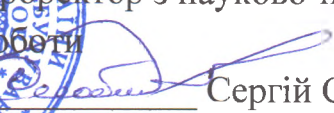


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
імені адмірала Макарова  
Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Кафедра фізичного виховання та спорту



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Проректор з науково-педагогічної  
роботи

 Сергій СЛОБОДЯН

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
*Program of the Discipline*  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**  
*Physical Education*

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| рівень вищої освіти | <u>перший (бакалаврський)</u> |
| тип дисципліни      | <u>обов'язкова</u>            |
| мова викладання     | <u>українська</u>             |

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є однією з компонентів комплексної підготовки фахівців галузі знань F Інформаційні технології спеціальності F3 Комп'ютерні науки, освітня програма Комп'ютерні науки

«03» червня 2025 року. 19 с.

Розробник: *Колоскова І. В., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту*

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Комп'ютерні науки»  
канд. техн. наук, доцент

Анатолій ГАЙДА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» розглянуто на засіданні кафедри Фізичного виховання та спорту

Протокол № 10 від «11» червня 2025 р.

В. о. завідувача кафедри

Валентин БЕРЕСТНЄВ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» розглянуто Навчально-методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 11 від «13» червня 2025 р.

Голова

Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 6 від «25» червня 2025 р.

Голова НМР НУК

Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Вступ .....                                                                                      | 4  |
| 1. Опис навчальної дисципліни.....                                                               | 6  |
| 2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....                                                      | 6  |
| 3. Передумови для вивчення дисципліни .....                                                      | 6  |
| 4. Очікувані результати навчання.....                                                            | 6  |
| 5. Програма навчальної дисципліни.....                                                           | 7  |
| 6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх<br>демонстрування..... | 16 |
| 7. Форми поточного та підсумкового контролю .....                                                | 16 |
| 8. Критерії оцінювання результатів навчання .....                                                | 18 |
| 9. Рекомендовані джерела інформації.....                                                         | 18 |

## ВСТУП

### Анотація

Фізичне виховання в системі освіти здійснюється відповідно до закону України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» в усіх навчальних закладах і є важливим компонентом виховання студентської молоді, формування у них фізичного, морального та психічного здоров'я, подальшого вдосконалення підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Метою фізичного виховання є – послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури в особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

**Спортивні ігри.** Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, модулювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді. Емоційність ігрових ситуацій значною мірою полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу ставить суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидкісно-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість студентів.

**Атлетизм.** Великою популярністю серед молоді користуються силові види спорту, одним з котрих є атлетизм. Атлетизм має силову спрямованість з використанням як традиційного (штанга, гантелі, гирі, гума тощо), так і нетрадиційного обладнання (тренажери й пристрої зі змінним навантаженням). Заняття атлетизмом сприяють прояву максимальних силових зусиль людини внаслідок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудови красивої статури.

**Ритмічна гімнастика.** Ритмічна гімнастика як підрозділ фізичного виховання спрямована на вирішення загальних освітніх, виховних та оздоровчих задач. Єдність їх у процесі навчання забезпечує доцільний процес розвитку рухових здібностей, а також формування й удосконалення спеціалізованих навичок.

Велика увага в розділі приділяється технічному виконанню вправ. При цьому особливе значення мають заняття спрямовані на вміння приймати різноманітні положення тіла, як головного самостійного компонента фізичної вправи.

**Професійно-прикладна фізична підготовка.** В останні роки приділяється все більше уваги розробці змісту та методики використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для окремих навчальних закладів країни. Особливе значення ППФП припадає в системі вищої освіти, де основний контингент здобувачів проходить підготовку до роботи у сфері майбутнього виробництва.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична вправа, виховання, рухова активність, рекреаційно-оздоровча діяльність.

### Abstract

«On Education», «On Physical Culture and Sports» in all educational institutions and is an important component of education of student youth, formation of physical, moral and mental health, further improvement of training to active life and professional activity.

