

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	D Бізнес, адміністрування та право
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	D5 Маркетинг
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Економічний

Фізичне виховання. Робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти економічного факультету спеціальності D5 Маркетинг, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти / Укладачі: В.М. Кириченко, В.О. Трофіменко. Біла Церква: БНАУ, 2025. 22 с.

**Укладачі: старший викладач Кириченко В.М.,
старший викладач Трофіменко В.О.**

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини
(Протокол № 7 від 18 червня 2025 р.)

В.о. завідувача кафедри психології та здоров'я людини,
канд. психол. наук,  Олена ХОМЧУК

Гарант ОП «Маркетинг»,
канд. екон. наук, доцент  Ірина ГЕРАСИМЕНКО

Схвалено групою зі змісту та якості освіти економічного факультету
(Протокол № 6 від 26 червня 2025 р.)

Голова групи зі змісту та якості освіти економічного факультету,
д-р екон. наук, професор  Ігор ПАСКА

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	5
3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 075 «МАРКЕТИНГ» (D5 «МАРКЕТИНГ»)	5
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	5
6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	10
7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	10
7.1. Практичні заняття	10
7.2. Самостійна робота	14
8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	17
9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	18
10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	18
11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	18
12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	19 21

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2025–2026 навчальний рік, на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для денної форми навчання виділено 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т.ч. аудиторних – 60 години (практичні заняття – 60), самостійна робота студентів – 30 годин.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено у таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань: D Бізнес, адміністрування та право	Обов'язкова	
		<i>Рік підготовки:</i>	
Змістових модулів – 3	Спеціальність: D5 Маркетинг	1-й	1-й
		<i>Семестр</i>	
1, 2-й		1-й	
<i>Практичні</i>			
Загальна кількість академічних годин – 90		60 год.	12 год.
		<i>Самостійна робота</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	30 год.	78 год.
		Підсумковий контроль: залік	

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення та покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєвих важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова освітня компонента «Фізичне виховання» попередніх умов для вивчення не має.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 075 «МАРКЕТИНГ» (D5 «МАРКЕТИНГ»)

ЗК2. 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.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

P15. 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.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки

(Оздоровчий фітнес, Волейбол, Загальна фізична підготовка (ЗФП), Шахи)

Оздоровчий фітнес

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.

Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки. Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі. Характеристика стретчингу, його роль та місце в системі оздоровчого фітнесу.

Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес.

Організація та методика проведення Пілатес. Загальна характеристика напряму. Принципи ментального фітнесу. Особливості проведення занять з ментального фітнесу. Загальна характеристика видів ментального фітнесу. Особливості класифікації видів ментального фітнесу. Загальна характеристика методу Пілатес. Характеристика основних понять методу. історія розвитку методу Пілатес. Позитивний вплив занять за методом Пілатес. Загальна характеристика вихідних положень. Техніка виконання особливості дотримання правильного вихідного положення. Техніка виконання вправи. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.

Волейбол

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з волейболу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Теоретичні відомості: правила техніки безпеки під час гри у волейбол, правила гри у волейбол. Техніка і тактика гри. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі, з предметами.

Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку м'язів шії, рук, грудей, плечового поясу, ніг та живота. Виконання вправ для розвитку м'язів шії, рук, грудей, плечового поясу,

живота та ніг.

Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку максимальної сили, виконання вправ для розвитку максимальної сили.

Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини. Загально-розвиваючі вправи для зміцнення м'язів грудної клітини.

Шахи

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни.

Тема 1.2. Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставлення початкової позиції в шахах Правила здійснення ходів різними фігурами.

Тема 1.3. Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.

Тема 1.4. Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист від загроз. Деякі види нічєї. Пат Вічний шах. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.

Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки **Оздоровчий фітнес**

Тема 2.1. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Особливості впливу вправ з гумовими амортизаторами на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Особливості обладнання. Можливості використання гумових амортизаторів у практиці підготовки спортсменів, під час занять фітнесом та у реабілітації. Техніка безпеки під час проведення занять з гумовими амортизаторами. Класифікація вправ з використанням гумових амортизаторів. Аналіз вправ, які можуть застосовуватись для впливу на опорно-руховий апарат людини за допомогою гумових амортизаторів. Техніка виконання.

Тема 2.2. Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Характеристика та аналіз напрямку оздоровчого фітнесу «ТАБАТА», особливості тренування на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Класифікація вправ. Техніка виконання.

