



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА  
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**

---

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення вченої ради університету  
*«30» серпня 2023 року,*  
*протокол № 2.*

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

\_\_\_\_\_ Олег ОМЕЛЬЧУК  
*«30» серпня 2023 року*

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
навчальної дисципліни  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»  
для підготовки на першому (освітньому) рівні  
здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавра  
за спеціальністю 281 Публічне управління та адміністрування  
галузі знань 28 Публічне управління та адміністрування**

**РОЗРОБНИКИ:**

Старший викладач кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та  
фізичного виховання \_\_\_\_\_ Олександр СІРИЙ  
«23» серпня 2023 року

Старший викладач кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та  
фізичного виховання \_\_\_\_\_ Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ  
«23» серпня 2023 року

**СХВАЛЕНО:**

Рішення кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук  
та фізичного виховання  
«23» серпня 2023 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри,  
доктор філософських наук, професор \_\_\_\_\_ Леонід ВИГОВСЬКИЙ  
«23» серпня 2023 року

Деканеса факультету управління та економіки,  
кандидатка економічних наук, доцентка \_\_\_\_\_ Тетяна ТЕРЕЩЕНКО  
«23» серпня 2023 року

**ПОГОДЖЕНО:**

Рішення методичної ради університету  
«28» серпня 2023 року, протокол № 1.

Перша проректорка, голова методичної ради  
університету, кандидатка наук з державного  
управління, доцентка \_\_\_\_\_ Ірина КОВТУН  
«28» серпня 2023 року

## ЗМІСТ

	Стор.
1. Опис навчальної дисципліни	– 3
2. Заплановані результати навчання	– 4
3. Програма навчальної дисципліни	– 5
4. Структура вивчення навчальної дисципліни	– 7
4.1. Тематичний план навчальної дисципліни	– 7
4.2. Аудиторні заняття	– 7
4.3. Самостійна робота студентів	– 7
5. Методи навчання та контролю	– 7
6. Схема нарахування балів	– 8
7. Рекомендовані джерела	– 8
7.1. Основні джерела	– 8
8. Інформаційні ресурси в Інтернеті	– 9

### 1. Опис навчальної дисципліни

1. Шифр і назва галузі знань	– 28	Публічне управління та адміністрування
2. Код і назва спеціальності	– 281	Публічне управління та адміністрування
3. Назва спеціалізації	–	спеціалізація не передбачена
4. Назва дисципліни	–	Фізичне виховання
5. Тип дисципліни	–	обов'язкова
6. Код дисципліни	–	ЗПО 6
7. Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна	–	перший
8. Ступінь вищої освіти, що здобувається	–	бакалавр
9. Курс / рік навчання	–	перший (ДФН) / перший – другий (ЗФН)
10. Семестр	–	перший–другий (ДФН) / другий–третій (ЗФН)
11. Обсяг вивчення дисципліни:		
1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин)	– 3,0 90	
2) денна форма навчання:		
семінарські заняття (годин)	– 68	
% від обсягу аудиторних годин	– 76	
самостійна робота (годин)	– 22	
% від загального обсягу тижневих годин:		
аудиторних занять	– 1-ий семестр – 2; 2-ий семестр – 2	
самостійної роботи	– 1-ий семестр – 0,75; 2-ий семестр – 0,6	
3) заочна форма навчання:		
семінарські заняття (годин)	– 24	
% від обсягу аудиторних годин	– 27	
самостійна робота (годин)	– 66	
% від загального обсягу	– 73	
12. Форма семестрового контролю	–	1-ий семестр – залік; 2-ий семестр – залік.
13. Місце дисципліни в логічній схемі:	–	
попередні дисципліни:	–	-
супутні дисципліни:	–	«Психологія».
наступні дисципліни:	–	«Безпека життєдіяльності та цивільний захист»; «Самоменеджмент»; «Фізичне виховання (секція).»
14. Мова вивчення дисципліни	–	українська.

## 2. Заплановані результати навчання

<p><b>Програмні компетентності, які здобуваються під час вивчення навчальної дисципліни</b></p>	<p><i>Загальні компетентності:</i></p> <p><b>ЗК 2.</b> Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p><b>ЗК 3.</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.</p> <p><b>ЗК 5.</b> Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p><b>ЗК 6.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК 7.</b> Здатність планувати та управляти часом.</p> <p><b>ЗК 8.</b> Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p><b>ЗК 12.</b> Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p><b>ЗК 13.</b> Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів діяльності).</p> <p><b>ЗК 14.</b> Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.</p> <p><i>Спеціальні (фахові) компетентності:</i></p> <p><b>СК 1.</b> Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.</p> <p><b>СК 3.</b> Здатність забезпечувати дотримання нормативно-правових та морально-етичних норм поведінки.</p>
<p><b>Програмні результати навчання</b></p>	<p><b>ПР 1.</b> Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.</p> <p><b>ПР 7.</b> Уміти організувати та брати участь у волонтерських/культурноосвітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.</p> <p><b>ПР 12.</b> Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування.</p>

<p><b><i>Після завершення вивчення дисципліни здобувач повинен продемонструвати такі результати навчання:</i></b></p>	
<p><b><i>1. Знання</i></b> <i>(здатність запам'ятовувати або відтворювати факти (терміни, конкретні факти, методи і процедури, основні поняття, правила і принципи, цілісні теорії тощо)</i></p>	
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)	формує позитивне ставлення 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.

<b>2. Застосування знань</b> (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: 30 м., 60 м., 100 м., 200 м. Удосконалення техніки бігу. Човниковий біг 4х9м. Спеціальні вправи бігуна.
- Біг на довгі дистанції: 1000 м., 2000 м., 3000 м. 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 (700 г.), дівчата малого м'яча (150 г.). Удосконалення техніки метання гранати: вихідне положення та розбіг, фінальне зусилля. Спеціальні вправи. Метання гранати на дальність.