The purpose of physical education is consistent permanent formation of the physical culture of the individual, education of a healthy, well-developed, physically perfect person - the builder of the society in which he lives, ready to work and defend his homeland, education of moral and volitional qualities and the need for a healthy lifestyle. use of acquired values of physical culture in personal, public, professional activities and in the family.

**Sports games.** Game activity accompanies a person almost all his life. Motor activity, high emotional background, constant change of conditions of performance of motor actions, modulation of situations and decision-making in a limited period of time draw attention to sports games of students' youth. The emotionality of game situations greatly alleviates the problem of dosing physical activity, and the variety of motor actions and their implementation for a limited period of time makes significant demands on the development of physical qualities. Flexibility, agility, coordination of movements against the background of the manifestation of speed and strength qualities, endurance, provide the necessary physical fitness of students.

**Athletics.** Power sports are very popular among young people, one of which is athletics. Athletics has a power orientation with the use of both traditional (barbells, dumbbells, rubber, etc.) and non-traditional equipment (exercise machines and devices with variable load). Athletics promotes the manifestation of maximum strength in a person due to the development of active muscle mass, increase efficiency, improve health, build a beautiful physique.

**Calisthenics.** Rhythmic gymnastics as a unit of physical education is aimed at solving general educational, upbringing and health problems. Their unity in the learning process provides an appropriate process for the development of motor skills as well as the formation and improvement of specialized skills.

Much attention in the section is paid to the technical implementation of exercises. Of particular importance are classes aimed at the ability to take a variety of body positions as the main independent component of exercise.

**Professional and applied physical training.** In recent years, more and more attention has been paid to the development of the content and methods of using the means of vocational training (PPFP) for individual educational institutions in the country. PPFP is especially important in the system of higher education, where the main contingent of students is trained to work in the field of future production.

**Keywords:** physical culture, physical exercise, education, physical activity, recreational and health-improving activity.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                                                                                                                                       | Галузь знань, спеціальність<br>(освітня програма), освітній рівень                                                                                              | Характеристика<br>навчальної дисципліни |       |    |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|----|-------|
| Кількість кредитів – 12                                                                                                                                                                       | <b>Галузь знань</b><br><b>F Інформаційні технології</b><br><b>Спеціальність:</b><br><b>F3 Комп'ютерні науки</b><br><b>Освітня програма: «Комп'ютерні науки»</b> | <i>Обов'язкова</i>                      |       |    |       |
| Модулів – 2                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 | Рік підготовки                          |       |    |       |
| Змістових модулів – 2                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 | 1                                       | 2     |    |       |
| Електронна адреса РПНД на сайті Університету<br><a href="https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/122-komp/">https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/122-komp/</a> |                                                                                                                                                                 | Семестр                                 |       |    |       |
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 | 1                                       | 2     | 3  | 4     |
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 | Практичні заняття, год.                 |       |    |       |
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 | 60                                      | 60    | 60 | 60    |
| Загальна кількість годин – 240                                                                                                                                                                | <b>Освітній рівень:</b><br>перший (бакалаврський)                                                                                                               | Вид контролю:                           |       |    |       |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 0.                                                                                                             |                                                                                                                                                                 | –                                       | залік | –  | залік |
|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 | Форма контролю: нормативи               |       |    |       |

## 2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «*ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ*» є оволодіння майбутніми спеціалістами необхідними теоретичними знаннями та техніко-тактичними діями, формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у сфері здоров'я людини і фізичного виховання:

- формування знань щодо теорії походження фізичного виховання;
- сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності;
- сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів.

Метою вивчення навчальної дисципліни «*ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ*» є формування у студентів відповідно до освітньої програми таких компетентностей:

- ЗК 15. 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.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає, через те, що курс викладається у 1 семестрі на 1 курсі.

