



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА**

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА  
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**

---

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення вченої ради університету

30 серпня 2021 року,

протокол № 1.

Ректор, голова вченої ради університету,  
доктор юридичних наук, професор

\_\_\_\_\_ Олег ОМЕЛЬЧУК

30 серпня 2022 року

м.п.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**для підготовки на першому освітньому рівні**

**здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра**

**за спеціальністю 232 Соціальне забезпечення**

**23 Соціальна робота**

м. Хмельницький

2021

**РОЗРОБНИК:**

старший викладач кафедри природничо-гуманітарних наук та фізичного виховання  
27 серпня 2021 року

\_\_\_\_\_ Сергій ЯНКОВ

**СХВАЛЕНО**

Рішення кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання  
27 серпня 2021 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри,  
доктор філософських, професор  
27 серпня 2021 року

\_\_\_\_\_ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

Декан юридичного факультету,  
кандидат юридичних наук, доцент  
27 серпня 2021 року

\_\_\_\_\_ Сергій КРУШИНСЬКИЙ

**ПОГОДЖЕНО**

Рішення методичної ради університету  
28 серпня 2021 року, протокол № 1.

Перша проректорка, голова методичної ради  
університету, кандидатка наук з державного  
управління, доцентка  
28 серпня 2021 року

\_\_\_\_\_ Ірина КОВТУН

## ЗМІСТ

		Стор.
1.	Опис навчальної дисципліни	2
2.	Заплановані результати навчання	3
3.	Програма навчальної дисципліни	4
4.	Структура вивчення навчальної дисципліни	7
	4.1. Тематичний план навчальної дисципліни	7
	4.2. Аудиторні заняття	7
	4.3. Самостійна робота здобувачів вищої освіти	7
5.	Методи навчання та контролю	7
6.	Схема нарахування балів	8
7.	Рекомендована література	9
	7.1. Основна література	9
	7.2. Допоміжна література	9
8.	Інформаційні ресурси в Інтернеті	11

### 1. Опис навчальної дисципліни

1. Шифр і назва галузі знань	– 232 Соціальне забезпечення
2. Код і назва спеціальності	– 23 Соціальна робота
3. Назва спеціалізації	– спеціалізація не передбачена
4. Назва дисципліни	– Фізичне виховання
5. Тип дисципліни	– обов'язкова загальної підготовки
6. Код дисципліни	– ОЗ.232.Б.7
7. Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна	– перший
8. Ступінь вищої освіти, що здобувається	– бакалавр
9. Курс / рік навчання	
денна форма навчання	– 1-2/1-2
заочна форма навчання	– 1-2/1-2
10. Семестр	
денна форма навчання	– 1,2,3,4
заочна форма навчання	– 1,2,3,4
11. Обсяг вивчення дисципліни:	
1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин)	– 7 / 210
2) денна форма навчання:	
аудиторні заняття (годин)	– 108
% від загального обсягу	– 51,4
лекційні заняття (годин)	– -
% від обсягу аудиторних годин	– -
семінарські заняття (годин)	– 108
% від обсягу аудиторних годин	– 100
самостійна робота (годин)	– 102
% від загального обсягу	– 48,6
тижневих годин:	
аудиторних занять	– 1,7
самостійної роботи	– 1,6
3) заочна форма навчання:	
аудиторні заняття (годин)	– 8
% від загального обсягу	– 3,8

лекційні заняття (годин)	–	-
% від обсягу аудиторних годин	–	-
семінарські заняття (годин)	–	8
% від обсягу аудиторних годин	–	100
самостійна робота (годин)	–	202
% від загального обсягу	–	96,2
12. Форма семестрового контролю	–	залік
13. Місце дисципліни в логічній схемі:		
1) попередні дисципліни	–	ОЗ.232.Б.10 Філософія; В.232.Б.1.1 Безпека життєдіяльності та основи охорони праці.
2) супутні дисципліни	–	В.232.Б.1.2 Екологія людини; В.232.Б.1.3 Етика.
14. Мова вивчення дисципліни –		українська.

## 2. Заплановані результати навчання

<p><b>Програмні компетентності, які здобуваються під час вивчення навчальної дисципліни</b></p>	<p><b>Загальні компетентності</b></p> <p><b>ЗК2.</b> 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. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.</p> <p><b>ЗК4.</b> Здатність планувати та управляти часом.</p> <p><b>ЗК12.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК13.</b> Здатність до міжособистісної взаємодії.</p> <p><b>ЗК15.</b> Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих на себе обов'язків.</p>
<p><b>Результати навчання</b></p>	<p><b>ПР20.</b> Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>

### *Після завершення вивчення дисципліни здобувач повинен продемонструвати такі результати навчання:*

#### **1. Знання**

*(здатність запам'ятовувати або відтворювати факти (терміни, конкретні факти, методи і процедури, основні поняття, правила і принципи, цілісні теорії тощо)*

- 1.1) вміти формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- 1.2) установлення відношення до здорового способу життя;
- 1.3) вміти визначити норми самовиховання в удосконаленні фізичного розвитку та потреби в регулярних заняттях фізичним вихованням та спортом;
- 1.4) вміти творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих і професійних цілей.

