ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Циклова комісія із загальноосвітніх предметів та
дисциплін загальної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
_____Володимир ЯСЛИК

# РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

# «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань: **19 Архітектура та будівництво**
Спеціальність: **192 Будівництво та цивільна інженерія**
Освітньо-професійна програма: «Будівництво та цивільна інженерія»

Освітньо-професійний ступінь – *фаховий молодший бакалавр.*
Статус дисципліни – *обов'язкова.*
Мова викладання, навчання та оцінювання – *українська.*

Івано-Франківськ, 2026

Розробник:
ТИТОВ Юрій Володимирович – викладач циклової комісії із загальноосвітніх предметів та дисциплін загальної підготовки Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила», спеціаліст вищої категорії.

**Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії**
із загальноосвітніх предметів та дисциплін
загальної підготовки
Протокол №1 від «26» серпня 2026 р.
**Голова циклової комісії** **Людмила ОСТАПОВА**

**Схвалено методичною радою**
Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
Протокол №1 від «27» серпня 2026 р.
**Голова методичної ради** **Олег КЛІЩ**

# 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** | | 3-4 | |
| **Семестр** | | 5,6,7 | |
| **Кількість кредитів ECTS (год.)** | | 4 (120 год.) | |
| **Аудиторні навчальні заняття, год.** | **лекції** | - | - |
| | **практичні** | 112 (год.) | 8 (год.) |
| **Самостійна робота, години** | | 8 (год.) | 112 (год.) |
| **Форма підсумкового контролю** | **залік** | 7 семестр | |

## СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Пререквізити | Постреквізити |
|---|---|
| Фізична культура | |
| | |
| | |

**ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ,**
яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивченням дисципліни «Фізична культура» згідно з освітньо-професійною програмою «Будівництво та цивільна інженерія»

| Результати навчання | Код та назва компетентності |
|---|---|
| РН 2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і | 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 |

| | |
|---|---|
| духовний рівень. Бути активним суб’єктом професійної<br>та економічної діяльності держави.<br><br>РН 5. Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами, у тому числі з питань<br>будівництва та цивільної інженерії. | розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.<br>ЗК 5. Здатність спілкуватись державною мовою, як усно,<br>так і письмово. |

## П О Л І Т И К А  К У Р С У

### 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 навчальний 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 «Будівництво та цивільна інженерія»** | | |
| РН 2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.<br>РН 5. Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами, у тому числі з питань будівництва та цивільної інженерії. | Практичні, Вдосконалення фізичних якостей, Колове тренування, Використання слова, Демонстрація. | Залік, поточний контроль, усний контроль, нормативи. |

**Система оцінювання** результатів навчання студентів за освітньо-професійною програмою «Будівництво та цивільна інженерія» 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.

**Поточний контроль** – виконання практичних завдань, контрольних вправ фізичної підготовленості на практичних заняттях. Оцінювання здійснюється за національною 4-бальною шкалою.

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** проводиться для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з навчальної дисципліни (освітнього компонента), після завершення вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі диференційованого заліку у 7 семестрі, 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.

**(за 4-бальною шкалою)**

| ***Шкала в балах*** | ***Оцінка шкали ECTS*** | ***Національна шкала*** |
|---|---|---|
| 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 володіє узагальненими, міцними знаннями, технікою виконання фізичних вправ. Уміло застосовує їх на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги на високому рівні;

**«*дуже добре»*** – здобувач освіти вільно володіє навчальним матеріалом, уміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань;

***«добре»*** - здобувач освіти достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості;

**«*задовільно»*** – здобувач освіти виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою викладача аналізувати і виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками;

***«достатньо»*** – здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками;

**«*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.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

## 2.ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| № | Назва теми | Денна форма навчання | | | | Заочна форма навчання | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **всього** | лекції | практичні заняття | самостійна робота | **всього** | лекції | практичні | самостійна робота |
| 1 | Легка атлетика | 48 | - | 48 | - | 48 | - | - | 48 |
| 2 | Гімнастика | 32 | - | 26 | 8 | 32 | - | 8 | 26 |
| 3 | Баскетбол | 20 | - | 20 | - | 20 | - | - | 20 |
| 4 | Волейбол | 20 | - | 20 | - | 20 | - | - | 20 |
| | **Всього годин на вивчення дисципліни** | **120** | **-** | **112** | **8** | **120** | **-** | **8** | **112** |

## ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № п/п | Підготовча частина | Основна та заключна частина | Кількість год. | |
|---|---|---|---|---|
| | | | денна форма | заочна форма |
| **ЛЕГКА АТЛЕТИКА** | | | | |
| 1-3 | 1.Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Спеціальні вправи. | 1.Повторний біг 3х30м.<br>2.Техніка відштовхування у стрибку місця.<br>3. Метання малого м’яча з трьох кроків. | 6 | - |
| 4-6 | 1. Комплекс ЗРВ у русі.<br>2. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Човниковий біг 2х4х9 м<br>2. Рівномірний біг 1000 м<br>3. Спортивні ігри за вибором | 6 | - |
| 7-9 | 1. Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Спеціальні бігові вправи. | 1. Повторний біг 6х30<br>2. Спортивна ходьба 600 м<br>3. Стрибок у довжину з місця<br>4. Ігри за вибором | 6 | - |
| 10-12 | 1. Комплекс ЗРВ.<br>2. Спеціальні вправи для метань. | 1. Метання малого м'яча на дальність.<br>2. Стрибок у довжину з місця.<br>3. Рівномірний біг 1500 м. | 6 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13-15 | 1. Ключові компетентності: ведення рахунку при проведення змагань.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Спеціальні вправи для стрибків. | 1. Стрибок у довжину з розбігу.<br>2. Різновиди човникового бігу<br>3. Спортивна ходьба 1000 м.<br>4. Ігри за вибором. | 6 | - |
| 16-18 | 1. Комплекс ЗРВ.<br>2. Спеціальні вправи для стрибків. | 1. Стрибок у довжину з розбігу.<br>2. Ігри за вибором. | 6 | - |
| 19-21 | 1. Організовуючі вправи.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Розвиток швидкісно-силових якостей. | 1. Стрибок у довжину з місця – складання навчального нормативу.<br>2. Різновиди човникового бігу.<br>3. Повільний біг 10 хв.<br>4. Ігри за вибором. | 6 | - |
| 22-24 | 2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Розвиток швидкісно-силових якостей. | 1. Повільний біг 10 хв.<br>2. Ігри за вибором. | 6 | - |
| **ГІМНАСТИКА** | | | | |
| 25 | 1. Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою.<br>2. Стройові вправи.<br>3. Комплекс ЗРВ<br>4. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Повторити вправи з акробатики.<br>2. Лазіння по канату в два прийоми.<br>3. Колове тренування.<br>4. Смуга перешкод. | 2 | 2 |
| 26 | 1. Комплекс ЗРВ<br>2. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Колове тренування.<br>2. Смуга перешкод. | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 27 | 1. Теоретико-методичні знання: значення методик і їх визначення.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Загальна фізична підготовка. | 1. Підтягування з вису в упор на високій перекладині (ч.с.), підтягування з положення лежачи в упор на низькій перекладині (ж.с.).<br>2. Стрибки через скакалку 3х30.<br>3. Смуга перешкод. | 2 | 2 |
| 28 | 1. Теоретичні відомості: Методика розвитку силових якостей.<br>2. Комплекс ЗРВ з набивними м’ячами.<br>3. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Комплекс вправ з ритмічної гімнастики (дів.), підготовчий комплекс вправ з атлетизму (ч.с.)<br>2. Підтягування у висі на високій перекладині (ч.с.), у висі лежачи (ж.с.)<br>3. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (ч.с.), способом «зігнувши ноги» (ж.с.) | 2 | 2 |
| 29 | 1. Комплекс ЗРВ.<br>2. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Смуга перешкод.<br>2. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (ч.с.), способом «зігнувши ноги» (ж.с.)<br>3. Домашнє завдання: нахил тулуба вперед з положення сидячи. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 30 | 1.Повороти на місці.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Загальна фізична підготовка. | 1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.<br>2. Лазіння по канату в три прийоми.<br>3. Акробатика. Стійка на голові і руках (ч.с.), міст з положення стоячи (дів.)<br>4. Колове тренування (Інтервальне)<br>5. Домашнє завдання: нахил тулуба вперед з положення сидячи. | 2 | - |
| 31 | 1. Організовуючі вправи<br>2. Комплекс ЗРВ біля гімнастичної стінки. | 1. Комплекс вправ з атлетичної гімнастики (ч.с.), з аеробіки (ж.с.)<br>2. Гімнастична смуга перешкод.<br>3. Опорний стрибок<br>4. Домашнє завдання: підтягування. | 2 | - |