## 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:**

- аналіз техніки основних прийомів;
- аналіз основних тактичних дій; методику навчання;
- правила змагань, єдину суддівську термінологію та жести;

**вміти:**

- уміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;

- уміти розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);
- уміти виконувати техніко-тактичні прийоми зі спортивних ігор і мати навички суддівства (футбол, волейбол, баскетбол);
- уміти виконувати базові комплекси оздоровчого фітнесу та основні акробатичні та гімнастичні елементи, що входять до різновидів гімнастики;
- уміти планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових та вправ з обтяженням;
- уміти застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

- ПР 19. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Здобувачі вищої освіти на першому занятті обирають за яким спортивним напрямом вони будуть тренуватись. Це можуть бути наступні блоки: спортивні ігри, атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, професійно-прикладна фізична підготовка або спеціальні медична група (за медичними показами).

### БЛОК СПОРТИВНІ ІГРИ

У цьому блоці здобувач вищої освіти має змогу обрати один з ігрових видів спорту: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон.

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики обраного виду спорту

##### Тема 1. Загальнофізична підготовка

Загальна фізична підготовка: ходьба, біг. Бігові вправи. Стрибкові вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Силові вправи.

*Література:* [1], стор. 20–24, 46–53.

##### Тема 2. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [1], [2], стор. 13–36, 48–61.

##### Тема 3. Навчання техніки обраного виду спорту

Навчання техніки обраного виду спорту: стійки та пресування. Техніка володіння м'ячем, техніка захисту, техніка нападу, командні дії у захисті, командні дії у нападі.

*Література:* [1] стор. 131–238.

##### Тема 4. Навчання тактики обраного виду спорту

Навчання тактики обраного виду спорту. Тактичні дії у нападі. Тактичні дії у захисті. Тактична підготовка з урахування ігрових функцій.

*Література:* [3] стор. 25–31; [7] стор. 163–164.

##### Тема 5. Навчальні ігри з методикою суддівства

Навчально-тренувальні ігри 3х3. Навчально-тренувальні ігри 6х6. Методика суддівства.

*Література:* [4, 5], [10], стор. 20–24.

## МОДУЛЬ 2

### Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики обраного виду спорту

#### Тема 6. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [1] стор. 9–14; 60–76.

#### Тема 7. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [1] стор. 25–53.

#### Тема 8. Удосконалення технічної підготовки

Удосконалення технічної підготовки: техніка володіння м'ячем, техніка захисту, техніка нападу, командні дії у захисті, командні дії у нападі.

*Література:* [1] стор. 77–84.

#### Тема 9. Удосконалення тактичної підготовки

Удосконалення тактичної підготовки: тактичні дії у нападі, тактичні дії у захисті, тактична підготовка з урахування ігрових функцій.

*Література:* [1] стор. 77–84.

#### Тема 10. Навчальні ігри з методикою суддівства

Навчальні ігри з методикою суддівства. Навчально-тренувальні ігри 3х3. Навчально-тренувальні ігри 6х6. Методика суддівства.

*Література:* [4, 5], [10], стор. 77–84.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                          | Кількість годин |              |       |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                        | усього          | у тому числі |       |
|                                                                        |                 | п            | с. р. |
| <b>МОДУЛЬ 1</b>                                                        |                 |              |       |
| <b>Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики баскетболу</b>      |                 |              |       |
| <b>Тема 1.</b> Загальнофізична підготовка                              | 20              | 20           | —     |
| <b>Тема 2.</b> Спеціальна фізична підготовка                           | 24              | 24           | —     |
| <b>Тема 3.</b> Технічна підготовка                                     | 36              | 36           | —     |
| <b>Тема 4.</b> Тактична підготовка                                     | 20              | 20           | —     |
| <b>Тема 5.</b> Навчальні ігри з методикою суддівства                   | 20              | 20           | —     |
| <i>Разом за змістовим модулем 1</i>                                    | 120             | 120          | —     |
| <b>Разом за модулем 1</b>                                              | <b>120</b>      | <b>120</b>   | —     |
| <b>МОДУЛЬ 2</b>                                                        |                 |              |       |
| <b>Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики баскетболу</b> |                 |              |       |
| <b>Тема 6.</b> Загальнофізична підготовка                              | 20              | 20           | —     |
| <b>Тема 7.</b> Спеціальна фізична підготовка                           | 24              | 24           | —     |
| <b>Тема 8.</b> Технічна підготовка                                     | 36              | 36           | —     |
| <b>Тема 9.</b> Тактична підготовка                                     | 20              | 20           | —     |

