

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ МУЗИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ Д.Є. ЗАДОРА»  
ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Циклова комісія «Загальноосвітні, гуманітарні  
та соціально-економічні дисципліни»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора

з навчально-виховної роботи

 М.Ю. Гірник

28 серпня 2025

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань	02 Культура і мистецтво
спеціальність	025 Музичне мистецтво
освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
освітньо-професійна програма	Музичне мистецтво

Розробник: Луців Ігор Орестович, викладач

Програму навчальної дисципліни обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії «Загальноосвітні, гуманітарні та соціально-економічні дисципліни», протокол № 1 від 28 серпня 2025

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_ ( В.Б. Луців )  
(підпис) ПІБ

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
	<b>денна форма навчання</b>
	<b>Курс</b>
	2, 3
	<b>Семестр</b>
	3, 4, 5
Загальна кількість годин – 120	<b>Аудиторні заняття</b> 100 год.
	<b>Практичні</b> 100 год.
	<b>Самостійна робота</b> 20 год.
	<b>Форма підсумкового контролю</b> залік – 5 семестр

Статус: обов'язковий

Мова навчання: українська

## **МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Дисципліна «Фізичне виховання» в музичному коледжі є складовою частиною гармонійного розвитку особистості. Основною формою занять є уроки з основ здоров'я і фізичної культури. Метою курсу є виховання особистості засобами фізичної культури, що допоможе у майбутньому самовдосконалюватися протягом усього життя. Сьогодні здобувач освіти повинен утримувати всебічну фізкультурну освіту – мати знання, які допоможуть йому зрозуміти суть фізичної культури, її значення для зміцнення здоров'я. Ці знання допоможуть свідомо обрати здоровий спосіб життя, переконатися у їх необхідності. Більшість занять в коледжі – осінній і весняний періоди – проводяться на свіжому повітрі, що ефективно впливає на загартування, покращує діяльність серцево-судинної системи і обмін речовин. А переміна обстановки зміцнює нервову систему. Заняття на природі, свіже повітря, сонце сприяє попередженню професійних захворювань музикантів, які багато часу проводять у приміщенні і ведуть малорухливий спосіб життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- знання і дотримання здорового способу життя;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок, життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденному житті і професійній діяльності;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки та уміння застосовувати їх на практиці;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен знати:

- основи збереження і зміцнення здоров'я;
- правила гігієни та здорового способу життя;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

вміти:

- виконувати і володіти технікою виконання вправ;
- володіти технікою передачі баскетбольного та волейбольного м'яча;
- вести баскетбольний м'яч;

- виконувати штрафні кидки;
- складати комплекси фізичних вправ.

## **ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Передумови для вивчення дисципліни є попередньо здобуті знання і уміння з фізичної культури.

## **ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ (ЗК) І СПЕЦІАЛЬНИХ (СК) КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКА**

(відповідно до освітньо-професійної програми підготовки  
фахового молодшого бакалавра)

**ЗК 1** 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.

**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 3** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК 8** Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях

**СК 13** Здатність презентувати результати своєї творчої / педагогічної / організаційно-творчої діяльності перед аудиторією з урахуванням її специфіки.

## **РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ**

**РН 18** Демонструвати готовність до зміцнення особистісного здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших засобів ведення здорового способу життя.

**РН 19** Забезпечувати збереження фізичного, психічного та духовного здоров'я.

## **РОЗПОДІЛ ЗАГАЛЬНОГО ОБСЯГУ ГОДИН МІЖ ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ, ПОСЛІДОВНІСТЬ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
2 курс 3 сем						
Спортивні ігри	6		6			
Гімнастика	12		12			
Легка атлетика	12		4			
Тест-заняття	4		4			
Усього	30		30			
2 курс 4 сем						
Спортивні ігри	12		6			6
Легка атлетика	22		16			6
Гімнастика	20		12			8
Тест-заняття	6		6			
Усього	60		40			20
3 курс 5 сем						
Спортивні ігри	6		6			
Легка атлетика	12		12			
Гімнастика	8		8			
Тест-заняття	4		4			
Усього	30		30			
Усього	120		100			20

