

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. Ковалюк)
(підпис) ПІБ

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
	Курс
	3, 4
	Семестр
	5, 6, 7
Загальна кількість годин – 120	Аудиторні заняття 100 год.
	Практичні 100 год.
	Самостійна робота 20 год.
	Форма підсумкового контролю залік – 7 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
3 курс 5 сем						
Спортивні ігри	6		6			
Гімнастика	12		12			
Легка атлетика	12		4			
Тест-заняття	4		4			
Усього	30		30			
3 курс 6 сем						
Спортивні ігри	12		6			6
Легка атлетика	22		16			6
Гімнастика	20		12			8
Тест-заняття	6		6			
Усього	60		40			20
4 курс 7 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 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. 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 6 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 7 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. Перешиккування 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	
		3 курс	4 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 3 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 4 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.