| 32 | 1. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами.<br>2. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Піднімання тулуба за 60 с.– складання навчального нормативу.<br>2. Рівновага (дів.), атлетична гімнастика (ч.с.).<br>3. Колове тренування. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 33 | 1. Перешикування дробленням і злиттям.<br>2. Комплекс ЗРВ з обручами<br>3. Спеціальна фізична підготовка | 1.Підтягування в упор на високій перекладині (ч.с.), на низькій, лежачи (дів.)<br>2.Комбінація елементів вправ з рівноваги (дів.), присідання на одній нозі (пістолет) 4х5 (ч.с.)<br>3.Опорний стрибок.<br>4.Колове тренування.<br>5.Домашнє завдання: підтягування на перекладині. | 2 | - |
| 34 | 1. Комплекс ЗРВ з обручами<br>2. Спеціальна фізична підготовка | 1.Опорний стрибок.<br>2.Колове тренування. | 2 | - |
| 35 | 1. Теоретичні відомості: Гімнасти сучасності.<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Загальна фізична підготовка. | 1. Підтягування в упор на високій перекладині (ч.с.), на низькій з положення лежачи (дів.) – складання навчального нормативу.<br>2.Комбінація вправ з акробатики.<br>3.Опорний стрибок.<br>4.Домашнє завдання: піднімання тулуба в сід 2х30. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 36 | 1. Комплекс ЗРВ<br>2. Спеціальна фізична підготовка. | 1.Атлетична гімнастика. Комплекс вправ без обтяжень (ч.с.), комплекс вправ ритмічної гімнастики (ж.с.)<br>2. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (ч.с.), способом «зігнувши ноги» через коня в ширину (дів.)<br>3.Повторити лазіння по канату в три прийоми.<br>4.Домашнє завдання: стрибання через скакалку. | 2 | - |
| 37 | 1. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами<br>2. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Піднімання тулуба в сід за 60 с.– складання навчального нормативу.<br>2. Рівновага (дів.), атлетична гімнастика (ч.с.)<br>3. Колове тренування.<br>4. Домашнє завдання: піднімання тулуба в сід 2х30с. | 2 | - |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38 | 1. Теоретичні відомості: Правила змагань<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Ведення м’яча з обведенням перешкод.<br>2. Передача м’яча однією зверху на середню відстань.<br>3. Виконання фінів при опорі захисника.<br>4. Навчальна гра. | 2 | - |
| 39 | 1. Комплекс ЗРВ<br>2. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Ведення м’яча з обведенням перешкод.<br>2. Двостороння гра.<br>3. Домашнє завдання: імітація штрафних кидків. | 2 | - |
| 40 | 1. Ключові компетентності: Виконання фізичних вправ в умовах природного середовища.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Різновиди пересувань, зупинок, поворотів, гри у нападі.<br>2. Штрафні кидки.<br>3. Дистанційні кидки.<br>4. Організація позиційного нападу. | 2 | - |
| 41 | 1. Теоретичні відомості: особливості проведення змагань<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Загальна фізична підготовка. | 1. Різновиди ведення (вивченим способом) Техніка виконання на оцінку.<br>2. Штрафні кидки.<br>3. Організація накривання м’яча.<br>4. Двостороння гра.<br>5. Домашнє завдання: імітація штрафних кидків. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 42 | 1. Теоретичні відомості: техніко – тактичні дії в процесі гри<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Спеціальна фізична підготовка | 1. Використання різновидів передач вивченим способом. Техніка виконання на оцінку.<br>2. Дистанційні кидки вивченими способами з 5,5 м відстані.<br>3. Організація швидкого прориву.<br>4. Навчальна гра на одне кільце.<br>5. Домашнє завдання: присідання на одній нозі. | 2 | - |
| 43 | 1. Ключові компетентності: Виконання фізичних вправ в умовах природного середовища<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Різновиди пересувань, зупинок, поворотів, гри у нападі.<br>2. Штрафні кидки.<br>3. Дистанційні кидки.<br>4. Організація позиційного нападу.<br>5. Домашнє завдання: різновиди кидків. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 44 | 1. Теоретичні відомості: правила змагань<br>2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка. | 1. 10 кидків вивченим способом (2х5) з дистанції 4,5 м з 5 рівних точок - складання навчального нормативу<br>2. Штрафні кидки.<br>3. Застосування фінтів з опорою захисника.<br>4. Навчальна гра з використанням відбирання м’яча.<br>5. Домашнє завдання: імітація кидка однією рукою зверху. | 2 | - |
