль 4		
Самостійна робота	3	15
Практичне заняття	13	65
Залік	1	20
Всього		100

Державні тести і нормативні оцінки

Види випробувань	стать	нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
витривалість						
біг на 3000м/хв.сек або	Ч	12	13.05	14.3	15.4	16.3
	Ж	15.1	16	16.5	17.5	19
біг на 2000м/хв. сек. або	Ж	9.4	10.3	11.2	12.1	13
плавання за 12 хв/м	Ч	725	650	550	450	350
	Ж	650	550	450	350	300
сила						
згинання і розгинання	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	19	11	7

рук в упорі, лежачи на підлозі/к-ть разів/або						
підтягування на перекладині/к- ть разв/або	Ч Ж	16 3	14 2	12 1	10 1/2	8 -
вис на зігнутих руках,сек	Ч Ж	60 21	47 17	35 13	23 9	10 5
піднімання всід за одну хв./разів	Ч Ж	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
стрибок у довжину з місця см/або	Ч Ж	260 210	241 196	224 184	207 172	190 160
стрибок в гору/см	Ч Ж	56 46	52 44	45 40	39 36	36 30
швидкість						
біг на 100м/с	Ч Ж	13.2 14.8	13.9 15.6	14.4 16.4	14.9 17.3	15.5 18.2
спритність						
«човниковий» біг 4х9 м/с	Ч Ж	8.8 10.2	9.2 10.5	9.7 11.1	10.2 11.5	10.7 12
гнучкість						
нахили тулуба вперед з положення сидячи/см	Ч Ж	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7
прикладні навички						
плавання одним з обраним способів/м	Ч Ж	100 100	100 100	50 50	25 25	- -

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни Розподіл тематики курсу за семестрами

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.

Змістовий модуль 2. Легка атлетика

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.

Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 6. Розвиток швидко-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)

Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.

Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки

Модуль 2

Змістовий модуль 4. Теоретичні відомості

Тема 1. Загальна і особиста гігієна здобувача

Змістовий модуль 5. Гімнастика

Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення здобувачів. Навчання вправам.

Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмічна гімнастика у дівчат.).

Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.

Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.

Змістовий модуль 6. (Настільний теніс, волейбол)

Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі

Тема 7. Н.Т. Навчити техніці гри в парі

Тема 8. Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі.

Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в парах.

Тема 10. Волейбол. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.

Тема 11. Волейбол. Двостороння гра. Техніка прийому та передачі м'яча

Модуль 3

Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.

Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.

Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (футбол, настільний теніс)

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.

Тема 4. Вправи, спрямовані на силову витривалість футболістів

Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.

Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

Тема 7. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста.

Тема 8. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.

Тема 9. Н.Т. Гра в парах

Тема 10. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті. Відпрацювання набутих знань

Модуль 4

Змістовий модуль 9. Гімнастика

Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).

Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.

Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після

професійного перевтомлення.

Змістовий модуль 10. Легка атлетика

Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.

Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків.

Основи тренування в видах легкої атлетики.

Змістовий модуль 11. Спортивні ігри (настільний теніс, волейбол)

Тема 8. Н.Т. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.

Тема 9. Н.Т. Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.

Тема 10. Волейбол. Техніка передачі м'яча двома руками зверху, знизу.

Тема 11. Волейбол. Двостороння учбова гра.

5.2. Структура навчальної дисципліни

5.3.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	Практичн	семіран	Самостійна робота	Індивідуальні
Модуль 1.					
Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання					
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	4	2	-	2	-
Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.	4	2	-	2	-
Змістовий модуль 2. Легка атлетика					
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	6	2	-	4	-
Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	8	4	-	4	-
Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	6	4	-	2	-
Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	4	2	-	2	-
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)					
Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	8	4	-	4	-

Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	10	6	-	4	-
Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки	8	4	-	4	-
Разом за модулем 1	60	32	-	28	-
Модуль 2.					
Змістовий модуль 4. Теоретичні відомості					
Тема 1. Загальна і особиста гігієна здобувача	4	2	-	2	-
Змістовий модуль 5. Гімнастика					
Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення здобувачів. Навчання вправам.	6	4	-	2	-
Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмічна гімнастика у дівчат.).	6	4	-	2	-
Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.	4	2	-	2	-
Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	6	2	-	4	-
Змістовий модуль 6. (Настільний теніс, волейбол)					
Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі	4	2	-	2	-
Тема 7. Н.Т. Навчити техніці гри в парі	7	4	-	3	-
Тема 8. Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі	4	2	-	2	-
Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в парах.	5	2	-	3	-
Тема 10. Волейбол. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.	7	4	-	3	-
Тема 11. Волейбол. Двостороння гра. Техніка прийому та передачі м'яча	7	4	-	3	-
Разом за модулем 2	60	32	-	28	-
Модуль 3.					
Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання					

Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.	4	2	-	2	-
Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.	4	2	-	2	-
Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (футбол, настільний теніс)					
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	6	4	-	2	-
Тема 4. Вправи, спрямовані на силову витривалість футболістів	7	4	-	3	-
Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.	6	4	-	2	-
Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	8	4	-	4	-
Тема 7. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста	8	4	-	4	-
Тема 8. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.	7	4	-	3	-
Тема 9. Н.Т. Гра в парах	5	2	-	3	-
Тема 10. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті. Відпрацювання набутих знань	5	2	-	3	-
Разом за модулем 3	60	32	-	28	-
Модуль 4.					
Змістовий модуль 9. Гімнастика					
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.)	8	4	-	4	-
Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	8	4	-	4	-

Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	7	4	-	3	-
Змістовий модуль 10. Легка атлетика					
Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	6	4	-	2	-
Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	6	4	-	2	-
Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	5	2	-	3	-
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	4	2	-	2	-
Змістовий модуль 11. Спортивні ігри (настільний теніс, волейбол)					
Тема 8. Н.Т. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.	4	2	-	2	-
Тема 9. Н.Т. Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.	4	2	-	2	-
Тема 10. Волейбол. Техніка передачі м'яча двома руками зверху, знизу.	4	2	-	2	-
Тема 11. Волейбол. Двостороння учбова гра.	4	2	-	2	-
Всього	240	128	-	112	-

6. САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ

№	Назва теми
Змістовний модуль 1.	
Тема 1	<i>Теорія і методика фізичного виховання</i> 1. Здоровий спосіб життя 2. Вплив рухової активності на організм людини
Тема 2	<i>Біологічні основи фізичного розвитку організму</i> 1. Основи раціонального харчування 2. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги
Змістовний модуль 2	
Тема 3	<i>Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи</i> 1. Основні види легкоатлетичних вправ 2. Виникнення та розвиток легкої атлетики

Тема 4	<i>Техніка бігу на короткі дистанції</i> 1. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні 2. Основи техніки оздоровчого бігу
Тема 5	<i>Особливості техніки бігу на різні дистанції</i> 1. Контроль бігу під час занять 2. Вплив легкоатлетичних вправ на розвиток здобувачів.
Тема 6	<i>Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ</i> 1. Позитивні та негативні сторони бігу з бар'єрами 2. Найвідоміші легкоатлети сучасності
Змістовий модуль 3	
Тема 7.	<i>Вправи загального розвитку волейболіста</i> 1. Історія виникнення та розвиток гри волейбол 2. Сучасні уявлення про гру.
Тема 8.	<i>Вправи загального розвитку тенісиста</i> 1. Історія розвитку гри в настільний теніс 2. Техніка використання подач зверху і знизу.
Тема 9.	<i>Комплекси професійно-прикладні підготовки</i> 1. Вправи загального розвитку 2. Стройові вправи.
Змістовий модуль 4	
Тема 1	<i>Загальна і особиста гігієна здобувача.</i> 1. Спеціальний комплекс вправ для рук 2. Вправи для тренування стрибків
Змістовий модуль 5	
Тема 2	<i>Спеціальні гімнастичні вправи</i> 1. Вступ до дисципліни 2. Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації
Тема 3	<i>Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів</i> 1. Вправи загального розвитку 2. Прикладні вправи
Тема 4	<i>Техніка виконання акробатичних вправ</i> 1. Загальна класифікація гімнастичних вправ 2. Вправи на конструкціях
Тема 5	<i>Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ</i> 1. Вправи для тренування стрибків 2. Вправи для розвитку сили
Змістовий модуль 6	

