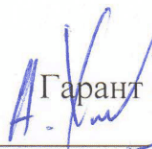


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

 „ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Гарант освітньої програми  
Андрій ХАРЕНКО

29 серпня 2025 року

*РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Освітній рівень: перший (бакалаврський)  
Галузь знань: D «Бізнес, адміністрування та право»  
Спеціальність : D5 Маркетинг  
Освітня програма: «Маркетинг»  
Факультет економіки і підприємництва

Умань – 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності D5 Маркетинг освітньої програми «Маркетинг». Умань: Уманський НУ, 2025. 18 с.

Розробник: к.п.н., доцент Мороз Ю.М.

  
Юрій МОРОЗ

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін.

Протокол від «25» серпня 2025 року № 1.

Завідувач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

  
Юрій МОРОЗ

«25» серпня 2025 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки і підприємництва.

Протокол від «29» серпня 2025 року № 1.

«29» серпня 2025 року

Голова



Руслан МУДРАК

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                               | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь                                      | Характеристика навчальної дисципліни |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
|                                                                                       |                                                                                    | денна форма                          | заочна форма |
| Кількість кредитів – 8                                                                | Галузь знань:<br>D «Бізнес, адміністрування та право»                              | Обов’язкова                          |              |
| Модулів - 1                                                                           | Спеціальність:<br>D5 Маркетинг                                                     | Рік підготовки:                      |              |
| Змістових модулів – 4                                                                 |                                                                                    | 1                                    |              |
| Загальна кількість годин – 240                                                        |                                                                                    | Семестр                              |              |
|                                                                                       |                                                                                    | 1-2                                  |              |
|                                                                                       |                                                                                    | Практичні, семінарські               |              |
|                                                                                       |                                                                                    | 80 год                               | 24 год       |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 2<br>самостійної роботи – 4 | Освітній рівень:<br>перший (бакалаврський)<br><br>Освітня програма:<br>«Маркетинг» | Самостійна робота                    |              |
|                                                                                       |                                                                                    | 160 год                              | 216 год      |
|                                                                                       |                                                                                    | Вид контролю:<br>залік               |              |

## МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** Метою дисципліни є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення рівня її фізкультурної освіти, розвитку рухових якостей, а також набуття необхідних життєво важливих навичок для активного відпочинку і ведення здорового способу життя. Дисципліна спрямована на заохочення до використання різних видів та форм рухової активності.

**Завдання:** Навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності. Сприяти формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. Виховати установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання. Сформувати потребу у регулярних заняттях фізичними вправами та спортом. Розвивати життєво важливі рухові навички для активного і здорового способу життя.

**Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки здобувачів вищої освіти:** Дисципліна «Фізична культура» є складовою загальної освітньої підготовки студентів. Вона відіграє важливу роль у всебічному розвитку особистості, сприяючи фізичному і психічному здоров'ю, підвищенню працездатності та адаптаційних можливостей організму. У контексті професійної підготовки, дисципліна формує навички саморегуляції, витривалості та фізичної підготовленості, що позитивно впливає на ефективність виконання професійних завдань і стресостійкість у різних робочих умовах.

Таблиця 1

**МАТРИЦЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ І ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ  
НАВЧАННЯ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

| Шифр компетентності          | Компетентності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Шифр програмних результатів навчання | Програмні результати навчання                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Загальні компетентності (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. | ПРН 15                               | Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості. |

Таблиця 2

## РЕЗУЛЬТАТИ, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ДИСЦИПЛІНОЮ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

| Результати навчання за навчальною дисципліною: |                                                                                                                         | Методи навчання                              | Методи контролю                         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>1.</b>                                      | <b>Відповідальність і автономія:</b>                                                                                    |                                              |                                         |
| 1.1                                            | Бути знайомим з програмою всебічного фізичного розвитку, розуміти можливості опори на дану програму в подальшій роботі. | практичні заняття, самонавчання через Moodle | поточний контроль, підсумковий контроль |
| 2.2                                            | Дотримуватись умов безпеки життєдіяльності під час роботи.                                                              |                                              |                                         |