| 45 | 1. Теоретичні відомості: Правила проведення змагань<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3.Загальна фізична підготовка. | 1. Штрафні кидки.<br>2.Передачі і ведення в умовах опору захисників.<br>3. Організація і протидія варіантів позиційного нападу.<br>4. Домашнє завдання: суддівство змагань. | 2 | - |
| 46 | 1. Теоретико-методичні знання: роль вмінь, навичок та навиків в процесі самовдосконалення.<br>2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка. | 1. 10 штрафних кидків на точність – складання навчального нормативу.<br>2. Накривання кидка.<br>3. Організація боротьби за м’яч, що відскочив від щита.<br>4. Навчальна гра. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 47 | 1. Організовуючі вправи.<br>2. Комплекс ЗРВ.<br>3. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Різновиди подач і передач.<br>2. Двостороння гра. | 2 | - |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | |
| 48 | 1. Ключові компетентності: Організація змагань<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Спеціальна фізична підготовка | 1. Верхня передача двома руками в парах.<br>2. Верхня пряма подача.<br>3. Навчальна двостороння гра. Індивідуальне блокування.<br>4. Домашнє завдання: імітація верхньої прямої подачі. | 2 | - |
| 49 | 1. Організовуючі вправи<br>2. Комплекс ЗРВ, спеціальна фізична підготовка. | Прийом м’яча зверху і знизу після сильних верхніх подач.<br>2. Чергування верхніх, нижніх і бокових подач у вказану зону.<br>3. Одиночне блокування.<br>4. Навчальна двостороння гра (взаємодія з партнером по блоку)<br>5. Домашнє завдання: імітація одиночного блокування. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 | 1. Теоретичні відомості: досягнення українських волейболістів<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Загальна фізична підготовка. | 1. Прямий нападаючий удар з коротких передач.<br>2. Групове блокування в зонах 3, 2, 4<br>3. Верхні прямі подачі у вказану зону<br>4. Двостороння навчальна гра (контроль за суперником)<br>5.Домашнє завдання:згинання-розгинання рук в упорі лежачи. | 2 | - |
| 51 | 1. Організовуючі вправи<br>2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка. | 1. Передача із задньої лінії<br>2. Прямий нападаючий удар із середніх передач<br>3. Одиночне блокування<br>4. Навчальна гра<br>5. Домашнє завдання: імітація нападаючого удару. | 2 | - |
| 52 | 1. Теоретичні відомості: розвиток гнучкості волейболіста<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Загальна фізична підготовка. | 1. 10 прямих верхніх і нижніх подач на точність в зазначену зону - складання навчального нормативу.<br>2. Різновиди передач у вказану зону | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3. Двостороння гра (одиночне і групове блокування)<br>4. Домашнє завдання: імітація передачі двома руками зверху. | | |
| 53 | 1. Стройові вправи<br>2. Комплекс ЗРВ, спеціальна фізична підготовка. | 1. Різновиди передач у вказану зону<br>2. Прямий нападаючий удар<br>3.Двостороння гра (одиночне і групове блокування)<br>4. Домашнє завдання: імітація різновидів передач. | 2 | - |
| 54 | 1. Ключові компетентності: Організація різних видів рухової діяльності<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Передача на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену)<br>2. Прямий нападаючий удар з другої лінії<br>3. Навчальна гра (вибір місця для блокування)<br>4. Домашнє завдання: передачі на точність. | 2 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 55 | 1. Теоретико – методичні знання: комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії<br>2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка. | 1. 6 - передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону) виконання контрольного навчального нормативу<br>2. Прямий нападаючий удар<br>3. Домашнє завдання: стрибки через скакалку. | 2 | - |
| 56 | 1. Організовуючі вправи<br>2. Комплекс ЗРВ<br>3. Спеціальна фізична підготовка. | 1. Різновиди подач і передач<br>2. Двостороння гра<br>3. Домашнє завдання: Фізичне самовдосконалення. | 2 | - |
| **Всього практичних занять** | | | **112 год.** | **8 год.** |

