

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
"ВІННИЦЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЕКОНОМІКИ ТА ПІДПРИЄМНИЦТВА  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ"

Циклова комісія загальноосвітніх, суспільно-гуманітарних та  
інформаційних дисциплін

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора  
навчально-виховної роботи  
ВФКЕП ЗУНУ

Лілія ЗАБРОДІНА

2023 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма – освітньо-професійна програма «Психологія»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Форма навчання	Курс	Семестри	Лекції	Практичні	Разом	СРС	Форма контролю
денна	II	III-IV	-	45	120	75	Залік

2023 – 2024 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена на основі освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра зі спеціальностей 053 Психологія галузь знань 05 Соціальна та поведінкова наука

Розробник: Олександр ГАВРИЛЮК, викладач циклової комісії загальноосвітніх, суспільно-гуманітарних та інформаційних дисциплін ВСП ВФКЕП ЗУНУ.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії загальноосвітніх, суспільно-гуманітарних та інформаційних дисциплін ВСП ВФКЕП ЗУНУ.

Голова циклової комісії  Юлія СОРОКА

Схвалено методичною радою ВСП ВФКЕП ЗУНУ  
Протокол №1 від 31 серпня 2023 р.

Голова методичної ради  
ВСП ВФКЕП ЗУНУ  Лілія ЗАБРОДІНА

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції	Практичні	Резон	СРС	Форма контролю
денна	II	III-IV	-	42	120	72	Зачік

### 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Найменування показників	Освітньо-професійний ступінь: Фаховий молодший бакалавр	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів ECTS- 4	05 Соціальні та поведінкові науки	Нормативна дисципліна циклу загальноосвітньої підготовки
Модулів: 3 (3-4-й семестр)	Спеціальність 053 Психологія	Рік підготовки
Змістових модулів: 5		2 -й
		Семестр
Загальна кількість годин – 120 год.		3, 4-й
	Практичні,	
	45 год	
	Самостійна робота	
	75 год	
	Вид контролю:	
	Залік, 3,4 семестри	

# 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

## 1.1. Мета вивчення дисципліни

Основною метою навчального дисципліни «Фізичне виховання» є: формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

## 1.2. Завдання вивчення дисципліни

Мета вивчення курсу «Фізичне виховання» визначила його завдання: 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.

Перелік знань і умінь, яких набуде студент після опанування даної дисципліни.

Опанувавши дисципліну, студенти повинні **знати**:

- загальні уявлення про фізичне виховання, його значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- набуття рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- шляхи розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

Опанувавши дисципліну — Фізичне виховання II, студенти повинні **вміти** формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

формувати практичні навички для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

## 1.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти повинні володіти загальнокультурними компетенціями (ЗК)

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

#### **1.4. Програмні результати навчання**

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми, студенти повинні досягти програмних результатів навчання (ПРН)

ПРН12. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН13. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. «Легка атлетика»**

*Тема 1.1* Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.

*Тема 1.2.* Удосконалення техніки бігу по дистанції,техніка роботи рук та ніг,фінішування.

Пробігання відрізків 40-60 метрів.

*Тема 1.3.* Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. Біг з стрибками.

Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи.

*Тема 1.4.* Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.

### **Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)**

*Тема 2.1* Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару.

*Тема 2.2* Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу.

Навчальна гра. ЗФП.

*Тема. 2.3* Удосконалення техніки блокування. Навчальна гра.

### **Змістовий модуль 3. «Гімнастика»**

*Тема 3.1* Стрйові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення стійки на голові та руках. Упори на прямих та паралельних брусах. *Тема 3.2* Вправи з предметами та без. Естафети з елементами акробатичних вправ.

*Тема 3.3.* Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості. Вправи на тренажерах.

### **Змістовий модуль 4.Загальна-фізична підготовка.**

*Тема 4.1* ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гирі.

### **Змістовий модуль 5. Спортивні ігри (настільний теніс).**

*Тема 5.1* Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки.

Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча.

*Тема 5.2.* Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.

*Тема 5.3.* Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.