## **2. Застосування знань**

*(здатність використовувати вивчений матеріал у нових ситуаціях (наприклад, застосувати ідеї та концепції для розв'язання конкретних задач)*

- 2.1) зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- 2.2) оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивості особистості;
- 2.3) набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- 2.4) здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Легка атлетика**

#### Перший рік навчання

*Теоретичні відомості:* Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар і місця занять, особливості особистої гігієни. Організація самостійних занять.

*Практичний матеріал:* Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей витривалості, швидкості, спритності.

- Біг на короткі дистанції: 30м., 60м., 100м., 200м. Удосконалення техніки бігу. Човниковий біг 4х9м.. Спеціальні вправи бігуна.
- Біг на довгі дистанції: 1000м., 2000м., 3000м. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна.
- Стрибки у довжину з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "зігнувши ноги". Ознайомлення з технікою стрибка "прогнувшись". Спеціальні вправи стрибуна в довжину.
- Стрибки у висоту з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "перешагування". Спеціальні вправи стрибуна в висоту. Контрольні стрибки в умовах змагань.
- Метання. Метання гранати юнаки (700г.), дівчата малого м'яча (150г.). Удосконалення техніки метання гранати: вихідне положення та розбіг, фінальне зусилля. Спеціальні вправи. Метання гранати на дальність.

#### Другий рік навчання

*Теоретичні відомості:* Самоконтроль за впливом фізичних навантажень при заняттях легкою атлетикою.

*Практичний матеріал:* Основне завдання – вдосконалення загальної витривалості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових здібностей.

- Біг на короткі дистанції: Спеціальні вправи бігуна. Повторний біг 30м., 60м., 100м., 200м. Човниковий біг 10х10м. Контрольований біг в умовах змагань.
- Біг на довгі дистанції: біг від 1000 до 3000м.. Фініш під час бігу на різні дистанції. Проходження дистанції. Контрольований біг в умовах змагань.
- Крос (біг у природних умовах) – юнаки до 3000м., дівчата до 2000м.. Удосконалення техніки бігу. Біг в гору та під уклон. Подолання вертикальних та горизонтальних перешкод з опорою та без неї.
- Стрибки у довжину і висоту з розбігу. Спеціальні вправи трибуна. Удосконалення техніки стрибка способом "прогнувшись" та "зігнувши ноги". Вибір способу стрибка. Контрольні стрибки в умовах змагань.

## **Гімнастика**

### Перший рік навчання

*Теоретичні відомості:* Гімнастика в системі фізичного виховання. Особливості особистої гімнастики та попередження травм. Класифікація видів гімнастики.

*Практичний матеріал:* Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей сили, гнучкості, спритності.

Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи на формування постави, вправи з обтяженням для розвитку сили рук, плечового поясу, шиї, тулуба та ніг. Вправи на гімнастичних снарядах.

### Другий рік навчання

*Теоретичні відомості:* Завдання і характеристика загально розвиваючих вправ. Підбір вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Самоконтроль на заняттях гімнастикою.

*Практичний матеріал:* Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей: сили, гнучкості, спритності, силової витривалості, координаційної витривалості.

Комплекси вправ з додатковим обтяженням. Вправи зі штангою, використання тренажерів. Вправи з власною вагою. Вправи на гімнастичних снарядах.

## **Професійно-прикладна фізична підготовка**

### Перший рік навчання

*Теоретичні відомості:* Особливості майбутньої професійної діяльності.

*Практичний матеріал:* Основне завдання – оволодіння необхідними знаннями, навичками, уміннями. Необмежений робочий день, психоемоційні навантаження сучасного менеджера, підтримання високого рівня працездатності та соматичного здоров'я. Акробатичні вправи. Вправи на тренажерах.

### Другий рік навчання

*Теоретичні відомості:* Відомості про умови праці, характер психофізичних навантажень під час майбутньої професійної діяльності.

*Практичний матеріал:* Основне завдання – формування необхідних фізичних та спеціальних якостей, умінь, навичок необхідних спеціалісту.

Засоби відновлення працездатності. Перевтома, її ознаки і способи запобігання.

## **Спортивні ігри**

### **Волейбол**

#### Перший рік навчання

*Теоретичні відомості:* Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Правила гри.