| Назви змістових модулів і тем                         | Кількість годин |              |          |
|-------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------|
|                                                       | усього          | у тому числі |          |
|                                                       |                 | п            | с. р.    |
| <b>Тема 10.</b> Навчальні ігри з методикою суддівства | 20              | 20           | –        |
| <i>Разом за змістовим модулем 2</i>                   | 120             | 120          | –        |
| <b>Разом за модулем 2</b>                             | <b>120</b>      | <b>120</b>   | –        |
| <b>РАЗОМ ЗА КУРСОМ</b>                                | <b>240</b>      | <b>240</b>   | <b>0</b> |

### Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми                            | Кількість годин |
|--------------|---------------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка            | 20              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка         | 24              |
| 3            | Технічна підготовка                   | 36              |
| 4            | Тактична підготовка                   | 20              |
| 5            | Навчальні ігри з методикою суддівства | 20              |
| 6            | Загальнофізична підготовка            | 20              |
| 7            | Спеціальна фізична підготовка         | 24              |
| 8            | Технічна підготовка                   | 36              |
| 9            | Тактична підготовка                   | 20              |
| 10           | Навчальні ігри з методикою суддівства | 20              |
| <b>Разом</b> |                                       | <b>240</b>      |

## БЛОК АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Навчання техніки атлетичної гімнастики

##### Тема 1. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [1] стор. 4–16; [3] стор. 8–36.

##### Тема 2. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 20–43; [6] стор. 40–43.

##### Тема 3. Технічна підготовка

Технічна підготовка: вправи для верхньої частини тулуба, вправи для середньої частини тулуба, вправи для м'язів нижньої частини тулуба, змагальні вправи у силових видах спорту.

*Література:* [2] стор. 53–60; [7] стор. 39–49.

##### Тема 4. Суддівство змагань

Суддівство змагань по видах багатоборства.

*Література:* [2], стор. 67.

## МОДУЛЬ 2

### Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки атлетичної гімнастики

#### Тема 5. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [1] стор. 4–16; [3] стор. 8–36.

#### Тема 6. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 20–43; [6] стор. 40–43.

#### Тема 7. Удосконалення технічної підготовки

Удосконалення технічної підготовки: вправи для верхньої частини тулуба, вправи для середньої частини тулуба, вправи для м'язів нижньої частини тулуба, змагальні вправи у силових видах спорту.

*Література:* [2] стор. 53–60; [7] стор. 39–49.

#### Тема 8. Суддівство змагань

Суддівство змагань по видах багатоборства.

*Література:* [2], стор. 67.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                   | Кількість годин |              |       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                 | усього          | у тому числі |       |
|                                                                 |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                                        |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання техніки атлетичної гімнастики      |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка                              | 24              | 24           | —     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка                           | 48              | 48           | —     |
| Тема 3. Технічна підготовка                                     | 44              | 44           | —     |
| Тема 4. Суддівство змагань                                      | 4               | 4            | —     |
| Разом за змістовим модулем 1                                    | 120             | 120          | —     |
| Разом за модулем 1                                              | 120             | 120          | —     |
| МОДУЛЬ 2                                                        |                 |              |       |
| Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки атлетичної гімнастики |                 |              |       |
| Тема 5. Загальнофізична підготовка                              | 24              | 24           | —     |
| Тема 6. Спеціальна фізична підготовка                           | 48              | 48           | —     |
| Тема 7. Технічна підготовка                                     | 44              | 44           | —     |
| Тема 8. Суддівство змагань                                      | 4               | 4            | —     |
| Разом за змістовим модулем 2                                    | 120             | 120          | —     |
| Разом за модулем 2                                              | 120             | 120          | —     |
| РАЗОМ ЗА КУРСОМ                                                 | 240             | 240          | 0     |

### Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми                 | Кількість годин |
|-------|----------------------------|-----------------|
| 1     | Загальнофізична підготовка | 24              |

| № з/п        | Назва теми                    | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------|-----------------|
| 2            | Спеціальна фізична підготовка | 48              |
| 3            | Технічна підготовка           | 44              |
| 4            | Суддівство змагань            | 4               |
| 5            | Загальнофізична підготовка    | 24              |
| 6            | Спеціальна фізична підготовка | 48              |
| 7            | Технічна підготовка           | 44              |
| 8            | Суддівство змагань            | 4               |
| <b>Разом</b> |                               | <b>240</b>      |

## БЛОК РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Навчання техніки ритмічної гімнастики

##### **Тема 1.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 17–30; [4] стор. 37–42.

##### **Тема 2.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 40–53; [5] стор. 42–58.

##### **Тема 3.** Технічна підготовка

Технічна підготовка: акробатичні вправи, танцювальні вправи, вправи з музикальним супроводженням.

*Література:* [6] стор. 48–60; [7] стор. 35–55.

### МОДУЛЬ 2

#### Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки ритмічної гімнастики

##### **Тема 4.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 17–30; [4] стор. 37–42.

##### **Тема 5.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 40–53; [5] стор. 42–58.

##### **Тема 6.** Технічна підготовка

Технічна підготовка: акробатичні вправи, танцювальні вправи, вправи з музикальним супроводженням.

*Література:* [6] стор. 48–60; [7] стор. 35–55.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                  | Кількість годин |              |       |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                | усього          | у тому числі |       |
|                                                                |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                                       |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання техніки ритмічної гімнастики      |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка                             | 20              | 20           | –     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка                          | 50              | 50           | –     |
| Тема 3. Технічна підготовка                                    | 50              | 50           | –     |
| Разом за змістовим модулем 1                                   | 120             | 120          | –     |
| Разом за модулем 1                                             | 120             | 120          | –     |
| МОДУЛЬ 2                                                       |                 |              |       |
| Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки ритмічної гімнастики |                 |              |       |
| Тема 4. Загальнофізична підготовка                             | 20              | 20           | –     |
| Тема 5. Спеціальна фізична підготовка                          | 50              | 50           | –     |
| Тема 6. Технічна підготовка                                    | 50              | 50           | –     |
| Разом за змістовим модулем 2                                   | 120             | 120          | –     |
| Разом за модулем 2                                             | 120             | 120          | –     |
| РАЗОМ ЗА КУРСОМ                                                | 240             | 240          | 0     |

### Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми                    | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка    | 20              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка | 50              |
| 3            | Технічна підготовка           | 50              |
| 4            | Загальнофізична підготовка    | 20              |
| 5            | Спеціальна фізична підготовка | 50              |
| 6            | Технічна підготовка           | 50              |
| <b>Разом</b> |                               | <b>240</b>      |

## БЛОК ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики

##### **Тема 1.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 15–26.

##### **Тема 2.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [2] стор. 30–42.

##### **Тема 3.** Гімнастика

Гімнастика: стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичній стінці,

вправи на перекладині, вправи на розслаблення, дихальні вправи, біг, ходьба.

*Література:* [4] стор. 46–55.

#### **Тема 4. Легка атлетика**

Легка атлетика: біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м), біг на довгі дистанції, крос, бігові вправи, стрибки у довжину з розбігу, стрибки у довжину з місця.

*Література:* [6] стор. 17–33.

#### **Тема 5. Спортивні ігри**

Спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, наст. теніс.

