

**Комунальний заклад вищої освіти
«Дніпровська академія музики» Дніпропетровської обласної ради»**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВСП «Фаховий музичний
коледж» КЗВО «Дніпровська
академія музики» ДОР»

Олена Потоцька Олена ПОТОЦЬКА

«29» серпня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Освітньо-професійний ступінь – Фаховий молодший бакалавр

Галузь знань – 02 «Культура і мистецтво»

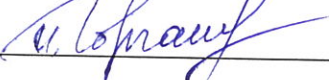
Спеціальність – 025 «Музичне мистецтво»

Освітньо-професійна програма – «Музичне мистецтво»


**Дніпро
2025 р**

Розробник: Коряка Євген Олександрович, викладач фізичної культури і фізичного виховання вищої категорії;
Волошина Ірина Павлівна, викладач фізичної культури і фізичного виховання вищої категорії;
Жорова Оксана Юріївна, викладач фізичної культури і фізичного виховання вищої категорії.

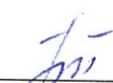
Робоча програма нормативної навчальної дисципліни «Фізична культура» та «Фізичне виховання» відповідає стандарту фахової передвищої освіти України, галузі знань 02 «Культура і мистецтво», спеціальності 025 «Музичне мистецтво», освітньо-професійній програмі «Музичне мистецтво» 2025 року, навчальним планам підготовки здобувачів освітньо-професійного ступеня Фаховий молодший бакалавр 2025–2026 навчального року (на основі базової середньої освіти/повної загальної середньої освіти), методичним рекомендаціям Міністерства освіти і науки України (лист 1/9-434 від 09.07.2018 року «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення»).

Гарант ОПП  Ірина ГОРЧАКОВА

Робоча програма нормативної навчальної дисципліни «Фізична культура» та «Фізичне виховання» відповідає стандарту фахової передвищої освіти України, галузі знань 02 «Культура і мистецтво», спеціальності 025 «Музичне мистецтво» затверджено та введено в дію рішенням методичної ради ВСП «Фаховий музичний коледж» КЗВО «Дніпровська академія музики» ДОР» (протокол № 1 від «29» серпня 2025 року).

Голова ради  Олена ПОТОЦЬКА

Робоча програма нормативної навчальної дисципліни «Фізична культура» та «Фізичне виховання» відповідає стандарту фахової передвищої освіти України, галузі знань 02 «Культура і мистецтво», спеціальності 025 «Музичне мистецтво» розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх та соціально-гуманітарних дисциплін ВСП «Фаховий музичний коледж» КЗВО «Дніпровська академія музики» ДОР» (протокол № 1 від «29» серпня 2025 року).

Голова циклової комісії загальноосвітніх та соціально-гуманітарних дисциплін  Тетяна БАТАЛОВА

1. Опис навчальної дисципліни «Фізична культура» та «Фізичне виховання»

<i>Найменування показників</i>	<i>Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень і ступінь вищої освіти</i>	<i>Характеристика навчальної дисципліни</i>
Кількість кредитів – 11	Галузь знань – 02 «Культура і мистецтво»	Нормативна
Загальна кількість годин – 480	Спеціальність – 025 «Музичне мистецтво»	Рік підготовки – 1-4
Тижневих годин: аудиторних – 2 самостійної роботи – 2 (5–8 сем.)	освітньо-професійній програма - «Музичне мистецтво»	Семестр – 1,2,3,4,5,6,7,8
Вид контролю – поточний (1–4 сем.) / залік (8 сем.)	Освітньо-професійний ступінь – Фаховий молодший бакалавр	Практичні заняття – 294 годин
		Самостійна робота – 186 год (5-8 сем.)

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Мета

Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості здобувачів освіти, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

2.2. Завдання

- реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості;
- формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

2.3. Компетентності:

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння:

правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення:

усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси:

інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння:

за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

Ставлення:

усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси:

спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння:

організувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

Ставлення:

розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

Навчальні ресурси:

туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

4. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння:

розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

Ставлення:

розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

5. Ініціативність і підприємливість.

Уміння:

боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення:

ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

6. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння:

організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою;

Ставлення:

поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;

розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси:

командні види спорту.

7. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння:

виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність;
удосконалювати культуру рухів.

Ставлення:

усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси:

форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

8. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння:

свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

Ставлення:

усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення

здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси:

форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

2.4. Програмні результати навчання:

2.4.1. Знання:

- розуміння соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
- знання науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-цілісного відношення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярному занятті фізичними вправами і спортом;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особи, самовизначення у фізичній культурі;
- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність студента до майбутньої професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей;
- основи здорового способу життя і фізичної культури.

2.4.2. Уміння:

- Володіти вміннями і навичками ,необхідними для повноцінного життя.
- Використовувати фізичні вправи для покращення та зміцнення здоров'я.
- Дозувати фізичні навантаження для збалансованого функціонування організму.
- Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
- Виконувати фізичні вправи і контрольні нормативи, які пропонуються під час занять фізичною культурою
- Вдосконалювати свій фізичний стан.
- Використовувати набуті знання у професійній діяльності.

2.4.2.Комунікація:

- Спілкування державною мовою усно і письмово

3. Програма навчальної дисципліни «фізична культура»

Розділ 1. Легка атлетика

Розділ 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Розділ 3. Гімнастика

Розділ 4. Професійно-прикладна фізична підготовка(ППФП)

4. Структура навчальної дисципліни «Фізична культура» I курс

Назва розділу і теми	Кількість годин				
	Усього	У тому числі			
		Лекції	Практ	Лабор	Індив
РОЗДІЛ 1. Легка атлетика					
1 семестр					
Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях легкої атлетики. Теоретичні відомості про легку атлетику. Комплекс ЗРВ (Розминка в легкій атлетиці: сучасні методики та мобілізаційні вправи) Розвиток спритності	2		2		
Тема 2. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Комплекс ЗРВ Легкоатлетичні вправи для розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність). Спеціальні підготовчі вправи для спрямованого розвитку окремих рухових якостей. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	4		4		
Тема 3. Техніка бігу на короткі дистанції: старт і прискорення Комплекс ЗРВ Фізична підготовка легкоатлета: силові та функціональні вправи	6		6		
Тема 4. Стрибки у висоту та довжину: базова техніка. Комплекс ЗРВ Техніка стрибків у довжину. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ та бігу. Спеціальні вправи стрибунів у довжину.	4		4		
Разом за розділом 1	16		16		
РОЗДІЛ 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)					

Тема 1.Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з ЗФП. Комплекс ЗРВ та вправи на рухливість суглобів	2		2			
Тема 2.Кардіо-тренування в обмеженому просторі. Силова підготовка з власною вагою. Силові вправи для верхньої частини тіла. Комплекс ЗРВ	8		8			
Тема 3.Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості. Гнучкість та відновлення. Комплекс вправ для розвитку витривалості (аеробна підготовка) Комплекс ЗРВ	8		8			
Разом за розділом 2	18		18			
Усього годин за 1-й семестр	34		34			
РОЗДІЛ 3. Гімнастика						
2 семестр						
Тема 1.Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Теоретичні відомості про види гімнастики. Комплекс ЗРВ; Загальнорозвиваючий комплекс вправ оздоровчої спрямованості.	4		4			
Тема2. Функціональні вправи гімнаста (силові та стрибкові) Вправи на гнучкість і розтягування Вправи із зовнішнім супротивом (гантелі, резинки, пляшки з водою), вправи з самоопором. Вправи для розвитку координаційних здібностей.	6		6			
Тема 3. Розвивальні вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин. Вправи на	4		4			

координацію з використанням тенісних м'ячів на точність рухових відчуттів та здібності до збереження стійкості (пози) рівноваги.						
Тема 4. Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки. Загальнодоступні вправи з метою оздоровлення. Спеціальні комплекси вправ на зміцнення та профілактику важливих функціональних систем організму й опорно-рухового апарату.	4		4			
Тема 5. Різноманітні гімнастичні вправи для удосконалення фізичної підготовки. Рівномірний метод (виконання фізичних вправ з постійною інтенсивністю). Повторний метод (багаторазове виконання вправ в поєднанні з інтервалами відпочинку). Перемінний метод (виконання вправ з послідовним вирівнюванням навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди рухів, темпу). Інтервальний метод (колове тренування).	6		6			
Тема 6. Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості. Комплекси статичних навантажень.	2		2			
Разом за розділом 3	26		26			
РОЗДІЛ 4. Професійно-прикладна фізична підготовка(ППФП)						
Тема 1. Мобілізаційні вправи для підготовки до творчої діяльності. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану.	6		6			
Тема 2. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану	4		4			
Тема 3. Психофункціональна і рухова підготовка майбутніх фахівців	6		6			