*Практичний матеріал:* Удосконалення техніки. Техніка нападу: стійка та пересування, прямі, бокові, верхні нижні подачі; Передача м'яча двома руками зверху, знизу. Прямі бокові нападаючі удари. Техніка захисту: стійки та пересування, прийом м'яча двома руками зверху, знизу, блокування м'яча. Тактика гри: особисті, групові, командні дії. Двостороння навчальна гра.

#### Другий рік навчання

*Теоретичні відомості:* Спортивні ігри як засіб вдосконалення загальної фізичної підготовки. Правила та схеми проведення змагань.

*Практичний матеріал:* Удосконалення техніки гри. Технічні дії гравця у атакуючих та захисних діях. Елементи тактики гри індивідуальні, групові, командні. Вдосконалення рухових якостей засобами волейболу. Двостороння навчальна гра.

### **Баскетбол**

#### Перший рік навчання

*Теоретичні відомості:* Спортивні ігри як засіб активного відпочинку. Правила гри.

*Практичний матеріал:* Удосконалення техніки гри. Техніка гри у нападі. Техніка пересувань: біг звичайний та приставними кроками з зміною напрямку руху та швидкості, стрибки, зупинки, оберти. Техніка володіння м'ячем: ловля та передача м'яча лівою та

правою рукою, двома руками на місці та в русі кроком та бігом, ведення м'яча правою та лівою рукою на місці та в русі, кидки м'яча в корзину, штрафні кидки. Техніка гри у захисті: стійка захисника, пересування звичайними та приставними кроками, пересування спиною а перед. Техніка оволодіння м'ячем: оволодіння м'ячем, що відскочив від щита та від корзини, викидання. Вибивання, перехват м'яча, способи протидії кидком в корзину. Тактика гри: особливості дії з м'ячем та без м'яча, взаємодія двох, трьох та більше гравців, командні дії. Двостороння гра.

#### Другий рік навчання

*Теоретичні відомості:* Організація та проведення спортивних змагань.

*Практичний матеріал:* Удосконалення техніки гри у нападі, захисті. Тактичні дії гравця у атакуючих діях та захисті. Групові, командні тактичні дії у нападі та у захисті. Тренування. Двостороння гра. Вдосконалення фізичних якостей засобами баскетболу.

### **Футбол**

#### Перший рік навчання

*Теоретичні відомості:* Особливості регулювання фізичними навантаженнями при заняттях спортивними іграми.

*Практичний матеріал:* Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: пересування, обмані дії (фінти), зупинка та ведення м'яча, відбір м'яча, удари по м'ячу, викидання м'яча з-за бокової лінії. Техніка воротаря: пересування воротаря, ловля, відбивання та перекид м'яча. Елементи тактики гри: функції гравців: індивідуальні, групові, командна тактика: тактика нападу та захисту, варіанти тактичних систем у нападі та у захисті. Навчальна гра.

#### Другий рік навчання

*Теоретичні відомості:* Методичні основи занять спортивними іграми.

*Практичний матеріал:* Удосконалення техніки гри. Відпрацювання тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Вдосконалення рухових здібностей засобами футболу. Двостороння навчальна гра.

## **Туризм, спортивне орієнтування**

#### Перший рік навчання

*Теоретичні відомості:* Туризм в системі фізичного виховання. Види туризму, його оздоровче значення. Індивідуальне та групове спорядження. Підбір продуктів харчування. Вивчення маршруту походу, складання графіку походу. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста. Охорона природи та виконання правил техніки безпеки.

*Практичний матеріал:* Підготовка групового та особистого спорядження до туристичної подорожі. Встановлення намету. Гігієна туриста. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту, користування компасом, орієнтування на місцевості по карті. Азимут, рух за азимутом. Учбовий туристичний похід 10 км.

#### Другий рік навчання

*Теоретичні відомості:* Методика організації туристичного походу. Матеріально-технічне забезпечення. Правила безпеки під час походу.

*Практичний матеріал:* Перша медична допомога. В'язка вузлів, рух через умовне болото, підготовка до переправи одним із способів (на плав засобах, мотузка з поруччям, убрід з поруччям, на полозі, підвісна переправа). Учбовий туристичний похід 10 км.

## 4. Структура навчальної дисципліни

### 4.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Легка атлетика	64(38/26)	-	30(18/12)	-	-	34(20/14)	64 (38/26)	-	2(2/0)	-	-	62 (36/26)
Гімнастика	32(18/14)	-	14(8/6)	-	-	18(10/8)	20 (10/10)	-	-	-	-	20 (10/10)
Професійно-прикладна підготовка	12(6/6)	-	12(6/6)	-	-	-	12 (7/5)	-	2(2/0)	-	-	10 (5/5)
Спортивні ігри:	86(54/32)		40(24/16)			46(30/16)	92 (45/47)		2(0/2)			90 (45/45)
- волейбол	34(18/16)	-	16(8/8)	-	-	18(10/8)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
- баскетбол	34(18/16)	-	16(8/8)	-	-	18(10/8)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
- футбол	18(18/0)	-	8(8/0)	-	-	10(10/0)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
Туризм, спортивне орієнтування	16(6/10)	-	12(6/6)	-	-	4(0/4)	22 (10/12)	-	2(0/2)	-	-	20 (10/10)
<b>Усього годин</b>	210 (122/88)	-	108 (62/46)	-	-	102 (60/42)	210 (110/100)	-	8 (4/4)	-	-	202 (106/96)

\* в дужках розподіл годин на 1 та 2 курси

### 4.2. Аудиторні заняття

4.2.1. Аудиторні заняття (практичні заняття) проводяться згідно з темами та обсягом годин, передбачених тематичним планом.