### Теми практичних занять 3 семестр

№ п/п	Назви теми	Кількість Годин
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття. Гімнастика. Стройові прийоми. Повороти на місці. Перешикування в русі.	2
2	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Пробігання коротких відрізків.	2
3	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Пробігання коротких відрізків з різних стартових положень.	2
4	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток витривалості.	2
5	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг 1000 метрів.	2
6	Л/а. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Долання перешкод.	2
7	Легка атлетика. Тест заняття . Здача контрольного нормативу з кросу. Дівчата – 500 м. Юнаки 1000 м.	2
8	Баскетбол. Техніка передачі б. м'яча від грудей. Ведення баскетбольного м'яча.	2
9	Баскетбол. Передача б. м'яча від грудей, знизу, збоку, однією рукою. Прийоми м'яча. Ведення.	2
10	Баскетбол. Вдосконалення техніки гри у баскетбол. Техніка виконання штрафного кидка.	2
11	Гімнастика. Розвиток гнучкості та правильної постави.	2
12	Гімнастика. Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Розвиток правильної постави.	2
13	Гімнастика. Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Розвиток правильної постави та гнучкості.	2
14	Гімнастика. Тест-заняття. Здача контрольного нормативу – «Піднімання в сід за 1 хв.», « Гнучкість».	2
15	Підсумкове заняття за семестр. Здача контрольних нормативів. Виставлення оцінок.	2
	Всього годин	30

### Теми практичних занять 4 семестр

№	Назви теми	Кількість Годин
1	Гімнастика. Вдосконалення розвитку гнучкості та правильної постави.	2
2	Гімнастика. Розвиток координації рухів. Вдосконалення сили на гнучкості ніг.	2
3	Гімнастика. Розвиток правильної постави та рівноваги. Танцювальні кроки.	2
4	Гімнастика. Загальнорозвиваючі вправи. Вдосконалення сили м'язів живота і спини.	2
5	Вдосконалення Розвитку сили та гнучкості. Танцювальні кроки. Віджимання від підлоги.	2
6	Гімнастика. Розвиток правильної постави та гнучкості.	2
7	Тест-заняття. Задача контрольного нормативу «Згинання і розгинання рух в упорі, лежачи на підлозі».	2
8	Л/а. Техніка бігу на середні дистанції. Розвиток витривалості.	2
9	Л/а. кросова підготовка. Долання перешкод. Стрибки через скакалку з розбігу.	2
10	Л/а. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Човниковий біг.	2
11	Л/а. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка виконання стрибка з місця.	2
12	Л/а. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Стрибки з розбігу через скакалку способом «переступання».	2
13	Волейбол. Техніка і правила гри у волейбол. Подача м'яча знизу.	2
14	Волейбол. Техніка подачі м'яча зверху. Прийоми м'яча зверху і знизу.	2
15	Підготовка до задачі контрольного нормативу «Стрибок у довжину з місця» та «Човниковий біг».	2
16	Тест-заняття. Задача контрольного нормативу «Стрибок у довжину з місця» та «Човниковий біг».	2
17	Підготовка до задачі контрольного нормативу «Біг на 60м».	2

18	Тест-заняття. Здача контрольного нормативу «Біг на 60м».	2
19	Тест –заняття.. Здача контрольних нормативів.	2
20	Підсумкове заняття. Виставлення оцінок.	2
	Всього годин	40

### Теми практичних занять 5 семестр

№ п/п	Назви теми	Кількість Годин
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття. Гімнастика. Стройові прийоми. Повороти на місці. Перешикуння в русі.	2
2	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Пробігання коротких відрізків.	2
3	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Пробігання коротких відрізків з різних стартових положень.	2
4	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Пробігання дистанції 60 м. на швидкість.	2
5	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток витривалості.	2
6	Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг 1000 метрів.	2
7	Л/а. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Долання перешкод.	2
8	Легка атлетика. Тест заняття . Здача контрольного нормативу з кросу. Дівчата – 500 м. Юнаки 1000 м.	2
9	Баскетбол. Техніка передачі б. м'яча від грудей. Ведення баскетбольного м'яча.	2
10	Баскетбол. Передача б. м'яча від грудей, знизу, збоку, однією рукою. Прийоми м'яча. Ведення.	2
11	Баскетбол. Вдосконалення техніки гри у баскетбол. Техніка виконання штрафного кидка.	2
12	Гімнастика. Розвиток гнучкості та правильної постави.	2
13	Гімнастика. Загальнорозвиваючі вправи без предметів. Розвиток правильної постави.	2

14	Гімнастика. Тест-заняття. Здача контрольного нормативу – «Піднімання в сід за 1 хв.», « Гнучкість».	2
15	Підсумкове заняття за семестр. Здача контрольних нормативів. Виставлення оцінок.	2
	Всього годин	30