Таблиця 3

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

| Програмні результати навчання |                                                                                                                                                                                                                 | Метод навчання                               | Метод контролю                          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| ПРН 15                        | Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості. | практичні заняття, самонавчання через Moodle | поточний контроль, підсумковий контроль |

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №1: ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

##### **Тема 1. Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку**

Аналіз основних аспектів здорового способу життя, включаючи раціональне харчування, фізичну активність, психічне здоров'я та профілактику захворювань. Вивчення факторів, що впливають на добробут людини, зокрема соціальних, екологічних та економічних умов. Розгляд сучасних стратегій та програм, спрямованих на підтримку здоров'я та підвищення якості життя в різних вікових групах.

##### **Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції**

Вивчення техніки спринтерського бігу, акцент на старті, розгоні, основній фазі та фініші. Особливості техніки бігу на середні дистанції, в тому числі рівномірний розподіл енергії протягом всієї дистанції. Роль тактики, швидкості та витривалості під час бігу.

##### **Тема 3. Розвиток витривалості**

Методи розвитку витривалості для різних дистанцій, включаючи аеробні та анаеробні вправи. Стратегії підготовки до змагань, які спрямовані на підвищення стійкості до втоми.

##### **Тема 4. Техніка стрибків у довжину**

Техніка виконання стрибків у довжину з розгону, фаза відштовхування, політ і приземлення. Аналіз правильного розподілу сил під час виконання стрибка та тренування координації рухів.

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №2: СПОРТИВНІ ІГРИ. ВОЛЕЙБОЛ**

##### **Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у волейболі**

Вивчення техніки безпеки під час гри у волейбол. Основні положення тіла під час гри та переміщення по майданчику. Правильне використання рук, ніг і тіла для успішної гри та уникнення травм.

##### **Тема 6. Техніка гри в волейбол**

Опанування технічних елементів гри: подачі, прийому, паси, блокування та нападаючі удари. Важливість командної взаємодії під час гри.

##### **Тема 7. Правила гри**

Ознайомлення з основними правилами волейболу, включаючи формат гри, суддівство, допустимі дії під час гри та розміщення гравців на майданчику.

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №3: СПОРТИВНІ ІГРИ. БАСКЕТБОЛ**

##### **Тема 8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у баскетболі**

Вивчення основних правил безпеки під час гри в баскетбол. Переміщення по майданчику, постановка тіла, захист від травм.

##### **Тема 9. Техніка гри в баскетбол**

Освоєння навичок ведення м'яча, передачі, кидка та захисту. Стратегії командної гри з акцентом на розвиток швидкості та координації.

##### **Topic. 9. Basketball Techniques**

Mastering ball handling, passing, shooting, and defensive skills. Strategies for team play, with a focus on developing speed and coordination.

#### **Тема 10. Правила гри**

Ознайомлення з офіційними правилами гри в баскетбол, включаючи формат гри, часові обмеження, штрафні кидки та інші елементи суддівства.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ №4: ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА КРОСОВА ПІДГОТОВКА**

#### **Тема 11. Техніка стрибка у довжину**

Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину, розвиток координації та сили для досягнення оптимальних результатів.

#### **Тема 12. Техніка бігу на довгі дистанції**

Розбір техніки бігу на довгі дистанції, акцент на економічності рухів, правильному диханні та тактиці ведення змагань.

#### **Тема 13. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань**

Розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість. Підготовка до бігових змагань, методи підвищення продуктивності на тренуваннях.

#### **Тема 14. Виконання контрольних нормативів**

Здача нормативів для оцінки рівня підготовки студентів, контроль розвитку фізичних якостей та техніки виконання вправ.