Функціональні вправи для постави та спини. Дихальні техніки, вправи на релаксацію Професійно-ігрові вправи на увагу та реакцію						
разом за розділом 4	16		16			
Усього годин за 2-й семестр	42		42			
Усього годин за I курс	76		76			

II курс Фізична культура

Назва розділу і теми	Кількість годин				
	Усього	У тому числі			
		Лекції	Практ	Лабор	Індив
РОЗДІЛ 1. Легка атлетика 3 семестр					
Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях легкої атлетики. Теоретичні відомості про легку атлетику. Комплекс ЗРВ (Розминка в легкій атлетиці: сучасні методики та мобілізаційні вправи) Розвиток спритності	2		2		
Тема 2. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Комплекс ЗРВ Легкоатлетичні вправи для розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність). Спеціальні підготовчі вправи для спрямованого розвитку окремих рухових якостей. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	4		4		
Тема 3. Техніка бігу на короткі дистанції: старт і прискорення	6		6		

Комплекс ЗРВ Фізична підготовка легкоатлета: силові та функціональні вправи						
Тема 4. Стрибки у висоту та довжину: базова техніка. Комплекс ЗРВ Техніка стрибків у довжину. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ та бігу. Спеціальні вправи стрибунів у довжину.	4		4			
Разом за розділом 1	16		16			
РОЗДІЛ 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)						
Тема 1. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з ЗФП. Комплекс ЗРВ та вправи на рухливість суглобів	2		2			
Тема 2. Кардіо-тренування в обмеженому просторі. Силова підготовка з власною вагою. Силкові вправи для верхньої частини тіла. Комплекс ЗРВ	8		8			
Тема 3. Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості. Гнучкість та відновлення. Комплекс вправ для розвитку витривалості (аеробна підготовка) Комплекс ЗРВ	8		8			
Разом за розділом 2	18		18			
Усього годин за 3-й семестр	34		34			
РОЗДІЛ 3. Гімнастика 4 семестр						

Тема 1.Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Теоретичні відомості про види гімнастики. Комплекс ЗРВ; Загальнорозвиваючий комплекс вправ оздоровчої спрямованості.	4		4			
Тема2.Функціональні вправи гімнаста (силові й стрибкові) Вправи на гнучкість і розтягування Вправи із зовнішнім супротивом (гантелі, резинки, пляшки з водою), вправи з самоопором. Вправи для розвитку координаційних здібностей.	6		6			
Тема 3. Розвивальні вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин. Вправи на координацію з використанням тенісних м'ячів на точність рухових відчуттів та здібності до збереження стійкості (пози) рівноваги.	4		4			
Тема 4. Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки. Загальнодоступні вправи з метою оздоровлення. Спеціальні комплекси вправ на зміцнення та профілактику важливих функціональних систем організму й опорно-рухового апарату.	4		4			
Тема 5. Різноманітні гімнастичні вправи для удосконалення фізичної підготовки. Рівномірний метод (виконання фізичних вправ з постійною інтенсивністю). Повторний метод (багаторазове виконання вправ в поєднанні з інтервалами відпочинку). Перемінний метод (виконання вправ з послідовним вирівнюванням навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди	6		6			

рухів, темпу). Інтервальний метод (колове тренування).						
Тема 6. Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості Комплекси статичних навантажень.	2		2			
Разом за розділом 3	26		26			
РОЗДІЛ 4. Професійно-прикладна фізична підготовка(ППФП)						
Тема 1. Мобілізаційні вправи для підготовки до творчої діяльності. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану.	6		6			
Тема 2. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану	4		4			
Тема 3. Психофункціональна і рухова підготовка майбутніх фахівців Функціональні вправи для постави та спини. Дихальні техніки, вправи на релаксацію Професійно-ігрові вправи на увагу та реакцію	6		6			
разом за розділом 4	16		16			
Усього годин за 2-й семестр	42		42			
Усього годин за II курс	76		76			
Усього годин за курс дисципліни	152		152			

