

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Циклова комісія загальноосвітніх предметів та
дисциплін загальної підготовки



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
Володимир ЯСЛИК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 075 Маркетинг

Освітньо-професійна програма: «Маркетинг»

Освітньо-професійний ступінь – *фаховий молодший бакалавр.*

Статус дисципліни – *обов'язкова.*

Мова викладання, навчання та оцінювання – *українська.*

Розробник:

ТИТОВ Ю. В. – викладач циклової комісії загальноосвітніх предметів та дисциплін загальної підготовки Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила», спеціаліст вищої категорії.

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії
загальноосвітніх предметів та дисциплін загальної підготовки
Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
протокол №1 від «28» серпня 2025 р.
Голова циклової комісії

 Людмила ОСТАПОВА

Схвалено методичною радою
Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
протокол №1 від «28» серпня 2025 р.
Голова методичної ради

 Олег КЛИЩ

ВСТУП

Мета: розвиток і соціалізація особистості студентів, 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.

Предметом вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами

Завдання дисципліни:

- 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 громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

В результаті засвоєння матеріалів курсу студент повинен **знати:**

- основи техніки легкоатлетичних вправ;
- основи техніки у баскетболі;
- основи техніки у волейболі;
- характеристику та режим дихання під час виконання фізичних вправ та фізичних навантажень;
- вправи для виховання правильної постави;
- методику використання корегуючих вправ;
- основи здорового способу життя та правила загартування (сонячне опромінювання, аерація, водні процедури).

Вміти:

- володіти засобами гімнастики, легкої атлетики, кросової підготовки, спортивних і рухливих ігор та естафет;
- володіти ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності, прискорення відновлення при фізичній і розумовій праці.
- складати і виконувати комплекси ЗРВ (в русі і на місці без предметів, з предметами, біля опори);
- здійснювати суддівство змагань з окремих видів спорту.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

		Денна форма	Заочна форма
Курс		2, 3	
Семестр		4, 5	
Кількість кредитів ECTS (год.)		3 (90 год.)	
Аудиторні навчальні заняття, год.	лекції	-	-
	практичні	58 (год.)	-
Самостійна робота, години		32 (год.)	30
Форма підсумкового контролю	залік	5 семестр	

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Пререквізити	Постреквізити
Фізична культура	

Загальні та спеціальні компетентності, яких набувають студенти внаслідок вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з освітньо-професійною програмою «Маркетинг»

Код та назва компетентності	Результати навчання
<p>ЗК 2. 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.</p> <p>ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК 8. Здатність працювати в команді.</p>	<p>РН 2. Володіти державною та іноземною мовами у професійному середовищі.</p> <p>РН 14. Виконувати професійну діяльність у командній роботі.</p> <p>РН 15. Знати історію, наукові цінності й досягнення суспільства у маркетинговій діяльності.</p>

ПОЛІТИКА КУРСУ ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Упродовж вивчення курсу «Фізичне виховання» студенти зобов'язані в повному обсязі оволодіти знаннями, вміннями, практичними навичками та компетентностями.

Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Фаховому коледжі ЗВО «Університету Короля Данила», студенти зобов'язані виконувати вимоги освітньої програми, графік освітнього процесу та вимоги навчального плану.

ПОВЕДІНКА В АУДИТОРІЇ

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Статуту Університету, Положення про Фаховий коледж та Положення про організацію освітнього процесу. Кожен студент має прослухати Інструктаж з техніки безпеки під час занять з навчальної дисципліни, усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися одне до одного, бути зваженими, уважними та дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

ДОТРИМАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

На початку вивчення курсу викладач знайомить студентів з основними пунктами Положення про академічну доброчесність, відповідно до якого і здійснюється початковий процес.

ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРОПУЩЕНИХ ЗАНЯТЬ

Відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила» усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (нуль балів) без права перездачі.

ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ

Оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів відбувається відповідно до «Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила»

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ДІАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
Загальні компоненти освітньо-професійної програми «Маркетинг»		
РН 2. Володіти державною та іноземною мовами у професійному середовищі.	Практичні, Вдосконалення фізичних якостей, Колове тренування, Використання слова,	Залік, поточний контроль, усний контроль, нормативи.
РН 14. Виконувати професійну діяльність у командній роботі.		

РН 15. Знати історію, наукові цінності й досягнення суспільства у маркетинговій діяльності.	Демонстрація.	
---	---------------	--

ДІАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Система оцінювання результатів навчання студентів здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університету Короля Данила». Кожен вид контролю передбачений з урахуванням результатів навчання.

Фіксація поточного контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі 4-бальної шкали. У разі відсутності студента на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (нуль) балів, без права перездачі.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на заняттях може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 бали і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі диференційованого заліку. У разі успішної здачі якого виставляється «зараховано». За результатами підсумкового контролю студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не склали залік і повинні йти на перездачу. Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно зі Шкалою оцінювання знань за ЄКТС) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Під час вивчення дисципліни результати навчання оцінюються за 4-бальною шкалою.