#### **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.

#### **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.

### **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, виривання. 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.

### **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, вкидання 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.

### **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. Учебний туристичний похід 20 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	24	-	20	-	-	4	42	-	12	-	-	30
Гімнастика	14	-	10	-	-	4	32	-	8	-	-	24
Спортивні ігри, у т.ч.:	40		30			10	16		4	-		12
- волейбол	14	-	10	-	-	4	16	-	4	-	-	12
- баскетбол	14	-	10	-	-	4	-	-	-	-	-	-
- футбол	12	-	10	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Туризм, спортивне орієнтування	12	-	8	-	-	4	-	-	-	-	-	-
<b>Усього годин</b>	90	-	68	-	-	22	90	-	24	-	-	66

### 4.2. Аудиторні заняття

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

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

4.3.1.4. 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:

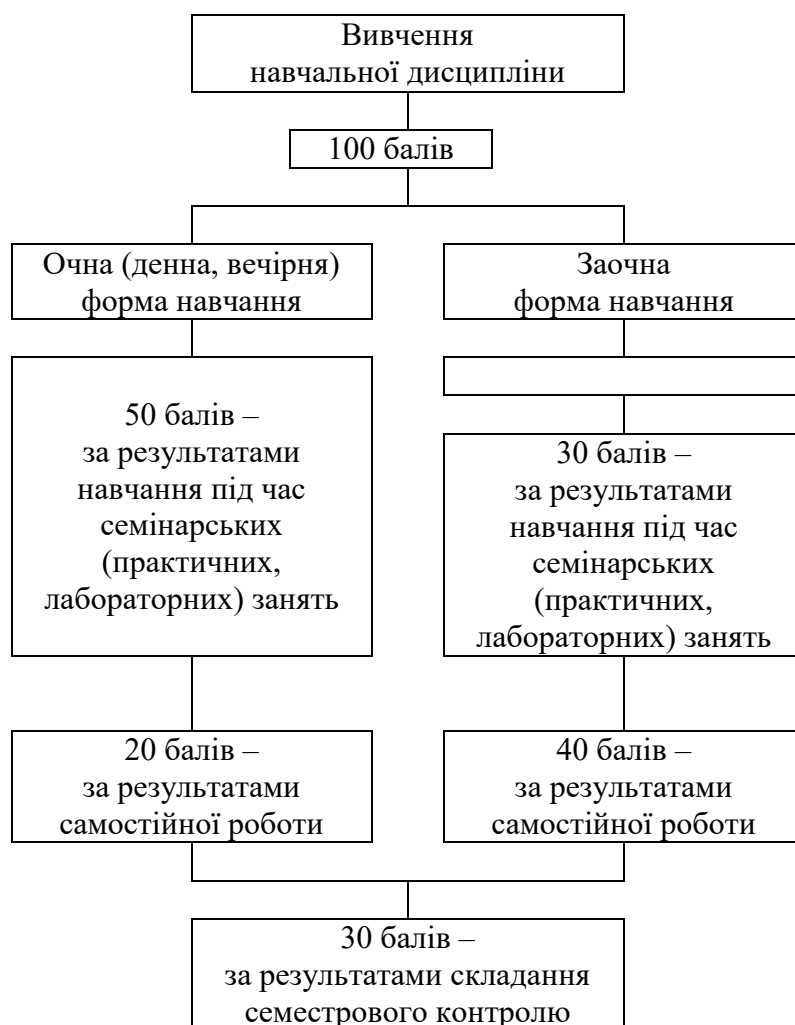
- використання традиційних і не традиційних засобів фізичного виховання;
- добір засобів і методів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

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 імені Леоніда Юзькова.

## 7. Рекомендовані джерела

### 7.1. Основні джерела

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.
2. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 1. С. 3–4.
3. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. I–XI класи. Київ: Початкова школа. 2001. 112 с.
4. Сінчаєвський С.М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 31 с.
6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України



- III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
7. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності: щорічник. Дрогобич. 81 с.
  8. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.
  9. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
  10. Приступа Є.Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич: ТзОВ «Вимір». 1999. 449 с.
  11. Поплавский Л.Ю. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 447 с.
  12. Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*, 2002. № 2. 79 с.
  13. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2003. 240 с.
  14. Шиян Б.В. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 137 с.
  15. Шиян Б.В. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 143 с.
  16. Левицький Е.Л., Кіріллов І.О. Здоров'я, фізична культура, спорт, афоризми, крилаті вислови. Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «Оіюм», 2011. 176 с.
  17. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне): методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Видавництво ЖДУ, 2008. 62 с.
  18. Ivanova O.V. Regulatory and institutional support of public administration in the field of physical culture and sport in Ukraine. *«Reality of Politics. Estimates – Comments – Forecasts»*. 2021. № 18. С. 49–64.
  19. Іванова О.В. Удосконалення механізмів державного регулювання у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Публічне урядування*. 2021. № 2 (27). С. 16–21.
  20. Іванова О.В. Механізми державного управління у сфері туризму в Україні. *Університетські наукові записки*. 2021. № 3 (81). С. 166–173.

## 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>
8. <http://www.fvu.in.ua>
9. <http://sportanalytic.com>
10. <http://sportlider.km.ua>

**ОНОВЛЕНО:**

Старший викладач кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання \_\_\_\_\_ Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ

«29» серпня 2024 року

Асистент кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання \_\_\_\_\_ Олена ІВАНОВА

«29» серпня 2024 року

**СХВАЛЕНО:**

Рішення кафедри філософії,  
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

«29» серпня 2024 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри,  
доктор філософських наук, професор \_\_\_\_\_ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

«29» серпня 2024 року