**Програма навчальної дисципліни
«фізичне виховання»**

Розділ 1. Баскетбол

Розділ 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Розділ 3. Гімнастика

Розділ 4. Баскетбол

Структура навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»
III курс

Назва розділу і теми	Кількість годин				
	Усього	У тому числі			
		Лекції і	Практ .	Лабор .	Індив .
РОЗДІЛ 1. Баскетбол 5 семестр					
Тема 1. Теоретичні відомості. Історія виникнення баскетболу. Історія розвитку баскетболу в Україні .Розміри майданчика. Правила гри. Суддівство.	6		2		4
Тема 2. Пересування баскетболіста (зупинки повороти)Передача м'яча зверху однією або двома руками на велику відстань та ловлення м'яча, що летить з різною траєкторією польоту.	10		4		6
Тема 3. Кидок м'яча у кошик після ведення, передачі, накривання м'яча. Штрафні кидки. Подвійний крок Кидки м'яча з середньої та дальньої дистанцій, боротьба за м'яч, що відскочив від щита, добивання м'яча. Навчальна гра – взаємодії гравців під час зонного захисту	10		6		4
Тема 4. «Човниковий» біг із веденням м'яча. Заслон - ведення та кидки м'яча після заслону. Кидок у стрибку після ведення або передачі.	8		4		4
Разом за розділом 1	34		16		18
РОЗДІЛ 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)					

Тема 1.Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з ЗФП. Комплекс ЗРВ та вправи на рухливість суглобів	8		2			6
Тема 2.Кардіо-тренування в обмеженому просторі. Силова підготовка з власною вагою. Силові вправи для верхньої частини тіла. Комплекс ЗРВ	16		8			8
Тема 3.Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості. Гнучкість та відновлення. Комплекс вправ для розвитку витривалості (аеробна підготовка) Комплекс ЗРВ	16		8			8
Разом за розділом 2	40		18			22
Усього годин за 5-й семестр	74		34			40
РОЗДІЛ 3. Гімнастика						
6 семестр						
Тема 1.Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Теоретичні відомості про види гімнастики. Комплекс ЗРВ; Загальнорозвиваючий комплекс вправ оздоровчої спрямованості.	8		4			4
Тема2.Функціональні вправи гімнаста (силові й стрибкові) Вправи на гнучкість і розтягування Вправи із зовнішнім супротивом (гантелі, резинки, пляшки з водою), вправи з самоопором.	16		6			10

Вправи для розвитку координаційних здібностей.						
Тема 3. Розвивальні вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин. Вправи на координацію з використанням тенісних м'ячів на точність рухових відчуттів та здібності до збереження стійкості (пози) рівноваги.	10		4			6
Тема 4. Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки. Загальнодоступні вправи з метою оздоровлення. Спеціальні комплекси вправ на зміцнення та профілактику важливих функціональних систем організму й опорно-рухового апарату.	10		4			6
Тема 5. Різноманітні гімнастичні вправи для удосконалення фізичної підготовки. Рівномірний метод (виконання фізичних вправ з постійною інтенсивністю). Повторний метод (багаторазове виконання вправ в поєднанні з інтервалами відпочинку). Перемінний метод (виконання вправ з послідовним вирівнюванням навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди рухів, темпу). Інтервальний метод (колове тренування).	16		6			10
Тема 6. Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості. Комплекси статичних навантажень.	8		2			6
Разом за розділом 3	68		26			42
РОЗДІЛ 4. Бадмінтон						
Тема 1. Правила змагань, їх	12		6			6

організація та проведення. Ознайомлення з технічними прийомами. Навчання різних способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Ігрові стійки.						
Тема 2. Основні положення бадмінтоніста: стійка та її різновиди; Техніка пересування бадмінтоніста; правила тримання волана. Навчання різних способів тримання ракетки.	10		4			6
Тема 3. Основні шість точок на майданчику. Удосконалення плоских ударів. Удосконалення в техніко-тактичних діях. Удосконалення атакуючих ударів.	12		6			6
разом за розділом 4	34		16			18
Усього годин за 6-й семестр	102		42			60
Усього годин за 3 курс	176		76			100