### 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

№ п/п	Найменування тем і розділів	Всього	Лекцій	Практичних	СРС	ІРС	Літера тура
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика.</b>							
1.	Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.	4		2	2		[1]
2.	Удосконалення техніки бігу по дистанції,техніка роботи рук та ніг, фінішування. Пробігання відрізків 40-60 метрів.	4		2	2		[2]
3.	Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. Біг з стрибками. Вдосконалення бігу на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи.	6		4	2		[2]
4.	Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички. Спеціально -	6		4	2		[3]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	<b>20</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	-	
<b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (волейбол).</b>							
5.	Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару.	14		4	10		[2]
6.	Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу. Навчальна гра. ЗФП.	14		4	10		[3]
7 і	Удосконалення техніки блокування. Навчальна гра.	4		4			[3]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	<b>32</b>		<b>12</b>	<b>20</b>	-	
<b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>							
8.	Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення стійки на голові та	10		2	8		

9	Вправи з предметами та без. Естафети з елементами акробатичних вправ.	8		2	6		
10.	Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості. Вправи на тренажерах.	10		4	6		[3]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	<b>28</b>		<b>8</b>	<b>20</b>		
<b>Змістовий модуль 4. Загальна-фізична підготовка.</b>							
11	ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гирі.	11		4	7		[4]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	<b>11</b>		<b>4</b>	<b>7</b>		
<b>Змістовий модуль 5. Спортивні ігри (настільний теніс).</b>							
12	Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. Вдосконалення техніки	8		4	4		[4]
13	Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.	10		2	8		[4]
14	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	11		3	8		[2]
	<i>Разом за змістовим модулем:</i>	<b>29</b>		<b>9</b>	<b>20</b>		
	<b>ВСЬОГО З КУРСУ:</b>	<b>120</b>		<b>45</b>	<b>75</b>		

#### 4. Теми практичних занять

з/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури.	2
2.	Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.	2
3.	Вдосконалення техніки бігу Пробігання відрізків 40-60 метрів.	2
4.	Удосконалення техніки бігу по короткій дистанції,техніка роботи рук та ніг, фінішування. Пробігання відрізків 40-60 метрів.	2
5.	Удосконалення техніки старту, стартового розбігу.	2
6.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції.	2
7.	Біг з стрибками.	2



8.	Вдосконалення техніки бігу, фінішування.	2
9.	Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.	2
10.	Естафетний біг. Спеціально-бігові вправи.	2
11.	Техніка прийому та передачі м'яча.	2
12.	Удосконалення техніки нападаючого удару.	2
13.	Удосконалення техніки передачі м'яча. Взаємодія з гравцем, що виконує передачу. Навчальна гра. ЗФП.	2
14.	Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи з предметами та без.	2
15.	Удосконалення стійки на голові та руках. Упори на прямих та паралельних брусах.	2
16.	Вправи з предметами та без. Естафети з елементами акробатичних вправ.	2
17.	Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості.	2
18.	Вправи на тренажерах.	2
19.	ЗФП. Силкові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гири.	2
20.	Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки. Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча.	2
21.	Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.	2
22.	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	2
23.	Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.	1
		<b>45</b>

## 5. Самостійна робота

Виконується у вигляді самостійного заняття у позаурочний час. Метою виконання самостійного завдання є закріплення рівня теоретичних знань, набутих під час практичних занять, та підтримання функціональної і фізичної підготовленості на належному рівні. –

