

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ



Олена ГРИБАНОВА

2025

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*підготовки фахових молодших бакалаврів*

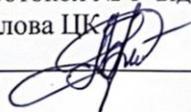
*галузі знань: D Бізнес, адміністрування та право*

*спеціальності: D 1 Облік і оподаткування*

*освітньо-професійної програми: Бухгалтерський облік*

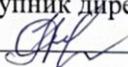
**Укладач:** Ольга ЛІТВИНОВА-ГОЛОВАНЬ

Обговорено та ухвалено  
на засіданні циклової комісії туризму та  
фізичного виховання  
Протокол № 1 від «28» серпня 2025  
Голова ЦК

  
Анна БАГОРКА

Ухвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «17» вересня 2025  
Заступник директора з НМР

  
Альона ХОДАКОВСЬКА

2025 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів позакредитна	<i>07 Управління та адміністрування</i>	Нормативна (за вибором)
Змістових модулів 4	<i>071 Облік і оподаткування</i>	<b>Рік підготовки:</b>
Загальна кількість годин - 90		2-й
		<b>Семестр</b> 3-й сем. і 4-й сем.
Тижневих годин для денної форми навчання:  Аудиторних (дистанційно) – 2  самостійної роботи студента -1	Освітньо-кваліфікаційний рівень:  Фаховий молодший бакалавр з обліку і оподаткування	<b>Лекції</b>
		0 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		0 год.
		<b>Лабораторні</b>
		0 год.
		<b>Самостійна робота</b>
30 год.		
		Вид контролю: залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у сучасному суспільстві обумовлена соціальним замовленням на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідний рівень фізичної підготовленості, спроможного до фізичного розвитку та вдосконалення, відповідно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

### **Завдання:**

- засвоєння знань про загальні відомості з фізичної культури і спорту, основ здорового способу життя, фізичного удосконалення людини, контролю і самоконтролю у процесі фізичного удосконалення;

- засвоєння студентами засобів перевірки і оцінки головних рухових якостей, організації і методики проведення самостійних занять з фізичного виховання, засвоєння методик самоконтролю в процесі занять фізичними вправами і загартування;
- зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, розвиток головних життєво важливих рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, швидкісно-силової витривалості), засвоєння навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, спортивних ігор, активне загартування.

**Міждисциплінарні зв'язки:** Фізичне виховання, Математика, Українська мова, Іноземна мова, Біологія, Фізика.

### 3. Очікувані результати навчання

**Інтегральна компетентність:** здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері обліку та оподаткування або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів економічних наук, та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

Вид компетентності	Програмні компетентності	Програмні результати навчання
Загальна компетентність (ЗК)	<p>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.</p> <p>ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 9. Здатність працювати самостійно і в команді, налагоджувати комунікаційні зв'язки та міжособистісні взаємодії під час</p>	<p>РН 15. Володіти державною та іноземною мовами у професійній діяльності.</p> <p>РН 16. Вміти працювати самостійно і в команді, нести професійну відповідальність за результати роботи, дотримуватися норм та стандартів професійної етики для досягнення спільної мети.</p>

	вирішення поставлених завдань.	
--	--------------------------------	--

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

##### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика та загальна фізична підготовка.**

