ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА

ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради університету
__ _____ 2026 року,
Протокол № ____
т.в.о. ректора, голова вченої ради
університету, доктор юридичних наук,
професор
_____ Олег ОМЕЛЬЧУК

___ _____ 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для підготовки на першому освітньому рівні
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра
за спеціальністю D4 Публічне управління та адміністрування
галузь знань D-Бізнес, адміністрування і права

м. Хмельницький
2026

РОЗРОБНИК:

старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

_____ Олександр СІРИЙ

27.08.2026 року

СХВАЛЕНО:
Рішення кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
Завідувач кафедри, доктор філософських наук, професор
_____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

27.08.2026 року
Деканеса факультету Публічного управління ,
кандидатка наук, доцентка
_____Тетяна ПІДЛІСНА

27.08.2026 року

ПОГОДЖЕНО
Рішенням методичної ради університету __.___. 2026 року, протокол № 1.

Голова методичної ради університету, кандидатка наук з державного управління, доцентка

_____ Ірина КОВТУН

_____2026 року

Обліковий обсяг оновленої робочої програми – 0,36 ум.друк.арк

ЗМІСТ

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

1. Опис навчальної дисципліни

1.	Шифр і назва галузі знань	–	D4 Публічне упрпавління та адміністрування
2.	Код і назва спеціальності	–	D-Бізнес, адміністрування права
3.	Назва спеціалізації	–	спеціалізація не передбачена
4.	Назва дисципліни	–	Фізичне виховання
5.	Тип дисципліни	–	обов'язкова
6.	Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна	–	перший
7.	Ступінь вищої освіти, що здобувається	–	бакалавр
8.	Обсяг вивчення дисципліни:		
	1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин)	–	3 90
9.	Форма семестрового контролю	–	залік
10.	Місце дисципліни в логічній схемі:	–	базова
11.	Мова вивчення дисципліни	–	українська.

2. Заплановані результати навчання

Після завершення вивчення дисципліни
здобувач повинен продемонструвати такі результати навчання:

1. Знання

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.
ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.
ЗК 12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

2 Застосування знань

ПР 4. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.
ПР 20. Виявляти навички і уміння, необхідні для виконання конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.

3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1: 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.

Тема 2: 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.

Тема 3: 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.

Тема 4: 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 20 км.

4.2. Аудиторні заняття

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

4.2.2. Плани семінарських занять з передбачених тематичним планом тем, визначаються у силабусі навчальної дисципліни.

4.3. Самостійна робота студентів

4.3.1. Самостійна робота студентів включає завдання до кожної теми:

4.3.2. Завдання для самостійної роботи студентів зазначаються в силабусі навчальної дисципліни.

5. Методи навчання та контролю

На практичних заняттях застосовуються:

- фронтальний метод організації та проведення заняття;
- груповий метод використовується у розділах гімнастика, спортивні ігри;
- метод колового заняття.

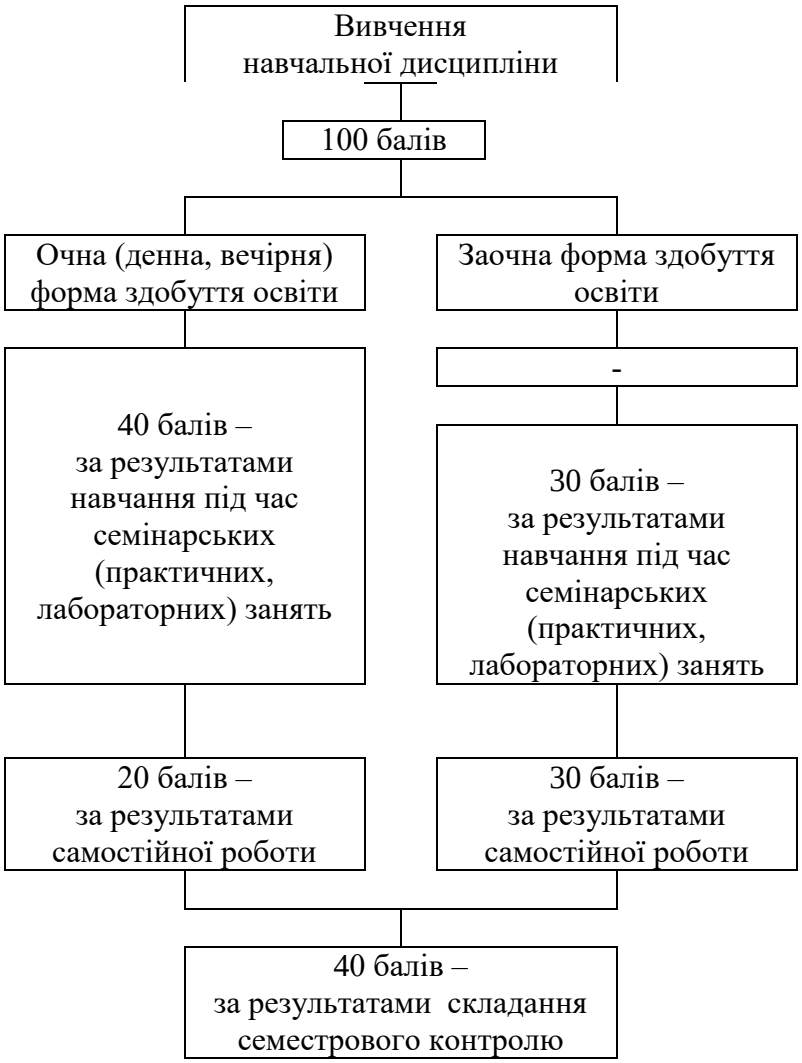
Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формах:

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, самостійної роботи студентів та виконання індивідуальних завдання визначається у силабусі навчальної дисципліни

7. Рекомендовані джерела

7.1. Основні джерела

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібник. К.: 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. – І-ХІ класи, К.: Поч.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. К.: 1996. 31 с.
6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. К.: 2003. 44 с

7. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності. Щорічник за 2003-2004 р. 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. Л.Ю. Поплавский. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.
12. Вржеснєвський 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.-Под.:Медобори, 2003. 240 с.
14. Плахтій П. Д., Коваль О. Г., Марчук В. М., Рябцев С. П. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навч. посіб.: -К.П., 2012 ТОВ «Друкарня Рута», -312 с.
15. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2008 р. 137 с.
16. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2001 р. 143 с.
17. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
18. Левицький Е. Л. Кіріллов І. О. Здоров'я, фізична культура, спорт, афоризми, крилаті вислови. Кам'янець-Подільський., ПП»Видавництво «Оіюм», 2011. 176 с.
19. Айунц Л. Р. Гімнастика (Коротко про головне) : Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Видавництво ЖДУ, 2008. 62 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
8. http://www.fvu.in.ua