**Структура навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»
IV курс**

Назва розділу і теми	Кількість годин					
	Усього	У тому числі				
		Лекції і	Практ .	Лабор .	Індив .	Сам.р .
РОЗДІЛ 1. Баскетбол						
7 семестр						
Тема 1. Теоретичні відомості. Історія виникнення баскетболу. Історія розвитку баскетболу в Україні .Розміри майданчика. Правила гри. Суддівство.	4		2			2
Тема 2. Пересування баскетболіста (зупинки повороти)Передача м'яча	10		4			6

зверху однією або двома руками на велику відстань та ловлення м'яча, що летить з різною траєкторією польоту.						
Тема 3. Кидок м'яча у кошик після ведення, передачі, накривання м'яча. Штрафні кидки. Подвійний крок Кидки м'яча з середньої та дальньої дистанцій, боротьба за м'яч, що відскочив від щита, добивання м'яча. Навчальна гра – взаємодії гравців під час зонного захисту	12		6			6
Тема 4. «Човниковий» біг із веденням м'яча. Заслон - ведення та кидки м'яча після заслону.	8		4			4
Разом за розділом 1	34		16			18
РОЗДІЛ 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)						
Тема 1.Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з ЗФП. Комплекс ЗРВ та вправи на рухливість суглобів	6		2			4
Тема 2.Кардіо-тренування в обмеженому просторі. Силова підготовка з власною вагою. Силові вправи для верхньої частини тіла. Комплекс ЗРВ	18		8			10
Тема 3.Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості. Гнучкість та відновлення. Комплекс вправ для розвитку витривалості (аеробна підготовка) Комплекс ЗРВ	16		8			8
Разом за розділом 2	40		18			22
Усього годин за 1-й семестр	74		34			40

РОЗДІЛ 3. Гімнастика

8 семестр

Тема 1. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Теоретичні відомості про види гімнастики. Комплекс ЗРВ; Загальнорозвиваючий комплекс вправ оздоровчої спрямованості.	6		2			4
Тема 2. Функціональні вправи гімнаста (силові й стрибкові) Вправи на гнучкість і розтягування Вправи із зовнішнім супротивом (гантелі, резинки, пляшки з водою), вправи з самоопором. Вправи для розвитку координаційних здібностей.	8		2			6
Тема 3. Розвивальні вправи з обтяженням ваги власного тіла або його частин. Вправи на координацію з використанням тенісних м'ячів на точність рухових відчуттів та здібності до збереження стійкості (пози) рівноваги.	8		2			6
Тема 4. Комплекс вправ для вдосконалення фізичної підготовки. Загальнодоступні вправи з метою оздоровлення. Спеціальні комплекси вправ на зміцнення та профілактику важливих функціональних систем організму й опорно-рухового апарату.	10		4			6
Тема 5. Різноманітні гімнастичні вправи для удосконалення фізичної підготовки. Рівномірний метод (виконання фізичних вправ з постійною інтенсивністю). Повторний метод (багаторазове виконання вправ в поєднанні з інтервалами відпочинку). Перемінний метод (виконання вправ з послідовним вирівнюванням	10		4			6

навантаження за допомогою зміни швидкості пересування, амплітуди рухів, темпу). Інтервальний метод (колове тренування).						
Тема 6. Функціональний фітнес: поєднання сили та витривалості Комплекси статичних навантажень.	4		2			2
Разом за розділом 3	46		16			30
РОЗДІЛ 4. Бадмінтон						
Тема 1. Правила змагань, їх організація та проведення. Ознайомлення з технічними прийомами. Навчання різних способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Ігрові стійки.	12		6			6
Тема 2. Основні положення бадмінтоніста: стійка та її різновиди; Техніка пересування бадмінтоніста; правила тримання волана. Навчання різних способів тримання ракетки.	8		4			4
Тема 3. Основні шість точок на майданчику. Удосконалення плоских ударів. Удосконалення в техніко-тактичних діях. Удосконалення атакуючих ударів.	12		6			6
Разом за розділом 4	32		16			16
Усього годин за 2-й семестр	78		32			46
Усього годин за IV курс	152		66			86
Усього годин за курс дисципліни	328		142			186

**5. Теми лабораторних занять
навчальним планом не передбачені**

6. Теми індивідуальних занять навчальним планом не передбачені.