#### 4. ОРІЄНТОВНА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем                                                    | Усього | Денна форма |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-----|
|                                                                                  |        | ПР          | СР  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ                                            |        |             |     |
| Тема 1. Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку. | 18     | 6           | 12  |
| Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції.                            | 18     | 6           | 12  |
| Тема 3. Розвиток витривалості.                                                   | 18     | 6           | 12  |
| Тема 4. Техніка стрибків у довжину.                                              | 14     | 4           | 10  |
| Разом                                                                            | 68     | 22          | 46  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 2. СПОРТИВНІ ІГРИ. ВОЛЕЙБОЛ                                   |        |             |     |
| Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.        | 18     | 6           | 12  |
| Тема 6*. Техніка гри в волейбол.                                                 | 18     | 6           | 12  |
| Тема 7. Правила гри.                                                             | 16     | 6           | 10  |
| Разом                                                                            | 52     | 18          | 34  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 3. СПОРТИВНІ ІГРИ. БАСКЕТБОЛ.                                 |        |             |     |
| Тема 8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.        | 18     | 6           | 12  |
| Тема 9**. Техніка гри в баскетбол.<br>Topic 9. Basketball techniques.            | 18     | 6           | 12  |
| Тема 10. Правила гри.                                                            | 16     | 6           | 10  |
| Разом                                                                            | 52     | 18          | 34  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 4. ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА КРОСОВА ПІДГОТОВКА.                         |        |             |     |
| Тема 11. Техніка стрибка у довжину.                                              | 18     | 6           | 12  |
| Тема 12. Техніка бігу на довгих дистанціях.                                      | 18     | 6           | 12  |
| Тема 13. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.                        | 18     | 6           | 12  |
| Тема 14. Виконання контрольних нормативів.                                       | 14     | 4           | 10  |
| Разом                                                                            | 68     | 22          | 46  |
| Всього                                                                           | 240    | 80          | 160 |

\*залучений стейкхолдер для спільного проведення аудиторного заняття

\*\*тема викладається англійською мовою

| Назви змістових модулів і тем                                                    | Усього | Заочна форма |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|-----|
|                                                                                  |        | ПР           | СР  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»                                           |        |              |     |
| Тема 1. Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку. | 18     | 2            | 16  |
| Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції.                            | 18     | 2            | 16  |
| Тема 3. Розвиток витривалості.                                                   | 18     | 2            | 16  |
| Тема 4. Техніка стрибків у довжину.                                              | 14     | 2            | 12  |
| Разом                                                                            | 68     | 8            | 60  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 2. СПОРТИВНІ ІГРИ. ВОЛЕЙБОЛ.                                  |        |              |     |
| Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.        | 18     | 2            | 16  |
| Тема 6*. Техніка гри в волейбол.                                                 | 18     | 2            | 16  |
| Тема 7. Правила гри.                                                             | 16     | -            | 16  |
| Разом                                                                            | 52     | 4            | 48  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 3. СПОРТИВНІ ІГРИ. БАСКЕТБОЛ.                                 |        |              |     |
| Тема 8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.        | 18     | 2            | 16  |
| Тема 9**. Техніка гри в баскетбол.<br>Topic 9. Basketball techniques.            | 18     | 2            | 16  |
| Тема 10. Правила гри.                                                            | 16     | -            | 16  |
| Разом                                                                            | 52     | 4            | 48  |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 4. ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА КРОСОВА ПІДГОТОВКА.                         |        |              |     |
| Тема 11. Техніка стрибка у довжину.                                              | 18     | 2            | 16  |
| Тема 12. Техніка бігу на довгих дистанціях.                                      | 18     | 2            | 16  |
| Тема 13. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.                        | 18     | 2            | 16  |
| Тема 14. Виконання контрольних нормативів.                                       | 14     | 2            | 12  |
| Разом                                                                            | 68     | 8            | 60  |
| Всього                                                                           | 240    | 24           | 216 |