Тема 6	<i>Техніка гри в нападі-теніс</i> 1. Спеціальні вправи тенісиста 2. Розвиток спритності
Тема 7	<i>Навчити техніці гри в парі-теніс</i> 1. Розвиток координації 2. Передача(топс)
Тема 8	<i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i> 1. Правила гри в настільний теніс 2. Історія розвитку гри
Тема 9	<i>Техніка гри в захисті-тенісиста</i> 1. Техніка пересування тенісистів. 2. Раціон харчування тенісистів.
Тема 10	<i>Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста</i> 1. Передача м'яча 2. Техніка переміщень.
Тема 11	Техніка прийому та передачі м'яча 1. Приймання м'яча 2. Методика навчання волейболу
<i>Змістовий модуль 7</i>	
Тема 1	<i>Особливості побудови занять з фіз. виховання</i> 1. Фізична підготовка 2. Профілактика плоскостопості
Тема 2	<i>Методичні особливості розвитку фізичних якостей</i> 1. Основні види легкоатлетичних вправ. 2. Розвиток плавання у 21 сторіччі.
<i>Змістовий модуль 8.</i>	
Тема 3	<i>Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболіста</i> 1. Історія виникнення футболу. 2. Футбол-найпопулярніша гра у світі.
Тема 4	<i>Вправи спрямовані на силову витривалість футболістів</i> 1. Тактика гри у футбол. 2. Спеціальні вправи футболіста
Тема 5	<i>Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті футболістів</i> 1. Вправи для розвитку технічних здібностей футболістів 2. Вправи для розвитку смислової витривалості гравців.
Тема 6	<i>Вправи загального спрямування тенісистів</i> 1. Передача м'яча атакуючою стороною

	2.Розвиток координації.
Тема 7	<i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i> 1. Атакуючі удари(назви і коли потрібно використовувати) 2.Розвиток витривалості
Тема 8	<i>Техніка гри в нападі та захисті</i> 1.Захисні прийоми в тенісі. 2.Розвиток гнучкості
Тема 9	<i>Гра в парах</i> 1. Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу 2. Самостійна робота здобувачів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення
Тема 10	<i>Відпрацювання набутих знань</i> 1. Фізична підготовка здобувачів 2. Самостійна робота здобувачів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення.
<i>Змістовий модуль 9</i>	
Тема 1	<i>Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів.</i> 1. Вправи загального розвитку 2. Прикладні вправи
Тема 2	<i>Ознайомлення з вправами на релаксацію</i> 1. Короткий історичний огляд 2. Загальна класифікація гімнастичних вправ
Тема 3	<i>Особливості видів дихальної гімнастики</i> 1. Спеціальний комплекс вправ для рук 2. Вправи для тренування стрибків
<i>Змістовий модуль 10</i>	
Тема 4	<i>Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ</i> 1. Основні види легкоатлетичних вправ 2. .Основи техніки оздоровчого бігу
Тема 5	<i>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції</i> 1. Контроль під час занять бігом 2. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні
Тема 6	<i>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції</i> 1. Історія розвитку сучасної легкої атлетики

	2. Оздоровчо-лікувальний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини
Тема 7	<i>Особливості техніки легкоатлетичних стрибків</i> 1. Самостійна робота здобувачів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення 2. Вправи для тренування стрибків
<i>Змістовий модуль 11</i>	
Тема 8	<i>Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста</i> 1. Історія розвитку настільного тенісу 2. Вправи для розвитку технічних прийомів у грі
Тема 9	<i>Гра в парах</i> Розвиток швидкості. Прикладні вправи для настільного тенісу.
Тема 10	<i>Техніка передача м'яча двома руками у волейболі</i> 1. Розмітка і обладнання ігрового майданчика 2. Загальна характеристика основних технічних прийомів гри у волейбол
Тема 11	<i>Двостороння учбова гра у волейболі</i> 1. Загальні правила гри 2. Сучасні уявлення про гру

7. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Самостійна робота є важливим елементом всієї системи підготовки у вищому навчальному закладі і сприяє кращому засвоєнню та ефективному опануванню навчального матеріалу.

Сучасна реформа вищої освіти - це насамперед перехід до самоосвіти. Розв'язати це завдання не можливо лише шляхом передачі знань у готовому вигляді від викладача до здобувача. Необхідно сприяти перетворенню здобувача з пасивного споживача знань в активного їх творця, здатного сформулювати проблему, проаналізувати шляхи її вирішення, знайти оптимальний результат.