*Література:* [2] стор. 36–54.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики професійно-прикладної фізичної підготовки**

#### **Тема 6. Загальнофізична підготовка**

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 15–26.

#### **Тема 7. Спеціальна фізична підготовка**

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [2] стор. 30–42.

#### **Тема 8. Гімнастика**

Гімнастика: стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичній стінці, вправи на перекладині, вправи на розслаблення, дихальні вправи, біг, ходьба.

*Література:* [4] стор. 46–55.

#### **Тема 9. Легка атлетика**

Легка атлетика: біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м), біг на довгі дистанції, крос, бігові вправи, стрибки у довжину з розбігу, стрибки у довжину з місця.

*Література:* [6] стор. 17–33.

#### **Тема 10. Спортивні ігри**

Спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс.

*Література:* [2] стор. 36–54.

### **Тематичний план навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем                   | Кількість годин |              |       |
|-------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                 | усього          | у тому числі |       |
|                                                 |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                        |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка              | 24              | 24           | —     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка           | 24              | 24           | —     |
| Тема 3. Гімнастика                              | 24              | 24           | —     |
| Тема 4. Легка атлетика                          | 24              | 24           | —     |
| Тема 5. Спортивні ігри                          | 24              | 24           | —     |

| Назви змістових модулів і тем                                                                         | Кількість годин |              |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------|
|                                                                                                       | усього          | у тому числі |          |
|                                                                                                       |                 | п            | с. р.    |
| <i>Разом за змістовим модулем 1</i>                                                                   | 120             | 120          | –        |
| <b>Разом за модулем 1</b>                                                                             | <b>120</b>      | <b>120</b>   | <b>–</b> |
| <b>МОДУЛЬ 2</b>                                                                                       |                 |              |          |
| <b>Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики професійно-прикладної фізичної підготовки</b> |                 |              |          |
| <b>Тема 6.</b> Загальнофізична підготовка                                                             | 24              | 24           | –        |
| <b>Тема 7.</b> Спеціальна фізична підготовка                                                          | 24              | 24           | –        |
| <b>Тема 8.</b> Гімнастика                                                                             | 24              | 24           | –        |
| <b>Тема 9.</b> Легка атлетика                                                                         | 24              | 24           | –        |
| <b>Тема 10.</b> Спортивні ігри                                                                        | 24              | 24           | –        |
| <i>Разом за змістовим модулем 2</i>                                                                   | 120             | 120          | –        |
| <b>Разом за модулем 2</b>                                                                             | <b>120</b>      | <b>120</b>   | <b>–</b> |
| <b>РАЗОМ ЗА КУРСОМ</b>                                                                                | <b>240</b>      | <b>240</b>   | <b>0</b> |

#### Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми                    | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка    | 24              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка | 24              |
| 3            | Гімнастика                    | 24              |
| 4            | Легка атлетика                | 24              |
| 5            | Спортивні ігри                | 24              |
| 6            | Загальнофізична підготовка    | 24              |
| 7            | Спеціальна фізична підготовка | 24              |
| 8            | Гімнастика                    | 24              |
| 9            | Легка атлетика                | 24              |
| 10           | Спортивні ігри                | 24              |
| <b>Разом</b> |                               | <b>240</b>      |

### БЛОК СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

#### МОДУЛЬ 1

##### Змістовий модуль 1. Навчання лікувальній фізичній культурі

###### Тема 1. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи.

*Література:* [4] стор. 23–41.

###### Тема 2. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості.

*Література:* [6] стор. 28–44.

###### Тема 3. Індивідуальні вправи

Індивідуальні вправи. Вправи із затримкою дихання, напруження, статична напруга, різке прискорення темпу, обмежені вправи на витривалість, по захворюванню.

*Література:* [8] стор. 44–65.

## МОДУЛЬ 2

### Змістовий модуль 2. Удосконалення лікувальної фізичної культури

#### Тема 4. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи.

*Література:* [4] стор. 23–41.