### Самостійна робота

№	Назва	Кількість годин	
		2 курс	3 курс
1	Гімнастика. Розвиток сили. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	3	-
1	Гімнастика. Розвиток сили. Піднімання в сід з положення лежачи на спині	3	-
3	Гімнастика. Розвиток сили. Піднімання ніг з положення лежачи на спині	3	-
4	Гімнастика. Розвиток сили. Присідання.	2	-
5	Легка атлетика. Розвиток витривалості. Оздоровчий біг.	2	-
6	Спортивні ігри. Баскетбол. Ведення баскетбольного м'яча.	2	-
7	Спортивні ігри. Баскетбол. Виконання штрафних кидків.	3	-
8	Спортивні ігри. Волейбол. Подача волейбольного м'яча знизу і зверху.	2	-
	Всього	20	

### ФОРМИ ТА ЗАСОБИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Основними критеріями навчальних досягнень здобувача освіти з дисципліни «Фізичне виховання» є комплексне оцінювання:

- техніки виконання фізичних вправ;
- нормативних показників;
- теоретико-методичних знань.

Оцінювання навчальних досягнень враховує:

- особисті досягнення здобувача освіти протягом навчального року;
- ступінь активності здобувача освіти на уроках;
- заняття фізичною культурою в позаурочний час;

- участь у спортивних змаганнях.
- система тестів і нормативів для перевірки фізичної підготовленості студентів.

Система контролю знань здобувачів освіти включає:

- поурочна перевірка засвоєння техніки виконання фізичної вправи;
- виконання навчальних завдань під час проведення уроку;
- перевірка, засвоєння теорико-методичних знань;
- перевірка, виконання контрольних нормативів.

### Тести з фізичної підготовленості здобувачів освіти 2 курсу

	Оцінка	60м.	Човник. біг	Стрибок довжину	Крос 500- 1000	Прес	Гнучкість см.	Сила віджим.
Юнаки	„5”	8.2	9.1	220	3.25	51	10	30
	„4”	8.8	9.7	210	3.40	45	6	22
	„3”	9.5	10.1	200	3.55	38	3	15
Дівчата	„5”	9.5	10.6	190	2.00	45	18	15
	„4”	10.0	11.0	175	2.10	40	15	13
	„3”	10.5	11.3	160	2.25	35	11	7

### Тести з фізичної підготовленості здобувачів освіти 3 курсу

	Оцінка	60м.	Човник. біг	Стрибок довжину	Крос 500- 1000	Прес	Гнучкість см.	Сила віджим.
Юнаки	„5”	8.1	9.0	225	3.15	51	13	35
	„4”	8.5	9.6	215	3.30	45	11	25
	„3”	9.3	10.0	205	3.45	38	9	15
Дівчата	„5”	9,4	10.4	200	1.55	45	20	16
	„4”	9.9	10.8	185	2.05	40	18	13
	„3”	10.4	11.3	170	2.20	35	16	9

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінка за національною шкалою	Критерії навчальних досягнень здобувачів освіти
5 (відмінно)	Здобувач освіти досягає високих результатів під

	час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексними тестами оцінювання стану фізичної підготовленості, має системні знання та інструктивно-методичні навички з дисципліни. Самостійна робота виконана повністю, без зауважень.
4 (добре)	Здобувач освіти виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вільно застосовує його на практиці, виконує показники достатнього рівня. Самостійна робота виконана в повному обсязі, може містити незначні зауваження.
3 (задовільно)	Здобувач освіти за допомогою вчителя виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня. Самостійна робота виконана частково або до неї є низка суттєвих зауважень.
2 (незадовільно)	Здобувач освіти погано володіє знаннями, необхідними для виконання повного елемента на елементарному рівні розпізнання. Самостійна робота не виконана.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль «Підручники і посібники», 2006. – 80 с.
2. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Г.В. Безверхня. – Умань, 2013. – 72 с.
3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі.- Тернопіль: підручники і посібники, 2005. – 160 с.
4. Кулик В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та становлення НОК України. – Київ, : «МП Леся», 2008. – 308 с.

5. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б. Фізична культура. Планування програмового матеріалу – СМП „Астон”, Тернопіль – 2001. – 156 с.
6. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б., Левчук В.А. Підготовка юних футболістів – СМП «Астон», Тернопіль, 2001. – 80 с.
7. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: Навчально-методичний посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров. – Мелітополь, 2020. – 105 с.
8. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: Навчально-методичний посібник / О.І. Мілаєв. – Мелітополь, 2020. – 108 с.
9. Петренко М.І. «Самостійне заняття студентів з фізичного виховання»: навчальний посібник. – Вінниця, 1997 рік. – 104с.
10. Тести і нормативи фізичної підготовленості. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016. № 4665. Наказ Кабінету Міністрів України від 09.2015. № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
11. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. – Житомир: Рута, 2020. – 384 с.
12. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції 27 квітня 2023 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. – 252 с.
13. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С.О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
14. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.