Усереднена оцінка переводиться в 100-бальну шкалу згідно з наведеною нижче таблицею відповідності.

<i>Шкала в балах</i>	<i>Оцінка шкали ECTS</i>	<i>Національна шкала</i>
----------------------	------------------------------	--------------------------

90-100 балів	A	5 («відмінно»)
83-89 балів	B	4 («дуже добре»)
75-82 бали	C	4 («добре»)
67-74 бали	D	3 («задовільно»)
60-66 балів	E	3 («достатньо»)
35-59 балів	FX	2 («незадовільно»)
0-34 бали	F	2 («неприйнятно»)

При цьому, оцінки повинні відповідати таким критеріям:

«відмінно» – здобувач освіти усі контрольні нормативи складає на найвищий рівень. Техніка виконання вправ досконала, без помилок. Здобувач демонструє ініціативу, бере участь у спортивних змаганнях за коледж або активно допомагає в організації занять. Глибоко знає теоретичні основи та правила безпеки;

«дуже добре» – у техніці виконання вправ трапляються незначні похибки, які не впливають на кінцевий результат. Здобувач освіти проявляє активність, добре орієнтується в правилах обраних видів спорту;

«добре» – контрольні нормативи виконує переважно на середньому та високому рівні. Техніка виконання вправ правильна, але спостерігається певна скутість або несуттєві помилки. Знає правила техніки безпеки, але може плутатися в тактичних діях під час ігрових видів спорту;

«задовільно» – контрольні нормативи виконуються на мінімальному рівні або з великим напруженням. Техніка виконання вправ має помітні недоліки (порушення координації, темпу). Теоретичні знання поверхневі, здобувач освіти потребує підказок викладача;

«достатньо» – фізична підготовка слабка, нормативи виконуються на межі допустимого мінімуму. У техніці вправ є грубі помилки. Студент знає лише основні правила безпеки, але слабо орієнтується в методиці виконання вправ;

«незадовільно» – здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою викладача;

«неприйнятно» – здобувач освіти має фрагментарні уявлення з дисципліни, необхідні для розрізнення та виконання певних елементів фізичних вправ з допомогою викладача.

2.ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва теми	Денна форма навчання				Заочна форма навчання			
		всього	лекції	практичні заняття	самостійна робота	всього	лекції	практичні заняття	самостійна робота
	<i>Інтегровані теми з навчального предмета Фізична культура</i>	30	-	30	-				
	<i>Базові теми</i>								
1	Легка атлетика	6	-	6	12				
2	Гімнастика	8	-	8	8				
3	Баскетбол	6	-	6	6				
4	Волейбол	8	-	8	6				
	Всього годин на вивчення дисципліни	28	-	28	32				

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ п/п	Підготовча частина	Основна та заключна частина	Кількість год.
			денна/заочна форма
ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
1	1. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальні вправи.	1. Повторний біг 3x30м. 2. Техніка відштовхування у стрибку місця. 3. Метання малого м'яча з трьох кроків.	2
2	1. Комплекс ЗРВ у русі. 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Човниковий біг 2x4x9 м 2. Рівномірний біг 1000 м 3. Спортивні ігри за вибором	2
3	1. Комплекс ЗРВ. 2. Спеціальні вправи для метань.	1. Метання малого м'яча на дальність. 2. Стрибок у довжину з місця.	2

		3. Рівномірний біг 1500 м.	
ГІМНАСТИКА			
4.	1. Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою. 2. Стройові вправи. 3. Комплекс ЗРВ 4. Спеціальна фізична підготовка.	1. Повторити вправи з акробатики. 2. Лазіння по канату в два прийоми. 3. Колове тренування. 4. Смуга перешкод.	2
5.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Колове тренування. 2. Смуга перешкод.	2
6.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ біля гімнастичної стінки.	1. Комплекс вправ з атлетичної гімнастики (ч.с.), з аеробіки (ж.с.) 2. Гімнастична смуга перешкод. 3. Опорний стрибок 4. Домашнє завдання: підтягування.	2
7.	1. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами. 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Піднімання тулуба за 60 с.– складання навчального нормативу. 2. Рівновага (дів.), атлетична гімнастика (ч.с.). 3. Колове тренування.	2
БАСКЕТБОЛ			
8.	1. Теоретичні відомості: Правила змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Ведення м'яча з обведенням перешкод. 2. Передача м'яча однією зверху на середню відстань. 3. Виконання фінів при опорі захисника. 4. Навчальна гра.	2
9.	1. Комплекс ЗРВ 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Ведення м'яча з обведенням перешкод. 2. Двостороння гра. 3. Домашнє завдання: імітація штрафних кидків.	2
10.	1. Ключові компетентності: Виконання фізичних вправ в умовах природного середовища. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди пересувань, зупинок, поворотів, гри у нападі. 2. Штрафні кидки. 3. Дистанційні кидки. 4. Організація позиційного нападу.	2