#### Тема 5. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості.

*Література:* [6] стор. 28–44.

#### Тема 6. Індивідуальні вправи

Індивідуальні вправи. Вправи із затримкою дихання, напруження, статична напруга, різке прискорення темпу, обмежені вправи на витривалість, по захворюванню.

*Література:* [6] стор. 207–211.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                          | Кількість годин |              |          |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------|
|                                                                        | усього          | у тому числі |          |
|                                                                        |                 | п            | с. р.    |
| <b>МОДУЛЬ 1</b>                                                        |                 |              |          |
| <b>Змістовий модуль 1. Навчання лікувальній фізичній культурі</b>      |                 |              |          |
| <b>Тема 1.</b> Загальнофізична підготовка                              | 34              | 34           | –        |
| <b>Тема 2.</b> Спеціальна фізична підготовка                           | 40              | 40           | –        |
| <b>Тема 3.</b> Індивідуальні вправи                                    | 46              | 46           | –        |
| <i>Разом за змістовим модулем 1</i>                                    | 120             | 120          | –        |
| <b>Разом за модулем 1</b>                                              | <b>120</b>      | <b>120</b>   | <b>–</b> |
| <b>МОДУЛЬ 2</b>                                                        |                 |              |          |
| <b>Змістовий модуль 2. Удосконалення лікувальної фізичної культури</b> |                 |              |          |
| <b>Тема 4.</b> Загальнофізична підготовка                              | 34              | 34           | –        |
| <b>Тема 5.</b> Спеціальна фізична підготовка                           | 40              | 40           | –        |
| <b>Тема 6.</b> Індивідуальні вправи                                    | 46              | 46           | –        |
| <i>Разом за змістовим модулем 2</i>                                    | 120             | 120          | –        |
| <b>Разом за модулем 2</b>                                              | <b>120</b>      | <b>120</b>   | <b>–</b> |
| <b>РАЗОМ ЗА КУРСОМ</b>                                                 | <b>240</b>      | <b>240</b>   | <b>0</b> |

### Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми                    | Кількість годин |
|-------|-------------------------------|-----------------|
| 1     | Загальнофізична підготовка    | 34              |
| 2     | Спеціальна фізична підготовка | 40              |
| 3     | Індивідуальні вправи          | 46              |
| 4     | Загальнофізична підготовка    | 34              |
| 5     | Спеціальна фізична підготовка | 40              |
| 6     | Індивідуальні вправи          | 46              |
|       | <b>Разом</b>                  | <b>240</b>      |

## 6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

**Методи навчання:** способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних знань через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** словесні методи: лекція, бесіда, обговорення матеріалів; робота з літературою; пояснення; дискусія; демонстрування;
- **для практичних занять:** практична робота; інструктаж; спостереження; методи контролю і самоконтролю; самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни; ведення конспектів самопідготовки та підготовка письмових робіт.

**Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:**

- **поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах за такими видами: опитування; перевірка завдань для самостійної роботи; перевірка матеріалів самопідготовки;
- **підсумковий контроль** – залік; тестові завдання; підготовка та захист реферату; вміння показати вивчений прийом техніки; знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.

## 7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

### Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

| Практичні заняття                                                                             | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                             | Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки. Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована. |
| 0                                                                                             | Студент не дає відповіді, не виконує вправи.                                                                                                                                                                                          |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів (30 занять по 1 балу)</i> |                                                                                                                                                                                                                                       |

| Семестровий зріз | Критерії оцінювання                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                | Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.           |
| 4-5              | Вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до технічних вимог, емоційно. |
| 3                | Вправи виконано технічно правильно, але не зовсім впевнено, менш не складності рухи.   |

| Семестровий зріз                                                       | Критерії оцінювання                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                      | Вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки. |
| 1                                                                      | Вправи виконано з грубими технічними помилками, не якісно                                       |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 6 балів</i> |                                                                                                 |

| Виконання нормативів                                                                            | Критерії оцінювання                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                               | Послідовне виконання вправ без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави. |
| 2                                                                                               | Послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.  |
| 1                                                                                               | Виконання вправ з помилками, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів.                                          |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 12 балів (4 нормативи по 3 бали)</i> |                                                                                                                                          |