**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.

**Тема 2.** Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття

**Тема 3.** Розвиток швидкості.

**Тема 4.** Розвиток витривалості.

**Тема 5.** Розвиток координаційних здібностей.

##### **Змістовий модуль 2. Волейбол.**

**Тема 1.** Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.

**Тема 2.** Види переміщень у волейболі.

**Тема 3.** Види прийому та передачі м'яча у волейболі

**Тема 4.** Види подач у волейболі.

**Тема 5.** Види нападаючих ударів та блокування.

**Тема 6.** Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол

**Тема 7.** Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.

##### **Змістовний модуль 3. Атлетична/ритмічна гімнастика**

**Тема 1.** Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.

**Тема 2.** Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.

**Тема 3.** Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.

**Тема 4.** Характеристика базових вправ для тулуба.

**Тема 5.** Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.

**Тема 6.** Розвиток гнучкості.

**Тема 7.** Розвиток сили.

**Змістовий модуль 4. Легка атлетика технічна підготовка.**

**Тема 1.** Техніка спортивної ходьби.

**Тема 2.** Техніка бігу.

**Тема 3.** Техніка стрибків.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	увсього	денна форма		
		у тому числі		
		с/п/лаб. лаб	сам. роб. інд. завд.	
1	2	4	5	
<b>Шсеместр</b>				
<b>Розділ 1. Легка атлетика, ЗФП</b>				
<b>Тема 1.</b> Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.	3	2	1	
<b>Тема 2.</b> Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття.	5	4	1	
<b>Тема 3.</b> Розвиток швидкості.	4	2	2	
<b>Тема 4.</b> Розвиток витривалості.	5	4	1	
<b>Тема 5.</b> Розвиток координаційних здібностей.	6	4	2	
Разом за розділом 1	23	16	7	
<b>Розділ 2. Волейбол</b>				
<b>Тема 1.</b> Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.	3	2	1	
<b>Тема 2.</b> Види переміщень у волейболі.	3	2	1	
<b>Тема 3.</b> Види прийому та передачі м'яча у волейболі.	3	2	1	
<b>Тема 4.</b> Види подач у волейболі.	3	2	1	
<b>Тема 5.</b> Види нападаючих ударів та блокування.	3	2	1	
<b>Тема 6.</b> Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол.	4	2	2	
<b>Тема 7.</b> Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.	3	2	1	
<i>Разом за розділом 2</i>	22	14	8	
<b>Разом за III семестр</b>	<b>45</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	
<b>IV семестр</b>				
<b>Розділ 3. Атлетична/ритмічна гімнастика</b>				
<b>Тема 1.</b> Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.	5	4	1	
<b>Тема 2.</b> Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.	6	4	2	
<b>Тема 3.</b> Характеристика базових вправ для плечевого поясу та рук.	3	2	1	
<b>Тема 4.</b> Характеристика базових вправ для тулуба.	3	2	1	
<b>Тема 5.</b> Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.	5	4	1	
<b>Тема 6.</b> Розвиток гнучкості.	3	2	1	
<b>Тема 7.</b> Розвиток сили.	4	2	2	
<i>Разом за розділом 3</i>	29	20	9	
<b>Розділ 4. Легка атлетика, ЗФП</b>				
<b>Тема 1.</b> Техніка спортивної ходьби.	6	4	2	
<b>Тема 2.</b> Техніка бігу.	6	4	2	
<b>Тема 3.</b> Техніка стрибків.	4	2	2	
Разом за розділом 4	16	10	6	
<b>Разом за IV семестр</b>	<b>45</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	
<i>Усього</i>	90	60	30	

## 5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи самоконтролю під час рухової активності	5
2	Тестові завдання	15
3	Виконання контрольних нормативів	5
4	Виконання контрольних вправ	5

### Індивідуальні завдання

**Високий рівень.** Тези доповідей на науково-практичну конференцію «Молода наука».

Орієнтовний список тем:

1. Порівняльний аналіз методик підготовки футболістів у провідних футбольних школах Європи.
2. Вікові особливості дітей і підлітків та їх вплив на відбір методів розвитку гнучкості.
3. Психологічна підготовка спортсменів-початківців: методи формування впевненості та командного духу.
4. Використання ігрових методів у навчанні тактичним діям командних видів спорту.
5. Використання цифрових технологій і мобільних додатків в процесі фізичного виховання здобувачів освіти.

**Достатній рівень.** Скласти індивідуальний щоденник тренувань на 2 тижні (кардіо + силові).

Виконувати під час тренувань для самоаналізу:

- 20 віджимань,
- 40 присідань,
- планка – 1,5 хв.
- Розучити комплекс вправ на гнучкість (розтяжка м'язів ніг, спини та плечей).
- Пройти тест Купера (біг за 12 хв) та зробити самоаналіз результатів.

**Середній рівень.** Скласти доповідь та презентацію (12-15 слайдів) на одну із запропонованих тем:

1. Історія Олімпійських ігор нового часу.
2. Параолімпійський та Дефлімпійський спорт.
3. Історія виникнення та становлення стрибків у воду.
4. Історія виникнення та становлення бойового мистецтва капуейро.
5. Історія виникнення та становлення боротьби сумо.
6. Історія виникнення та становлення біатлону.
7. Козацьке бойове мистецтво гопак.

8. Правила гри в волейбол.
9. Правила гри в баскетбол.
10. Правила гри в бадмінтон.
11. Правила гри в футбол.
12. Правила гри в настільний теніс.
13. Правила гри у водне поло.

**Початковий рівень.** Розробити комплекс вправ (8-10 вправ) на:

- розвиток гнучкості»;
- розвиток сили;
- розвиток швидкості;
- розвиток координації;

## **6. Методи контролю**

Засвоєння програми фізичної культури у закладі фахової передвищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загальнофізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

*Поточний* контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

*Модульний* контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістових модулів на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

*Підсумковий* контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю. Результати заліку оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

За кожне заняття, яке відвідав студент, йому нараховується 2 бали за умови активної роботи на занятті; студент, який недостатньо працював під час заняття отримує 1 бал; студент, який пропустив заняття з будь-якої причини отримує 0 балів.

Студенти, які відвідали всі заняття (не мають пропусків без поважних причин) додатково отримують 5 балів за семестр.