Метою самостійної роботи здобувачів під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є поглиблення і закріплення теоретичних знань та набуття умінь і навичок їх практичного застосування.

У разі виникнення труднощів під час самостійної роботи, або якщо здобувач не зміг виконати те чи інше завдання, або у нього виникли

запитання, відповіді на які він не знайшов ні в літературних джерелах, ні в інших навчальних матеріалах, він має звернутися до викладача за консультацією у день, визначений графіком консультацій.

8. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТІВ

9.

Крім теоретичних знань із дисципліни «Фізичне виховання» здобувач повинен вміти виконувати письмові завдання та бажано з використанням сучасних інформаційних технологій. Тому здобувач повинен вміти готувати реферати. Участь у написанні рефератів закладає у здобувача первинні навички самостійної дослідницької діяльності, набуття навичок пошуку, опрацювання відповідних джерел інформації.

Реферат - це скорочений виклад змісту первинного документа або його частини, з основними фактичними даними й висновками. Він починається з викладу сутності роботи і складається за таким планом: тема, предмет (об'єкт), характер і мета роботи. У рефераті слід показати ті особливості теми, які необхідні для розкриття мети і змісту роботи, методи проведення роботи. Виклад матеріалу в рефераті має бути коротким і точним. Середній обсяг реферату становить приблизно 10-15 друкованих аркушів формату А4.

Виконана реферативна робота повинна продемонструвати наявність навичок у здобувача щодо самостійного пошуку та опрацювання джерельної бази з обраної теми. З цією метою здобувач має знайти, ознайомитись і використати декілька наукових, навчальних і науково- методичних публікацій, в яких висвітлюються ті чи інші аспекти обраної теми. До таких джерел належать, по-перше, наукові публікації, по-друге, навчальна література, по-третє, методично-довідкова література з фізичного виховання.

У вступі автор аргументує вибір теми, вказує на її важливість, актуальність теми. Основна частина реферативної роботи складається з відповідних розділів. Назва будь-якого розділу основної частини не повинна повторювати назву теми роботи. Висновки робляться щодо кожного з розділів основної частини, а також узагальнення і можливі шляхи розв'язання проблем, розглянутих в основній частині дослідження.

Орієнтовна тематика рефератів.

1. Реакція організму на навантаження.
2. Набуття і підтримка "спортивної форми"/фази.
3. Підтримка оптимальної працездатності.
4. Здолання стресів за допомогою рухової активності.

5. Основні характеристики рухів.
6. Психорегулююче тренування /ПРТ/.
7. Що потрібно знати про фізичні якості людини.
8. Як проектувати особисту “трасу здоров’я”
9. Тести для оцінки та самоконтролю функціонального стану організму.
10. Традиційні системи ЗФП.
11. Особливості організації рухових і спортивних ігор або інших традиційних видів рухомої діяльності.
12. Як пропагувати “здоровий спосіб життя”.
13. Фізична культура і спорт – джерело здоров’я, бадьорості, довголіття.
14. Фізична культура і спорт в умовах щоденного побуту.
15. Фізична культура в організації повноцінного відпочинку і культурного дозвілля.
16. Лікарський контроль і самоконтроль тих, що займаються фізичною культурою і спортом.
17. Основні особливості і тенденції розвитку фізкультурного і спортивно-оздоровчого туризму Америки і Західної Європи.
18. Вплив спорту на формування особистості.
19. Фізична досконалість та довкілля.
20. Здоров’я та фізична досконалість.
21. Програма здоров’я та довкілля – якою вона повинна бути?
22. Видів спорту, багато-який обрати?
23. Вплив оздоровчої фізкультури на організм.
24. Оздоровчий вплив спортивного туризму.
25. Важливість правильного харчування під час туристського походу.
26. Перша медична допомога при травмуванні під час проведення занять фізичною культурою, походу.
27. Основи методики розвитку сили.
28. Основи методики розвитку швидкості.
29. Основи методики розвитку витривалості.
30. Основи методики розвитку гнучкості.
31. Основи методики розвитку спритності.
32. Форми занять фізичними вправами.
33. Планування та контроль у фізичному вихованні.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Всі методи навчання у фізичному вихованні доповнюють один одного, іноді ними користуються одночасно, тому що жоден з них не може бути визнаний універсальним. За формою спілкування педагога з здобувачами, тобто за

формою керівництва навчальним процесом, можна виділити методи використання слова і методи забезпечення наочності. Для оволодіння ж технікою рухів необхідно користуватися методами практичних вправ.