#### Поточний модульний контроль у формі тестування

|                           |        |       |       |       |       |
|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Правильність виконання, % | 100-90 | 80-70 | 60-50 | 40-30 | 20-10 |
| Бали                      | 5      | 4     | 3     | 2     | 1     |

| Підсумковий контроль                                                    | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                                                                      | Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.                                                                                                                                                                    |
| 7-9                                                                     | Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.                                                      |
| 5-6                                                                     | Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно. |
| 3-4                                                                     | Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь                                                                                                                           |
| 1-2                                                                     | Студент не дає відповідь на поставлені запитання.                                                                                                                                                                                         |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів</i> |                                                                                                                                                                                                                                           |

| Форма контролю                           | Максимальна кількість балів |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Модуль 1</b>                          |                             |
| Участь у практичних заняттях             | 30×1 бал=30 балів           |
| Поточний модульний контроль (тестування) | 4×3 балів=12 балів          |
| Семестровий зріз                         | 6 балів                     |
| <b>Модуль 2</b>                          |                             |
| Участь у практичних заняттях             | 30×1 бал=30 балів           |
| Поточний модульний контроль (тестування) | 4×3 балів=12 балів          |
| Підсумковий контроль                     | 10 балів                    |
| <b>Всього</b>                            | <b>100</b>                  |

## 8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

|          |                      |                  | Денна форма       |                                    |
|----------|----------------------|------------------|-------------------|------------------------------------|
|          |                      |                  | Вид роботи        | Кількість балів                    |
| Модуль 1 | ЗМ1                  | 31–36            | Практичне заняття | 6<br>(по 1 балу за кожне заняття)  |
|          |                      | Семестровий зріз |                   | 6                                  |
|          |                      | 37–330           | Практичне заняття | 24<br>(по 1 балу за кожне заняття) |
|          |                      | Нормативи        |                   | 12                                 |
| Модуль 2 | ЗМ2                  | 331–360          | Практичне заняття | 30<br>(по 1 балу за кожне заняття) |
|          |                      | Нормативи        |                   | 12                                 |
|          | Підсумковий контроль |                  | Залік             | 10                                 |
|          | Сума                 |                  |                   | 100                                |

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

### Основна література

1. Абашина І. В. Вправи для формування та корекції постави. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. № 5. С. 17–18.
2. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: ПП "Перша друкарня", 2019. 912 с.
3. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей). ІваноФранківськ, 2020. 50 с.
4. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с.
5. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270 с.
6. Межман І. Ф. Навчись грати в волейбол. Навчальний посібник представлений у вигляді навчального матеріалу програми відповідно до основних принципів гри у волейбол. Видавництво: Global Coaching, 2017. 335 с.
7. Основи тактичної підготовки у футболі: навчальний посібник / укладач: М. М. Оселедець, М. Ю. Байдюк. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
8. Товт В. А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. / укладачі В. А. Товт, Л. М. Джуган. Ужгород: ТОВ "РiК-У", 2020. 165 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28335> (дата звернення: 24.04.2025).
9. Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.
10. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий образ життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї: консп. лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 56 с.
11. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. 84 с.

### Допоміжна література

1. Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. *Завуч*. 2021. № 1-2.
2. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів: Фест-Прінт. 2020. 139 с.

### Інформаційні ресурси в інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України – <http://www.mon.gov>
2. Єдине освітнє інформаційне вікно України – <http://www.osvita.com>
3. Європейський освітній портал – <http://www.eu-edu.org>
4. Освітній портал – <http://www.osvita.org.ua>
5. Законодавство про освіту – <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws>
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» –  
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3>

Розробник програми



Ірина КОЛОСКОВА