## САМОСТІЙНА РОБОТА

**Денна/заочна форма навчання**

| № | Назва теми | Кількість годин | | Рекомендовані джерела інформації |
|---|---|---|---|---|
| | | денна | заочна | |
| 1 | Фізична культура в системі здорового способу життя та підготовки фахівця з будівництва. | 2 | 8 | 1,3,7,12 |
| 2 | Метод загартування організму та методичні основи дихання при фізичних навантаженнях. | - | 8 | 1,4,10,13 |
| 3 | Оцінка фізичного стану та основи самоконтролю. | - | 8 | 1,2,7, 9 |
| 4 | Професійно-прикладна фізична підготовка | - | 8 | 5,7,11, 14 |
| 5 | Профілактика травматизму, домедична допомога та техніка безпеки | - | 8 | 3,5,8,9,10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Методика розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей | - | 8 | 1,2, 12 |
| 7 | Методика розвитку загальної та спеціальної витривалості | 2 | 8 | 2,3,4, 11 |
| 8 | Оволодіння технікою легкоатлетичних вправ і метань. | 2 | 8 | 2,4,5 |
| 9 | Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) та комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. | 2 | 8 | 1,2,3,4 |
| 10 | Розвиток гнучкості, корекція та формування правильної постави. | - | 8 | 4,7 |
| 11 | Силова та атлетична гімнастика (зміцнення основних груп м'язів). | - | 8 | 2,5,8,9 |
| 12 | Суддівство та організація змагань з волейболу | - | 8 | 9,11, 12, 13 |
| 13 | Техніко-тактичні дії у волейболі (передачі, блокування, нападаючий удар) | - | 8 | 3,6,7, 14,16,17 |
| 14 | Техніка виконання подач та прийому м'яча | - | 8 | 5,8,9,10 |
| | **Всього самостійної роботи** | **8** | **112** | |

**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 сід за 60 с | ч.с. | до 20 | 20 | 40 | 55 |
| | 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. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л. *Теорія і методика фізичного виховання* : підручник для здобувачів вищої освіти. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Олімпійська література, 2021. 448 с.
2. Шиян Б. М., Папуща В. Г., Приступа Є. Н. *Теорія фізичного виховання* : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. 248 с.
3. Канішевський С. М., Приходько В. В. *Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства* : навчальний посібник. Київ : Логос, 2020. 284 с.
4. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. *Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання* (для студентів усіх спеціальностей). Івано-Франківськ : ЗВО «УКД», 2020. 50 с.
5. Ареф'єв В. Г. *Основи теорії та методики фізичного виховання* : підручник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 268 с.
6. Мороз О. В., Рибковський А. Г. *Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів фахової передвищої освіти* : навчально-методичний посібник. Дніпро : Інновація, 2022. 142 с.
7. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України* / уклад. О. В. Благій та ін. Київ : Міністерство молоді та спорту України, 2018. 40 с.


**ДОДАТКОВА:**


8. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. *Основи атлетичної гімнастики* : методична розробка. Івано-Франківськ : ЗВО «УКД», 2019. 24 с.

9. Воронова В. І., Кисилевська С. М. *Студентський оздоровчий фітнес та методи самоконтролю* : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2020. 296 с.

10. Васьков Ю. В. *Легка атлетика: теорія, методика викладання та суддівство змагань* : навчально-методичний посібник. Харків : Ранок, 2021. 176 с.

11. Поплавський Л. Ю. *Баскетбол* : підручник для закладів вищої освіти. Київ : Олімпійська література, 2019. 240 с.

12. Савченко М. І., Ляхова Т. П. *Волейбол: теорія, методика навчання та правила гри* : навчально-методичний посібник. Кропивницький : ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. 212 с.

13. Олійник О. М., Харченко Є. С. *Гімнастика та методика її викладання* : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ, 2022. 180 с.

14. Платонов В. М., Гуськов С. І. *Олімпійський спорт* : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.

15. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. *Здоровий спосіб життя* / пер. з англ. Київ : Олімпійська література, 2019. 124 с.

16. Гудима А. А. *Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та під час занять спортом* : практичний посібник. Тернопіль : Укрмедкнига, 2021. 156 с.

**ЕЛЕКТРОННІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:**

17. Національний олімпійський комітет України : офіційний вебсайт. URL: https://noc-ukr.org/ (дата звернення: 26.08.2026).

18. Міністерство молоді та спорту України : офіційний вебпортал. URL: https://mms.gov.ua/ (дата звернення: 26.08.2026).

19. Спортивна наука України : електронне наукове фахове видання. URL: http://sportscience.ldufk.edu.ua/ (дата звернення: 26.08.2026).

20. Електронний репозитарій ЗВО «Університет Короля Данила». URL: https://ukd.edu.ua/ (дата звернення: 26.08.2026).