\*залучений стейкхолдер для спільного проведення аудиторного заняття

\*\*тема викладається англійською мовою

## 5.ТЕМИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| №<br>п/п                                                 | Назва теми                                                                       | Кількість годин |                 |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                                                          |                                                                                  | денна<br>форма  | заочна<br>форма |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»                   |                                                                                  |                 |                 |
| 1.                                                       | Тема 1. Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку. | 6               | 2               |
| 2.                                                       | Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції.                            | 6               | 2               |
| 3.                                                       | Тема 3. Розвиток витривалості.                                                   | 6               | 2               |
| 4.                                                       | Тема 4. Техніка стрибків у довжину.                                              | 4               | 2               |
|                                                          | Разом                                                                            | 22              | 8               |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 2. СПОРТИВНІ ІГРИ. ВОЛЕЙБОЛ.          |                                                                                  |                 |                 |
| 5.                                                       | Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.        | 6               | 2               |
| 6.                                                       | Тема 6. Техніка гри в волейбол.                                                  | 6               | 2               |
| 7.                                                       | Тема 7. Правила гри.                                                             | 6               | -               |
|                                                          | Разом                                                                            | 18              | 4               |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 3. СПОРТИВНІ ІГРИ. БАСКЕТБОЛ.         |                                                                                  |                 |                 |
| 8.                                                       | Тема 8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.        | 6               | 2               |
| 9.                                                       | Тема 9. Техніка гри в баскетбол.<br>Topic 9. Basketball techniques.              | 6               | 2               |
| 10.                                                      | Тема 10. Правила гри.                                                            | 6               | -               |
|                                                          | Разом                                                                            | 18              | 4               |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 4. ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА КРОСОВА ПІДГОТОВКА. |                                                                                  |                 |                 |
| 11.                                                      | Тема 11. Техніка стрибка у довжину.                                              | 6               | 2               |
| 12.                                                      | Тема 12. Техніка бігу на довгих дистанціях.                                      | 6               | 2               |
| 13.                                                      | Тема 13. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.                        | 6               | 2               |
| 14.                                                      | Тема 14. Виконання контрольних нормативів.                                       | 4               | 2               |
|                                                          | Разом                                                                            | 22              | 8               |
|                                                          | Всього                                                                           | 80              | 24              |

## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

| №<br>п/п       | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кількість годин |                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Денна<br>форма  | Заочна<br>форма |
| 1.             | <b>Тема 1.</b> Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку: виконання комплексу ранкової зарядки, що включає загальнофізичні вправи, розтяжку та кардіонавантаження.                                                                                                                     | 12              | 16              |
| 2.             | <b>Тема 2.</b> Техніка бігу на короткі та середні дистанції: тренування стартового розгону, рівномірного бігу та фінішного прискорення.                                                                                                                                                                              | 12              | 16              |
| 3.             | <b>Тема 3.</b> Розвиток витривалості: проведення кросових забігів на різні дистанції з акцентом на підтримку стабільного темпу.                                                                                                                                                                                      | 12              | 16              |
| 4.             | <b>Тема 4.</b> Техніка стрибків у довжину: виконання серії стрибків з акцентом на правильне відштовхування, політ та приземлення.                                                                                                                                                                                    | 10              | 12              |
| 5.             | <b>Тема 5.</b> Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі: проведення вправ на правильне падіння, координацію рухів та розминку перед грою.                                                                                                                                                    | 12              | 16              |
| 6.             | <b>Тема 6.</b> Техніка гри в волейбол: відпрацювання подач, прийомів м'яча, передач та атакуючих ударів у парі чи групі.                                                                                                                                                                                             | 12              | 16              |
| 7.             | <b>Тема 7.</b> Правила гри: проведення практичного суддівства під час навчальної гри для закріплення правил.                                                                                                                                                                                                         | 10              | 16              |
| 8.             | <b>Тема 8.</b> Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі: виконання вправ на координацію, рівновагу та безпечні прийоми під час гри.                                                                                                                                                          | 12              | 16              |
| 9.             | <b>Тема 9.</b> Техніка гри в баскетбол: тренування ведення м'яча, передач та кидків на різних дистанціях, а також тактика гри в нападі та захисті.<br><b>Topic 9.</b> Basketball techniques: dribbling, passing, and shooting practice at different distances, along with offensive and defensive strategy training. | 12              | 16              |
| 10.            | <b>Тема 10.</b> Правила гри: проведення навчального матчу з акцентом на дотримання офіційних правил та тактики команди.                                                                                                                                                                                              | 10              | 16              |
| 11.            | <b>Тема 11.</b> Техніка стрибка у довжину: виконання вправ для розвитку координації, сили відштовхування та контролю польоту.                                                                                                                                                                                        | 12              | 16              |
| 12.            | <b>Тема 12.</b> Техніка бігу на довгих дистанціях: тренування економічності рухів, правильного дихання та підтримки стабільного темпу.                                                                                                                                                                               | 12              | 16              |
| 13.            | <b>Тема 13.</b> Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань: виконання комплексу вправ для підвищення сили, швидкості та витривалості.                                                                                                                                                                           | 12              | 16              |
| 14.            | <b>Тема 14.</b> Виконання контрольних нормативів: складання тестових завдань з бігових та стрибкових дисциплін для оцінки рівня фізичної підготовки.                                                                                                                                                                 | 10              | 12              |
| <b>Всього:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>160</b>      | <b>216</b>      |