7. Самостійна робота

Рекомендації до самостійної роботи

1. Організаційні

- Виконувати завдання у зручний для студента час, але регулярно (не менше 3 разів на тиждень).
- Вести **щоденник тренувань** (записувати вид вправ, кількість повторень/час, самопочуття).
- Використовувати доступні засоби контролю: секундомір, фітнес-додатки, пульсометр (або вимірювання ЧСС вручну).

2. Зміст самостійної роботи

- **Загальна фізична підготовка:** опрацювання комплексів вправ на силу, витривалість, гнучкість і координацію; розробка власних тренувальних міні-програм.
- **Гімнастика:** відпрацювання елементів (стійки, переكاتи, вправи на рівновагу), складання коротких гімнастичних комбінацій.
- **Баскетбол:** бігові та стрибкові вправи у дворі чи вдома; виконання індивідуальних завдань (запис відео старту, контроль ритму бігу, тренування витривалості).
- **Бадмінтон:** вправи для корекції постави, розвитку дихання, пластики й артистичності; підготовка власних комплексів відповідно до професійних потреб (танцівник, актор, музикант тощо).

3. Форми контролю

- Відеозвіти виконання вправ (короткі ролики 1–3 хв).
- Фото-звіти (наприклад, при виконанні вправ на гнучкість або стійки).
- Таблиці результатів (кількість повторень, час бігу, дистанція тощо).
- Міні-презентації або письмові рефлексії: «Що мені вдалося?», «Що потрібно вдосконалити?».

4. Методичні поради

- Починати заняття з розминки, завершувати стретчингом.
- Виконувати вправи поступово, уникаючи перевантаження.
- Слідкувати за технікою виконання – якість важливіша за кількість.
- Використовувати музику для підвищення мотивації та ритмічності.
- По можливості залучати сім'ю/друзів до спільних занять для збереження інтересу.

5. Очікувані результати

- Підтримання та розвиток рівня фізичної підготовленості.
- Формування навичок самоконтролю та самоорганізації.

- Удосконалення професійно важливих фізичних якостей (витривалість, гнучкість, артистичність, сила).
- Виховання культури здорового способу життя.

Теми самостійної роботи

Назва розділу і теми	Усього годин
<p align="center">Загальна фізична підготовка (ЗФП)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Складання та виконання індивідуальної програми ранкової гімнастики. 2. Виконання комплексу вправ на розвиток сили з власною вагою. 3. Контроль витривалості під час бігу чи швидкої ходьби (щоденник результатів). 4. Розробка комплексу вправ на розвиток гнучкості. 5. Тестування рівня фізичної підготовленості (присідання, віджимання, планка). 	44
<p align="center">Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання комплексу бігових вправ у домашніх умовах. 2. Тренування ритму та дихання під час бігу чи ходьби. 3. Стрибки в довжину з місця: контроль результатів. 4. Імітація старту та прискорення на коротких дистанціях. 5. Виконання кросового бігу чи інтенсивної ходьби з фіксацією часу та дистанції. 	36
<p align="center">Гімнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання комплексу вправ на гнучкість (шпагат, міст, нахили). 2. Відпрацювання вправ на рівновагу та баланс у домашніх умовах. 3. Перекати та інші прості акробатичні елементи вдома. 4. Складання короткої гімнастичної комбінації під музику. 5. Виконання вправ з предметами (м'яч, скакалка, стрічка). 	72

Бадмінтон	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання комплексу вправ для корекції постави. 2. Вправи на розвиток дихання й голосу. 3. Складання індивідуального комплексу для підтримки фізичної форми відповідно до професійної діяльності. 4. Виконання вправ на розвиток пластичності та культури руху. 5. Психофізичні вправи для зняття напруги й стресу після навчальних занять. 	34
Усього годин 186	

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1.Методи організації та здійснення навчальної діяльності:

-за джерелом даних:

-словесні: лекція із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint презентація), пояснення, розповідь, бесіда.