Протягом навчального року студенти складають обов'язкові тестові нормативи (2 – у першому модулі, 2 – у другому модулі, 2 – у третьому модулі і 2 – у четвертому модулі). Максимальна оцінка за кожний тест – 5 балів, мінімальна – 1 бал.

Теоретичні знання оцінюються шляхом тестування наприкінці семестру. Правильні відповіді на всі 5 питань оцінюються в 5 балів, на 4 питання – 4 бали, 3 питання – 3 бали, 2 питання – 2 бали, 1 правильна відповідь – 1 бал.

Самостійна робота оцінюється таким чином:

- підготовка та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ з групою або комплексу вправ основної частини заняття – від 1 до 5 балів.

- участь у спартакіаді ЕПФК з окремих видів спорту – по 2 бали за кожний день змагань, у легкій атлетиці по 2 бали за кожний вид змагань. Студенти, які посіли 1-3 місця в змаганнях, додатково отримують: 1 місце – 10 балів, 2 місце – 7 балів, 3 місце – 5 балів.

- участь у організації та проведенні змагань з окремих видів спорту. Студенти, які приймають активну участь в організації та проведенні змагань Спартакіади ЕПФК отримують по 2 бали за кожний день змагань.

- відвідування фізкультурно-оздоровчих груп спортивно-оздоровчого комплексу ЗНУ. Студенти, які регулярно відвідують фізкультурно-оздоровчі групи ЗНУ за умови надання довідки зі спортивно-оздоровчого комплексу ЗНУ додатково отримують 10 балів.

Всі бали, набрані студентом за семестр, додаються, і отримана сума балів переводиться у звичайну оцінку: наприклад, 85 балів відповідають оцінці „4” – «добре».

Студенті, які звільнені від фізичного навантаження за медичними показниками виконують завдання теоретичного характеру в СЕЗН Moodle: 2 тестові завдання (1 модуль та 2 модуль поточного семестру); 2 практичних завдання (1 та 2 модулі поточного семестру). Загальна кількість балів за ці завдання – 60. Якщо студент, звільнений від фізичного навантаження бажає підвищити кількість балів, йому пропонується прийняти участь в науковій роботі (підготувати тези доповіді на науково-практичну конференцію за відповідною темою).

**Контрольні нормативи для студентів 2 курсу основної групи**

Контрольні нормативи	Стать	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
<b>Легка атлетика</b>						
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч/Ж	220/200	210/180	200/170	190/160	180/150
Човниковий біг 4 x 9 м (сек.)	Ч/Ж	9,3/9,6	9,6/9,8	9,8/10,0	10,0/10,2	10,5/10,4
<b>ЗФП</b>						
Сід кутом (с)	Ч/Ж	25/20	35/30	45/40	50/45	25/20
Вправа «складка»	Ч/Ж	0-5/0-6	6-7/7-8	8-10/10-12	12/15 і більше	0-5/0-6
Підтягування (дівчата у висі лежачі)	Ч/Ж	менше8/12	8-9/12-14	10/15-18	12/20-22	менше8/12
Згинання-розгинання рук в упорі лежачі	Ч/Ж	менше28/13	28/13	32/15	37/17	менше28/13
<b>Волейбол</b>						
Верхня пряма подача м'яча в межах майданчика (10 подач)	Ч/Ж	10/8	9/7	8/6	7/5	6/4
Верхня передача м'яча над собою (не менше 1 метра) не виходячи з кола діаметром 3,6 м	Ч/Ж	10/8	9/7	8/6	7/5	6/4
Нижня передача м'яча над собою (не менше 1 метра) не виходячи з кола діаметром 3,6 м	Ч/Ж	10/8	9/7	8/6	7/5	6/4

Поточний контроль знань		Самостійна робота інд. завд.	Залік	Сума
Модульна атестація № 1 (30 балів)	Модульна атестація № 2 (30 балів)			
<b>1. Поточний контроль (20 бал):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• робота на практичних заняттях – 10 б.</li> <li>• виконання домашніх завдань – 10 б.</li> </ul> <b>2. Підсумковий контроль (10 балів):</b> Контрольна робота <ul style="list-style-type: none"> <li>• після розділів 1– 10 б.</li> </ul>	<b>1. Поточний контроль (20 бал):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• робота на практичних заняттях – 10 б.</li> <li>• виконання домашніх завдань – 10 б.</li> </ul> <b>2. Підсумковий контроль (10 балів):</b> Контрольна робота <ul style="list-style-type: none"> <li>• після розділів 2 – 10 б.</li> </ul>	20	20	100

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

<i>12-бальна шкала</i>	<i>100-бальна шкала</i>	<i>Шкала ECTS</i>	<i>4-бальна шкала</i>	<i>Національна шкала екзамен/залік*</i>
1	0-34	FX	початковий	Незадовільно
2	35-49			
3	50-59	F		
4	60-64	E	середній	Задовільно
5	65-69			
6	70-74	D		
7	75-79	C	достатній	Добре
8	80-84			
9	85-89	B		
10	90-93	A	високий	Відмінно
11	94-97			
12	98-100			

\*Оцінювання заліку: зараховано/незараховано

## 7. Рекомендована література

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.

2. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Навчальний посібник / укладач Т. В. Хома. Ужгород, УжНУ, 2020. 84 с.

3. Синюгіна М., Літвінова-Головань О., Царенко К. Щоденник з фітнесу : наук.-практ. посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл., напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини», «Туризм» / М. Синюгіна, О. Літвінова-Головань, К. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 104 с.

4. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретикопрактичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. Посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с

### Інформаційні ресурси

1. Курс «Фізичне виховання» в СЕЗН Moodle . URL: <https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=53>
2. Комплекси вправ для самостійної роботи з різними м'язовими групами та розвитку фізичних якостей. Літвінова-Головань Ольга. URL: [https://www.youtube.com/@super\\_body\\_O.L./videos?view=0&sort=dd&shelf\\_id=0](https://www.youtube.com/@super_body_O.L./videos?view=0&sort=dd&shelf_id=0)
3. Дистанційне навчання. Відеоуроки. Фізкультура з Донченко. URL: <https://www.youtube.com/@fizkulturazdonchenko>



Організація та проведення занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання

	ата	Зміст заходу	Форма контролю	Критерії оцінювання
		Ознайомлення с формами роботи на дистанційному навчанні. Презентація «Розвиток швидкісно-силових якостей»,аналіз впливу суб'єктивних факторів на швидкість бігу на коротких дистанціях. Домашнє завдання : скласти комплекс вправ на розвиток швидкості, опис до кожної вправи: вихідне положення, рух на кожен рахунок, кількість повторень.	Виконати в текстовому форматі (файл .word або фото зошита) та прикріпити до завдання в СЕЗН Moodle.	Д/з 5б
		Перевірка домашнього завдання. Презентація «Естафетний біг». Відеоролік «Перемога жіночої збірної України на чемпіонаті Європи у естафетному бігу 4x100».Обговорення видів передачі естафети. Домашнє завдання : ознайомитись з теоретичним курсом «Баскетбол» на платформі мудл.	перевірка завдань у СЕЗН Moodle.	д/з 4б
		Про модульний контроль. Презентація «Баскетбол». Демонстрація анімаційного ролика «Правила гри у баскетбол» Обговорення основних жестів судів у грі у баскетбол. Домашнє завдання: виконати відео завдання та комплекс вправ на розвиток сили. Зробити контроль ЧСС за допомогою пульсометрії.	Побудувати графік та пульсову криву. Прикріпити фото кривої до завдання в СЕЗН Moodle	д/з-10б
		Перевірка теоретичних знань «Правила гри у баскетбол»Демонстрація відеороліку «Дії у нападі». Обговорення тактичних дій у нападі. Домашнє завдання: впродовж тижня виконувати вправи на гнучкість(нахил вперед з в.п.сидячи, вимирюємо результат за допомогою лінійки) та силову витривалість(підйом у сід за 1 хв.),записуємо результати кожного дня на папір та слідкуємо за динамікою.	Виконане завдання підкріплюємо у СЕЗН Moodle у розділ «Завдання на гнучкість та витривалість»	дз-5б
		Перевірка домашнього завдання. Нагадування правил гри у баскетбол (відео лекція). Демонстрація презентації на тему «Техніка пересувань у нападі»,	Перевірка результатів тесту в СЕЗН Moodle.	тестування – 10 б

		тестування в СЕЗН Moodle.		
		<p>Опитування онлайн-жести судів у баскетболі. Відеоролік «Техніка володіння м'ячем», пояснення основних порушень . Пошукове завдання: знайти вправи , які допомагають освоїти техніку оволодіння м'ячем (15 хв.) З найкращих вправ разом складаємо комплекс.</p> <p>Домашнє завдання: виконувати комплекс вправ, розроблений на занятті(зробити колаж з фотовправ).</p>	Виконане завдання підкріплюємо в СЕЗН Moodle у розділ «Комплекс вправ –колаж»	пошукове завдання-36
		<p>Обговорення виконаного домашнього завдання Відеоролік «техніка захисту,пересування у захисті».Підведення підсумку семестрових балів на дату і завдання - нормативи: згинання розгинання рук в упорі лежачи(хлопці) планка(дівчата) та підйом у сід за 1 хв.(записуємо відео .на гул диск)</p>	Посилання на диск підкріплюємо в СЕЗН Moodle до завдання «Нормативи»	норматив-56
		Робота на онлайн занятті	Виконання фізичного навантаження з увімкненою камерою	26