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У рамках вивчення дисципліни «Фізичне виховання» передбачено проведення практичних занять та самостійної роботи студентів. Це взаємодія між студентом і викладачем, спрямована на досягнення навчально-виховних цілей. У процесі фізичного виховання застосовуються три основні групи методів: практичні (вправляння), словесні та демонстраційні.

Словесні методи та демонстрація важливі для освоєння нових рухів і створення умов для їх ефективного виконання. Практичні методи можна умовно поділити на три підгрупи: навчання рухових дій, вдосконалення рухів і функціональних можливостей організму, а також тренування, яке розвиває фізичні якості, такі як сила, витривалість і швидкість. Усі ці методи сприяють комплексному фізичному розвитку студентів.

### Система практичних методів фізичного виховання

| Практичні методи           |                  |                      |                                               |            |                   |                   |                   |
|----------------------------|------------------|----------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ↓<br>Навчання рухових дій  |                  |                      | ↓<br>Удосконалення та закріплення рухових дій |            | ↓<br>Тренування   |                   |                   |
| ↓<br>Загалом<br>(в цілому) | ↓<br>По частинах | ↓<br>Підвидних вправ | Ігровий                                       | Змагальний | ↓<br>Безперервний | ↓<br>Інтервальний | ↓<br>Комбінований |

## 8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Для успішного засвоєння програми з фізичного виховання передбачена система контрольних заходів, яка включає поточний та підсумковий контроль. Основна мета цих заходів – оптимізація процесу навчання та досягнення максимальної результативності.

Контроль і оцінка знань студентів здійснюються через кілька форм: оцінювання їхньої роботи під час практичних занять, проведення поточних тестів і контрольних нормативів фізичного розвитку, а також підсумковий залік. Поточний контроль дає змогу виявити рівень засвоєння студентами окремих розділів та тем навчальної програми на певних етапах, тоді як підсумковий контроль проводиться для оцінки загальних результатів навчання після завершення курсу.

До підсумкового заліку допускаються ті, хто відвідав щонайменше 60% практичних занять.

## 10. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

| Поточний (модульний) контроль |    |    |    |        |    |    |        |    |     |        |     |     |     | Сума |
|-------------------------------|----|----|----|--------|----|----|--------|----|-----|--------|-----|-----|-----|------|
| ЗМ № 1                        |    |    |    | ЗМ № 2 |    |    | ЗМ № 3 |    |     | ЗМ № 4 |     |     |     |      |
| T1                            | T2 | T3 | T4 | T5     | T6 | T7 | T8     | T9 | T10 | T11    | T12 | T13 | T14 | 100  |
| 5                             | 5  | 5  | 5  | 10     | 10 | 10 | 10     | 10 | 10  | 5      | 5   | 5   | 5   |      |