4.2.3. Плани семінарських (практичних) занять з передбачених тематичним планом тем, засоби поточного контролю знань та методичні рекомендації для підготовки до занять визначаються в підрозділі навчально-методичних матеріалів з дисципліни.

### 4.3. Самостійна робота студентів

4.3.1. Самостійна робота студентів денної форми навчання включає завдання до кожної теми:

4.3.1.1. Легка атлетика: біг на короткі дистанції, середні дистанції, кросова підготовка;

4.3.1.2. Гімнастика: методика самостійних занять різними видами гімнастики, опорні стрибки, акробатика, виси та упори;

4.3.1.3. Професійно-прикладна фізична підготовка: розвиток швидкісно-силових здібностей, розвиток координаційних здібностей, розвиток гнучкості;

4.3.1.4. Спортивні ігри: волейбол технічна підготовка, баскетбол техніко-тактична підготовка, тактико-технічні дії у міні футболі;

4.3.1.5. Туризм, спортивне орієнтування: організації туристичного походу, матеріально-технічне забезпечення, правила безпеки під час походу.

4.3.2. Студенти денної форми навчання виконують індивідуальні завдання у формі написання рефератів.



## 5. Методи навчання та контролю

На практичних заняттях застосовуються:

- використання традиційних і не традиційних засобів фізичного виховання;
- добір засобів і методів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формах: визначення рівня оволодіння головними елементами фізичного виховання через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної спортивно-технічної підготовленості студентів; виконання контрольних нормативів.

## 6. Схема нарахування балів

6.1. Нарахування балів студентам з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до такої схеми:



6.2. Обсяг балів, здобутих студентом під час семінарських занять, обчислюється за сумою балів, здобутих під час кожного із занять, передбачених навчальним планом, і визначається згідно з додатком 3 до Положення про організацію освітнього процесу в Хмельницькому університеті управління та права.

## 7. Рекомендовані джерела

### 7.1. Основні джерела

1. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. К.: Олімпійська література, 2006. 192 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 594 с.

3. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні. Житомир : Рута, 2008. 106 с.
4. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентнісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків :ХДАФК, 2010. № 4. С . 114–117 .
5. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-УІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
6. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
7. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України. Вип. 10. Т. 3. Львів : Українські технології, 2006. С. 373–378.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Григор'єв, М. О. Третяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. [том 2] К.: Олімп. л-ра, 2008. 391 с.
9. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років [http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya\\_UKR.pdf](http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf).
10. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
11. Указ Президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // [zakon.rada.gov.ua](http://zakon.rada.gov.ua)
12. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.

#### *7.2. Допоміжні джерела*

1. Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / І. Вржесневський, О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2002. №2 79 с.
2. Курамшина Ю. Ф. «Теорія і методика фізичної культури» Навчальний посібник / За ред., Попова В. І. СПб, 1999. 324 с.
3. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник/ П.Д. Плахтій.- Кам.-Под.:Медобори, 2003. 240 с.
4. Теорія і методика фізичної культури: Учеб. посібник / За ред. Ю. Ф. Курамшина, В. І.Попова. СПб, 1999. 324 с.
5. Шиян Б.В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. /Шиян Б. Тернопіль навчальна книга.- Богдан, 2008. 137 с.
6. Шиян Б.В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. /Шиян Б. Тернопіль навчальна книга.- Богдан, 2001. 143 с.

#### **8. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. <http://ovu.com.ua/>
2. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>
3. <http://fbu.ua>
4. <http://www.ffu.org.ua>
5. <http://www.fvu.in.ua>
6. <http://sportanalytic.com>
7. <http://sportlider.km.ua>

## **ОНОВЛЕНО:**

Старший викладач кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та фізичного  
виховання  
22 серпня 2022 року

\_\_\_\_\_ Сергій ЯНКОВ

## **СХВАЛЕНО**

Рішення кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання  
23 серпня 2022 року, протокол № 1

Завідувач кафедри,  
доктор філософських наук, професор  
23 серпня 2022 року

\_\_\_\_\_ Леонід ВИГОВСЬКИЙ