ВОЛЕЙБОЛ			
11.	1. Ключові компетентності: Організація змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка	1. Верхня передача двома руками в парах. 2. Верхня пряма подача. 3. Навчальна двостороння гра. Індивідуальне блокування. 4. Домашнє завдання: імітація верхньої прямої подачі.	2
12.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ, спеціальна фізична підготовка.	1. Прийом м'яча зверху і знизу після сильних верхніх подач. 2. Чергування верхніх, нижніх і бокових подач у вказану зону. 3. Одиночне блокування. 4. Навчальна двостороння гра (взаємодія з партнером по блоку) 5. Домашнє завдання: імітація одиночного блокування.	2
13.	1. Теоретичні відомості: досягнення українських волейболістів 2. Комплекс ЗРВ 3. Загальна фізична підготовка.	1. Прямий нападаючий удар з коротких передач. 2. Групове блокування в зонах 3, 2, 4 3. Верхні прямі подачі у вказану зону 4. Двостороння навчальна гра (контроль за суперником) 5. Домашнє завдання: згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	2
14.	1. Організовуючі вправи 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	1. Передача із задньої лінії 2. Прямий нападаючий удар із середніх передач 3. Одиночне блокування 4. Навчальна гра 5. Домашнє завдання: імітація нападаючого удару.	2
Всього практичних занять			28 год.

САМОСТІЙНА РОБОТА
Денна/заочна форма навчання

Назва теми	Кількість годин	Рекомендовані джерела інформації
------------	-----------------	----------------------------------

Розвиток гнучкості. Ранкова гігієнічна гімнастика.	6	1, 4
Розвиток сили. Колове тренування.	6	2, 4
Комплекс ЗРВ	8	1, 4
Історія українського спорту	8	11
Українські олімпійські чемпіони	4	7
Всього самостійної роботи	32	

Орієнтовні навчальні нормативи з легкої атлетики

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	ч.с.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
	ж.с.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
Біг 100 м (с)	ч.с.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
	ж.с.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	ч.с.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
	ж.с.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця (см)	ч.с.	до 200	200	210	220
	ж.с.	до 155	155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу (см)	ч.с.	до 350	350	380	410
	ж.с.	до 250	250	280	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	ч.с.	до 90	90	105	120
	ж.с.	до 75	75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	ч.с.	до 35	35	45	50
	ж.с.	до 16	16	20	25

Орієнтовні навчальні нормативи з гімнастики

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	ч.с. у висі	до 4	4	8	11
	ж.с. у висі лежачи	до 6	6	16	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	ч.с. від підлоги	до 15	15	22	30
	ж.с. від лави	до 7	7	13	15
Нахил уперед з положення сидячи (см)	ч.с.	до 3	3	6	10
	дівч.	до 11	11	15	18
Піднімання тулуба в	ч.с.	до 20	20	40	55

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
сід за 60 с	ж.с.	до 18	18	38	48
Стрибки через скакалку за 30 с.	ж.с.	до 50	50	65	75

Орієнтовні навчальні нормативи з баскетболу

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м рівної відстані між п'ятьма точками	ч.с.	Жодного влучного кидка	1	3	5
	ж.с.	Жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень)	ч.с.	Жодної передачі	2	3	5
	ж.с.	Жодної передачі	1	2	4

Орієнтовні навчальні нормативи з волейболу

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
10 верхніх прямих подач у вказану зону	ч.с.	4	5	6	7
10 нижніх подач на влучність у вказану зону	ж.с.	2	4	5	6
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4	ч.с.	2	3	4	5
	ж.с.	1	2	3	4

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
2. Комплекс ЗРВ.
3. Повторний біг 3х30м.

4. Техніка відштовхування у стрибку місця.
5. Метання малого м'яча з трьох кроків.
6. Комплекс ЗРВ у русі.
7. Спеціальна фізична підготовка.
8. Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні.
9. Стрибок у довжину з місця.
10. Спортивна ходьба.

Рекомендовані джерела інформації:

ОСНОВНА:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 2017. 36 с.
2. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей). Івано-Франківськ, 2020. 50 с.
3. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с.
4. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270 с.
5. Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.

ДОДАТКОВА:

6. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник / С. М. Кисилевська. Київ : Прінт-Експрес, 2018. 304 с.
7. Платонов В. Н., Гуськов С. І. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.
8. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. Київ: Олімпійська література, 2019. 123 с.
9. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
10. Савченко М.І. Волейбол. Навчально-методичний посібник студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кропианицький. 2008. 287 с.
11. Івайолова А.В., Титаря В.А. Спортивні ігри. Підручник для вузів. Харків: Вид-во «Основа» 1993.

ЕЛЕКТРОННІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

Національний олімпійський комітет. URL: <https://noc-ukr.org/>