-наочні: спостереження, ілюстрація (схеми, малюнки, фото, відео), демонстрація техніки за допомогою мультимедіа , показ вправ (цілісний і по частинах);

2.Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально пізнавальної діяльності:

-створення ситуацій пізнавальної новизни;

-створення ситуацій зацікавленості(метод цікавих аналогій тощо),створення змагальних умов.

-заохочення (похвала, оцінка, рейтинг);

-створення ситуації успіху;

-емоційне підкріплення;

-використання змагальних моментів.

3.Практичні методи:

-ігровий метод (рухливі ігри, ігрові ситуації);

-змагальний метод (виконання вправ у формі змагання).

- фронтальний (усі одночасно виконують вправи);
- груповий (поділ на групи з різними завданнями);
- індивідуальний (для окремого студента);
- поточний (потоковий спосіб виконання);
- коловий тренінг.

4.Методи регулювання фізичного навантаження:

- рівномірний;
- інтервальний;
- повторний;
- змінний;
- контрольний.

5.Методи контролю та самоконтролю:

- педагогічне спостереження;
- контрольні випробування (тести, нормативи);
- самоспостереження (щоденники самоконтролю);
- взаємооцінювання.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль (здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку здобувачів освіти за фізичними, руховими (технічними) показниками, згідно критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти).

Форма проведення поточного контролю під час проведення навчальних занять і система оцінювання рівня знань.

Семестровий контроль з фізичного виховання визначається за підсумками поточного та підсумкового контролю за умови наявності медичного огляду (без нього здобувач освіти не допускається до практичних занять), регулярності відвідування занять за розкладом, виконання встановлених на даний семестр критеріїв оцінки фізичної підготовленості у формі заліку;

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах; Формою контролю, передбаченого навчальним планом, є диференційований залік у сьомому семестрі.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

Рівні компетентності	Бали	Критерії
I. Низький (рецептивно-продуктивний)	1	Здобувач освіти володіє знаннями, необхідними для виконання даного елемента на елементарному рівні розпізнання;
	2	Здобувач освіти володіє технікою виконання окремих елементів фізичної вправи;
	3	Здобувач освіти намагається виконати нормативний показник низького рівня з контрольних нормативів і вимог, повторення та домашніх завдань;
II. Середній (репродуктивний)	4	Здобувач освіти володіє знаннями навчального матеріалу на початковому рівні, розрізняє елементи виконання вправ;
	5	Здобувач освіти здатний виконати техніку окремої фізичної вправи;
	6	Здобувач освіти здатний виконати контрольні, нормативні, навчальні вимоги, вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості;
III. Достатній (конструктивно-варіативний)	7	Здобувач освіти здатний застосовувати теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою;
	8	Здобувач освіти володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості;
	9	Здобувач освіти виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи обов'язкового

		повторення і домашніх завдань, вправи навчальної програми на результат;
I. Високий (творчий)	10	Здобувач освіти уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки та виконання вправ;
	11	Здобувач освіти приймає участь у змаганнях навчального закладу;
	12	Здобувач освіти приймає участь у спартакіаді міста, області, України

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

	Критерії
Зараховано (Студент виконав вимоги програми)	1.Відвідування занять – не менше 60 % від загальної кількості.
	2.Своєчасне виконання індивідуальних завдань (при пропусках – відпрацювання).
	3.Дотримання дисципліни та правил безпеки на заняттях.
	4.Фізична активність на заняттях – участь у вправах, старанність, зацікавленість.
	5.Виконання навчальних нормативів на рівні не нижче задовільного.
	6.Правильність техніки виконання вправ.
	7.Участь у контрольних заняттях та тестуванні.
	8.Демонстрація індивідуального прогресу (покращення показників).