№ з/п	Тема курсу та тематика СРС	К-ть год.
<b>5-й семестр</b>		
1	<p><b>Техніка бігу на короткі дистанції, низький старт, стартовий розбіг.</b></p> <p>1. Удосконалити техніку бігу на відрізках 20-30 м з максимальною інтенсивністю.</p> <p>Удосконалити низький старт та стартовий розбіг.</p>	
Разом за тему 1 (години)		2
2	<p><b>Удосконалення техніки бігу по дистанції.</b></p> <p>1. Пробігти відрізки 4 x 30 м з ходу 80 % від максимальної швидкості, акцентуючи увагу на техніку бігу.</p> <p>2. Пробігти відрізки по віражу 3 x 30 м з ходу 80 % від максимальної швидкості, акцентуючи увагу на техніку бігу.</p>	
Разом за тему 2 (години)		2
3	<p><b>Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування.</b></p> <p>1. Старту 4x1 Ом.</p> <p>2. Старту 4 x 10 м з нестандартних положень.</p> <p>3. Старту 2 x 20 м з акцентом на техніку розбігу.</p> <p>4. Імітація фінішування в кінці прискорення.</p>	
Разом за тему 3 (години)		2
4	<p><b>Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.</b></p> <p>1. Імітація передачі естафети на місці.</p> <p>2. Імітація передачі естафети у русі на мінімальній швидкості.</p> <p>3. Імітація передачі естафети у русі на максимальній швидкості.</p>	
Разом за тему 4 (години)		2
5	<p><b>Основи техніки гри в настільний теніс: стійка, рухи, тримання ракетки.</b></p> <p>1. Імітація стійки.</p> <p>2. Імітація рухів.</p> <p>3. Набивання м'яча, утримання м'яча на ракетці.</p> <p>4. Двостороння гра.</p>	
Разом за тему 5 (години)		10
6	<p><b>Техніка прийому м'яча різними сторонами ракетки.</b></p> <p><b>Удосконалення техніки гри в захисті та нападі.</b></p> <p>5. Імітація нападаючого удару.</p> <p>6. Імітація захисного удару.</p> <p>7. Робота з ракеткою і м'ячиком з відскоком від стіни.</p>	

Разом за тему 6 (години)		10
7	<b>Навчально-тренувальна гра.</b> 1. Навчально-тренувальна гра.	
Разом за тему 7 (години)		8
8	<b>Удосконалення техніки гри. Гра в парах.</b> 1. Удосконалення нападаючого удару з права. 2. Удосконалення нападаючого удару з ліва. 3. Гра в парах.	
Разом за тему 8 (години)		6

9	<p><b>ЗФП. Силові та складно-координаційні вправи із використанням спортивного інвентаря: гантелі, скакалки, обручі, гири. Вправи на розвиток сили та силової витривалості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стрибки на скакалці традиційним способом.</li> <li>2. Стрибки на скакалці іншими способами.</li> <li>3. Силові вправи із використанням гантелі, гири.</li> </ol>	
Разом за тему 9 (години)		8
10	<p><b>Колове тренування спрямоване на удосконалення силової та координаційної витривалості. Вправи на тренажерах.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розминочний біг 0,5 км</li> <li>2. ЗРВ.</li> <li>3. Колове тренування із використанням силових та складно-координаційних вправ.</li> </ol>	
Разом за тему 10 (години)		7
11	<p><b>Загально-розвиваючі вправи з предметами та без. Удосконалення акробатичних вправ: стійкі, стійки на обмеженій площині.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розминочний біг 0,5 км</li> <li>2. ЗРВ.</li> <li>3. Акробатичні вправи.</li> </ol>	
Разом за тему 11 (години)		6
12	<p><b>Техніка прийому та передачі м'яча. Удосконалення техніки нападаючого удару та техніки блокування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Робота з м'ячем на утримання (двома руками зверху та знизу).</li> <li>2. Удосконалення передачі з відскоком об стіну.</li> <li>3. Удосконалення нападаючого удару з відскоком об стіну.</li> <li>4. Імітація блокування.</li> </ol>	
Разом за тему 12 (години)		8
13	<p><b>Удосконалення техніки ведення м'яча. Передача м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча по прямій та зі зміною напрямку та швидкості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення м'яча на місці.</li> <li>2. Ведення м'яча у русі.</li> <li>3. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.</li> <li>4. Ведення м'яча зі зміною швидкості.</li> <li>5. Передача м'яча з відскоком об стіну.</li> </ol>	
Разом за тему 13 (години)		8

## **Література**

### **Основна**

Ашмарін Б.О. – Теорія і методика фізного виховання – М. Просвіта, 1989.

Жадочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. — К.: Здоров'я, 1980. — 104 с.

Презлята Г.В., Презлята І.М. Тематичне планування з фізичної культури. Івано-Франківськ

### **Додаткова**

Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270 с.