Основними видами словесної передачі знань в процесі фізичного виховання є: пояснення, розповідь і бесіда. Метою вступних бесід є підготовка здобувачів до розуміння навчальних завдань, до засвоєння нового навчального матеріалу (наприклад, пригадування раніше засвоєного матеріалу, який безпосередньо пов'язаний із досліджуваних), рішення ряду організаційних питань (розподіл займаються на підгрупи, вибір місця занять та ін.)

До методу забезпечення наочності відносяться показ рухів в натурі або у вигляді зображень, що сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному у навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Відображення може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення.

На перших етапах навчання вправи виконуються з малою або середньою інтенсивністю, тому що завдання полягає в тому, щоб усунути помилки, освоїти правильну форму і ритм рухів. Але, як тільки це завдання буде вирішено, слід виконувати вправи з більшою інтенсивністю. Однак це вимагає більшої м'язової сили. Зі збільшенням же м'язової сили повинна змінюватися і техніка.

11. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Петренко Ю. І., Махонін Ю. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 60-63.
3. Кашуба В. О. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами. Теоретичні та практичні аспекти [Текст] монографія, В. Кашуба, А. Альошина, І. Випасняк, І. Іванишин, О. Бондарь, Н. Гончарова, І. Салатенко, Н. Носова, С. Лопацький, А. Шанковський, А. Вінтоняк Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. – 500 с.
4. Латишев, М., Квасниця, О., & Цісар, В. (2024). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ОГЛЯД СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Науковий часопис Українського державного університету

- імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(180), 93-97.
5. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. – Суми, 2019. – 467 с.
 7. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ імені Ю. Федьковича. – Чернівці : ЧНУ, 2018. – 216 с.\
 8. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студ. Зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського». – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. – 608 с.
 9. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.
 10. Bakiko, I., Faidevich, V., & Kovalchuk, V. (2023). Special features of the curriculum for the discipline "Physical Education" for bachelors. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohika*, 2(31), 114-118.
 11. Byshevets, N. (2023). The impact of health-recreational motor activity and behavior on stress-associated conditions of higher education students. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (1), 30-34.
 12. Vovk, I., Voloshyn, O., Hurtova, T., Musiienko, O., & Zelikova, T. (2023). Physical education as a factor in ensuring an adequate level of physical activity for higher education students under martial law. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 16(34), 47-58.
 13. Kudriashova, T., Filipov, Ye., Kharakhaichuk, A., & Shaliapina, I. (2024). Ways to modernize the system of physical education in higher education institutions. *Visnyk nauky ta osvity*, 1(19), 990-1001.
 14. Latyshev, M. V., Kvasnytsia, O. M., Spesyvykh, O. O., & Kvasnytsia, I. M. (2019). Forecasting: Methods, Criteria, and Sports Results. *Sports Bulletin of Prydniprovia*, (1), 39-47.
 15. Poluliashchenko, T. L. (2023). Modern methodology of organizing physical education for higher education students. In *The X International Scientific and Practical Conference «Innovative ways of learning development»*, March 13–15, Varna, Bulgaria. (p. 155).
 16. Stadnyk, V. (2023). Relevance of innovation in the educational process of physical education: Challenges of martial law. *Innovatyka u vykhovanni*, (18), 145-154.
 17. Chernishchuk, V. S., Hasanova, U. O., & Sokolov, A. S. (2022). Features of physical activity of higher education students. *Sotsialno-humanitarnyi visnyk*, (40), 58-59.
 18. Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2022). Gamification in physical education: A systematic review.

Education Sciences, 12(8), 540.

19. Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, F. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146-155.
20. Fernandez-Rio, J., de las Heras, E., González, T., Trillo, V., & Palomares, J. (2020). Gamification and physical education: Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 509-524.
21. Google Scholar. (n.d.). Retrieved June 3, 2024, from <https://scholar.google.com/>
22. Pranoto, B. E., & Suprayogi, S. (2020). A need analysis of ESP for physical education students in Indonesia. *Premise: Journal of English Education*, 9(1), 94-110.