**Біг 100 м (чол.)**

| А-відмінно |     | В-дуже добре |     | С-добре |     | D-задовільно |     | Е-достатньо задовільно |     | FХ-не задовільно |     | F-не задовільно |     |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез.       | Бал | Рез.         | Бал | Рез.    | Бал | Рез.         | Бал | Рез.                   | Бал | Рез.             | Бал | Рез.            | Бал |
| 13,2       | 10  | 13,7         | 8   | 14      | 6   | 14,3         | 4   | 14,6                   | 2   | 14,9             | 1   | 15,2            | 0   |
| 13,4       | 9   | 13,8         | 7   | 14,1    | 5   | 14,4         | 3   | 14,7                   | 2   | 15,0             | 1   | 15,3            | 0   |
| 13,6       | 9   | 13,9         | 7   | 14,2    | 5   | 14,5         | 3   | 14,8                   | 2   | 15,1             | 1   | 15,4            | 0   |

**Біг 100 м (жін.)**

| А-відмінно |     | В-дуже добре |     | С-добре |     | D-задовільно |     | Е-достатньо задовільно |     | FХ-не задовільно |     | F-не задовільно |     |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез.       | Бал | Рез.         | Бал | Рез.    | Бал | Рез.         | Бал | Рез.                   | Бал | Рез.             | Бал | Рез.            | Бал |
| 14,8       | 10  | 15,6         | 8   | 16,0    | 6   | 16,4         | 4   | 16,7                   | 2   | 17,3             | 1   | 18,2            | 0   |
| 15,0       | 9   | 15,4         | 7   | 16,1    | 5   | 16,5         | 3   | 16,9                   | 2   | 17,5             | 1   | 18,3            | 0   |
| 15,4       | 9   | 15,2         | 7   | 16,2    | 5   | 16,6         | 3   | 17,0                   | 2   | 17,8             | 1   | 18,4            | 0   |

**Крос 3000м (чол.)**

| А-відмінно |     | В-дуже добре |     | С-добре |     | D-задовільно |     | Е-достатньо задовільно |     | FХ-не задовільно |     | F-не задовільно |     |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез.       | Бал | Рез.         | Бал | Рез.    | Бал | Рез.         | Бал | Рез.                   | Бал | Рез.             | Бал | Рез.            | Бал |
| 12,00      | 10  | 13,05        | 8   | 14,00   | 6   | 14,30        | 4   | 15,00                  | 2   | 15,40            | 1   | 16,30           | 0   |
| 12,25      | 9   | 13,30        | 7   | 14,15   | 5   | 14,40        | 3   | 15,15                  | 2   | 15,50            | 1   | 16,40           | 0   |
| 12,45      | 9   | 13,50        | 7   | 14,25   | 5   | 14,50        | 3   | 15,30                  | 2   | 16,00            | 1   | 17,00           | 0   |

**Крос 2000 м (жін.)**

| А-відмінно |     | В-дуже добре |     | С-добре |     | D-задовільно |     | Е-достатньо задовільно |     | FХ-не задовільно |     | F-не задовільно |     |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез.       | Бал | Рез.         | Бал | Рез.    | Бал | Рез.         | Бал | Рез.                   | Бал | Рез.             | Бал | Рез.            | Бал |
| 9,40       | 10  | 10,10        | 8   | 10,30   | 6   | 11,00        | 4   | 11,20                  | 2   | 12,10            | 1   | 13,00           | 0   |
| 9,50       | 9   | 10,15        | 7   | 10,40   | 5   | 11,10        | 3   | 11,40                  | 2   | 12,25            | 1   | 13,10           | 0   |
| 10,00      | 9   | 10,25        | 7   | 10,50   | 5   | 11,15        | 3   | 12,00                  | 2   | 12,50            | 1   | 13,20           | 0   |

**Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)**

| А-відмінно |     | В-дуже добре |     | С-добре |     | D-задовільно |     | Е-достатньо задовільно |     | FХ-не задовільно |     | F-не задовільно |     |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез.       | Бал | Рез.         | Бал | Рез.    | Бал | Рез.         | Бал | Рез.                   | Бал | Рез.             | Бал | Рез.            | Бал |
| 260        | 10  | 243          | 8   | 241     | 6   | 230          | 4   | 224                    | 2   | 207              | 1   | 190             | 0   |
| 250        | 9   | 242          | 7   | 239     | 5   | 228          | 3   | 220                    | 2   | 205              | 1   | 180             | 0   |
| 245        | 9   | 241          | 7   | 235     | 5   | 226          | 3   | 210                    | 2   | 200              | 1   | 170             | 0   |

### Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

| А-відмінно |     | В-дуже добре |     | С-добре |     | D-задовільно |     | Е-достатньо задовільно |     | FХ-не задовільно |     | F-не задовільно |     |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез.       | Бал | Рез.         | Бал | Рез.    | Бал | Рез.         | Бал | Рез.                   | Бал | Рез.             | Бал | Рез.            | Бал |
| 210        | 10  | 200          | 8   | 196     | 6   | 192          | 4   | 184                    | 2   | 172              | 1   | 160             | 0   |
| 208        | 9   | 198          | 7   | 195     | 5   | 190          | 3   | 182                    | 2   | 170              | 1   | 158             | 0   |
| 205        | 9   | 196          | 7   | 194     | 5   | 185          | 3   | 180                    | 2   | 165              | 1   | 155             | 0   |

### 10.Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів 1 курсу

| Прикладні навички                                                                                   | Семестр | Стать | відмінно | добре         | задовільно |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|----------|---------------|------------|
|                                                                                                     |         |       | А-9,10   | В, С – 6,7, 8 | Д,Е-4,5    |
| 1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб                               | 1       | чол.  | 6        | 5             | 4          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 3        | 2             | 1          |
|                                                                                                     | 2       | чол.  | 7        | 6             | 5          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 4        | 3             | 2          |
| 2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань                                      | 1       | чол.  | 6        | 5             | 4          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 3        | 2             | 1          |
|                                                                                                     | 2       | чол.  | 7        | 6             | 5          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 4        | 3             | 2          |
| Волейбол. Передача м'яча над собою, разів                                                           | 1       | чол.  | 10       | 7             | 5          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 10       | 7             | 5          |
|                                                                                                     | 2       | чол.  | 15       | 12            | 10         |
|                                                                                                     |         | жін.  | 15       | 12            | 10         |
| Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку, кількість разів вдвох                                 | 1       | чол.  | 10       | 7             | 5          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 10       | 7             | 5          |
|                                                                                                     | 2       | чол.  | 15       | 12            | 10         |
|                                                                                                     |         | жін.  | 15       | 12            | 10         |
| Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб                                                       | 1       | чол.  | 3        | 2             | 1          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 3        | 2             | 1          |
|                                                                                                     | 2       | чол.  | 4        | 3             | 2          |
|                                                                                                     |         | жін.  | 4        | 3             | 2          |
| 1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 2.Підтягування на перекладині, кількість разів, чоловіки | 1       | чол.  | 44       | 38            | 32         |
|                                                                                                     |         | жін.  | 24       | 19            | 16         |
|                                                                                                     | 2       | чол.  | 16       | 14            | 12         |
|                                                                                                     |         | жін.  | 19       | 16            | 13         |
| Стрибки в довжину з розбігу, см                                                                     | 1       | чол.  | 420      | 395           | 370        |
|                                                                                                     |         | жін.  | 310      | 300           | 290        |
|                                                                                                     | 2       | чол.  | 420      | 400           | 380        |
|                                                                                                     |         | жін.  | 325      | 305           | 295        |

## Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 1 курсу

| Види випробувань                                      | Стать | Нормативи, бали |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|                                                       |       | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Витривалість. Біг на 3000м (хв.с)<br>або 2000м (хв.с) | ч     | 12,00           | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
|                                                       | ж     | 9,40            | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,00 |
| Сила. Згинання рук в упорі<br>лежачи кількість разів  | ч     | 44              | 38    | 32    | 26    | 20    |
|                                                       | ж     | 24              | 9     | 16    | 11    | 7     |
| Піднімання в сід за/хв.                               | ч     | 53              | 47    | 40    | 34    | 28    |
|                                                       | ж     | 47              | 42    | 37    | 33    | 28    |
| Підтягування на перекладині                           | ч     | 16              | 14    | 12    | 10    | 8     |
|                                                       | ж     | 3               | 2     | 1     | 1/2   | -     |
| Стрибки у довжину з місця (см).                       | ч     | 260             | 241   | 224   | 207   | 190   |
|                                                       | ж     | 210             | 196   | 184   | 172   | 160   |
| Швидкість. Біг на 100 м.                              | ч     | 13,2            | 13,9  | 14,4  | 14,9  | 15,5  |
|                                                       | ж     | 14,8            | 15,6  | 16,4  | 17,3  | 18,2  |
| Човниковий біг 4х9 м (с).                             | ч     | 8,8             | 9,2   | 9,7   | 10,2  | 10,7  |
|                                                       | ж     | 10,2            | 10,5  | 11,1  | 11,5  | 12,0  |
| Гнучкість.                                            | ч     | 19              | 16    | 13    | 10    | 7     |
|                                                       | ж     | 20              | 17    | 14    | 10    | 7     |

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види<br>навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                               |
|-------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|
| 90 – 100                                        | <b>A</b>    | зараховано                                                  |
| 82-89                                           | <b>B</b>    |                                                             |
| 74-81                                           | <b>C</b>    |                                                             |
| 64-73                                           | <b>D</b>    |                                                             |
| 60-63                                           | <b>E</b>    |                                                             |
| 35-59                                           | <b>FX</b>   | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-34                                            | <b>F</b>    | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

## 11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Методичні вказівки для проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів факультету «Економіки і підприємництва» (всіх спеціальностей). Баскетбол (тестові завдання). Умань. 2023. 39 с.

## 12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.

2. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., Nesterenko N. (2021). Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. International Conference of Sport Science- AESA, (4). Retrieved from <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>

3. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2019, 4, 59. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>

4. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. №6. P.202-219. 1997.

5. Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. Apr , Vol. 32. Issue 1, p. 52–61. 2008.

6. Kindal A. Shores, Stephanie T. (2010). West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity // Journal of Physical Activity & Health, Issue 5, p. 685–694, September.

7. Kolomiitseva, O., Prihodko, A., Bodrenkova, I., Hrynchenko, I., Vashchenko, I., & Honchar, R. (2022). Effect of Pilates training on respiration, joints mobility, and muscle strength in healthy middle-aged women with sedentary occupations. Acta Gymnica, 52. <https://doi.org/10.5507/ag.2022.008>

8. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Супронович В., Кожем'яко Т. Успішність ігрової діяльності футболістів у залежності від кількісних і якісних характеристик нейродинамічних функцій. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал №3. 2021. 72 с.

9. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.

### 13. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту» URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
2. «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації» URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
3. «Фізична\_культура» URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org>
4. «Теорія і методика викладання легкої атлетики» URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/>
5. «Теорія і методика викладання спортивних ігор» URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf>
6. «Фітнес» URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html>
7. «Теорія і методика викладання гімнастики» URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
8. «Тренування м'язів пресу» URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html>
9. «Волейбол.Методика і тренування» URL-адреса: [http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_7243.html](http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html)
10. «Баскетбол.Методика і тренування» URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html>
11. «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків» URL-адреса: [https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_1303.html](https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html)

### 14. ПЕРЕЗАРАХУВАННЯ ТА ВИЗНАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Перезарахування та визнання результатів навчання з дисципліни «Фізичне виховання» або окремого її елемента відбувається відповідно до Положення про порядок визнання в Уманському національному університеті садівництва результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті.

Здобувачі вищої освіти мають право на визнання результатів навчання в неформальній та інформальній освіті (курси навчання в центрах освіти, курси інтенсивного навчання, семінари, конференції, олімпіади, конкурси наукових робіт, літні чи зимові школи, бізнес-школи, тренінги тощо) в обсязі, що загалом не перевищує 25 % освітньої програми.