	<p>9.Засвоєння теоретичних знань (безпека, гігієна, користь фізичних вправ).</p> <p>10.Дотримання спортивної етики (поважне ставлення до викладача та одногрупників).</p> <p>11.Участь у спортивно-масових заходах, змаганнях, флешмобах (за бажанням).</p> <p>12.Позитивне ставлення до здорового способу життя (відповідні відповіді в теоретичних опитуваннях, рефлексіях).</p> <p>13.Ведення індивідуальних спостережень за власним фізичним станом (щоденник тренувань, контроль ЧСС тощо – якщо передбачено програмою).</p>
<p style="text-align: center;">Не зараховано</p> <p style="text-align: center;">(студент не виконав вимоги програми):</p>	<p>1.Відвідування занять менше 60 % без поважних причин.</p> <p>2.Відсутність відпрацювань пропущених занять.</p> <p>3.Систематичні порушення дисципліни та правил безпеки.</p> <p>4.Пасивність на заняттях, відмова від виконання вправ.</p> <p>5.Відсутність участі у контрольних випробуваннях.</p> <p>6.Грубі помилки у техніці виконання та ігнорування зауважень викладача.</p> <p>7.Повна відсутність знань з основ фізичного виховання.</p> <p>8.Невиконання індивідуальних завдань.</p> <p>9.Грубі порушення спортивної етики (образи, конфлікти, небезпечна поведінка).</p>

ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

1.Тестування фізичної підготовленості: Використовуються для визначення рівня розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості).

2.Спостереження:

- за технікою виконання вправ;
- за дотриманням правил у грі;
- за активністю та старанністю під час занять.

3.Практичні завдання:

Виконання певних фізичних вправ, застосування навичок у ігрових ситуаціях.

4.Контрольні нормативи та заліки:

- виконання встановлених навчальною програмою нормативів;
- залікові заняття або контрольні заняття.

5.Самооцінка та взаємооцінка:

- щоденники самоконтролю;
- опитувальники про самопочуття, рівень втоми, мотивацію;
- оцінювання в парах чи групах.

6.Теоретичні знання :

тести, усні та письмові відповіді про значення фізичної культури, правила безпеки, техніку вправ.

7.Завдання з використанням ІТ:

Онлайн-тести, презентації, комп'ютерні продукти для перевірки знань та навичок.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1.Нормативні документи:

- державні стандарти з фізичного виховання;
- навчальні програми та плани з навчальної дисципліни ;

-інструктивно-методичні листи Міністерства освіти і науки України.

2. Навчально-методичні матеріали:

-методичні рекомендації для викладача і студентів;

-інструкції з техніки безпеки;

-комплекси вправ (розминка, ОФП, СФП, відновлювальні вправи)

-мультимедійні засоби (відеоуроки, презентації, тренажерні програми, фітнес-додатки).

3. Контрольно-оцінювальні матеріали:

-тести фізичної підготовленості;

-електронні системи моніторингу (фітнес-трекери, Google-таблиці, електронні щоденники).

4. Інформаційне забезпечення:

-підручники, посібники, статті;

-відеоматеріали (демонстрація техніки вправ, правил ігор);

-онлайн-курси та мобільні застосунки для самостійних занять.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Базова (основна) література

1. Зубченко Л. В. Фізичне виховання — навч.-метод. посіб., Кривий Ріг: ДонДУВС, 2019.

2. Сіренко Р. Р. та ін. Спорт у вищих навчальних закладах — навчальний посібник, Дрогобич: Коло, 2019.

3. Сидорко О. Теорія і методика викладання баскетболу — навч. посіб., Львів: ЛДУФК, 2015

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10 класи). Затверджена наказом МОН України від 03 серпня 2022 року № 698

5. Анікеєнко Л. В. та ін. Техніка та тактика гри в баскетбол — навч.-методич. посіб., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021.
6. Сіренко Р. Р., Семен Б. В. та ін. Бадмінтон: навч. посіб., — Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023
7. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017.
9. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. Москаленко / Спортивний вісник Придніпров'я. - 2015. - №2.

Допоміжна (додаткова) література

1. Круцевич Т.Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Т.Ю. Круцевич, Д.О. Соловей // Науковий часопис національного педагогічного ім. Драгоманова: зб. наук. праць. – Київ, 2015. – Вип. 12
2. Москаленко Н. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи / Н. Москаленко, Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – №1.
4. Блавт О.З., Корягін В.М., Організація і методика поза академічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти// Львівська політехніка.-2020
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник //2019 .Видавництво «Центр учбової літератури»

Електронні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>
2. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.google.com/search>
3. Тренування для преси. [Електронний ресурс] – URL:

<https://www.youtube.com/watch>

4. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] –

URL: <https://www.youtube.com/watch>