Тема 2.3. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги. Історичні аспекти виникнення йоги. Основні поняття йоги. Роль та місце йоги в системі оздоровчого фітнесу. Позитивний вплив занять йогою на організм тих, що займаються. Підбір вправ що використовуються в залежності від рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Поняття асани. Класифікація та різновиди асан, що використовуються на занятті йогою. Техніка виконання.

Тема 2.4. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ. Методика дозування навантаження. Методи організації та проведення занять з фітболами. Варіанти прогресій навантаження з використанням фітболів. Технологія побудови занять з використанням фітболів для різних категорій тих, хто займається фітнесом.

Волейбол

Тема 2.1. Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 2.2. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка захисту. Техніка переміщень, техніка протидій. Прийом м'яча. Блок. Особливості техніки блокування при тактичній реалізації. Навчально-тренувальна гра. Тактика нападу. Дії гравця без м'яча, з м'ячем, виконання подач. Тактика подач. Нападаючі удари і тактика їх виконання. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.3. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Індивідуальні дії. Дії гравця без м'яча, з м'ячем. Виконання подач. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у нападі. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

ЗФП

Тема 2.1. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу Розминка, комплекс ЗРВ. Махи гантелями в нахилі сидячи, махи гантелями в нахилі стоячи. Жим гантелями сидячи із-за голови. Жим гантелей сидячи до грудей. 3x12-15 раз.

Тема 2.2. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки. Розминка, комплекс ЗРВ. Комплекси вправ для розвитку м'язів стегна та гомілки.

Тема 2.3. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

Тема 2.4. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.

Шахи

Тема 2.1. Мат важкими фігурами одинокому королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одинокому королю. Мат турою та королем одинокому королю.

Тема 2.2. Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.

Тема 2.3. Атака на нерокірованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля.

Тема 2.4. Пішаковий єндшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.

Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки **Оздоровчий фітнес**

Тема 3.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.

Тема 3.2. Організація та методика проведення тренувальної програми з Пілатесу.

Тема 3.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.

Тема 3.4. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах. Практичне виконання контрольних нормативів.

Волейбол

Тема 3.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.

Тема 3.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.

Тема 3.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.

Тема 3.4. Тактика гри у нападі та захисті. Двохстороння гра. Практичне виконання контрольних нормативів.

ЗВП

Тема 3.1. Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.

Тема 3.2. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.

Тема 3.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла здобувача.

Тема 3.4. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук, ніг, спини. Практичне виконання контрольних нормативів.

Шахи

Тема 3.1. Реалізація великої матеріальної переваги. Гра на мат, Розмін сильних фігур суперника і проведення пішака.

Тема 3.2. Пішаковий єндшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля.

Тема 3.3. Тактика. Форсований варіант. Комбінація. Жертва.

Тема 3.4. Тактичні ідеї: подвійний удар, наскрізний шах, зв'язка. Практичне виконання контрольних нормативів.

6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістові модулі та теми	Кількість годин											
	денна форма					заочна форма						
	всього	у тому числі				всього	у тому числі					
		л	п	лб	інд		СРС	л	п	лб	інд	СРС
<i>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</i>												
Тема 1.1			5			2			1			6
Тема 1.2			5			2			1			6
Тема 1.3			5			3			1			7
Тема 1.4			5			3			1			7
<i>Разом модуль 1</i>			20			10			4			26
<i>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</i>												
Тема 2.1			5			2			1			6
Тема 2.2			5			2			1			6
Тема 2.3			5			3			1			7
Тема 2.4			5			3			1			7
<i>Разом модуль 2</i>			20			10			4			26
<i>Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки</i>												
Тема 3.1			5			2			1			6
Тема 3.2			5			2			1			6
Тема 3.3			5			3			1			7
Тема 3.4			5			3			1			7
<i>Разом за модуль 3</i>			20			10			4			26
Всього годин	90		60			30	90		12			78

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, лб – лабораторно-практичні заняття; інд – індивідуальні завдання, СРС – самостійна робота студентів.

7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

7.1. Практичні заняття

Назва теми	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</i>	
Оздоровчий фітнес	
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні	5

основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності	
Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	5
Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	5
Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	20
Волейбол	
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	5
Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	5
Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра.	5
Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	5
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	20
ЗФП	
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	5
Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості Базові комплексизанять з атлетичної гімнастики.	5
Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	5
Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	5
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	20
Шахи	
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни	5
Тема 1.2. Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставляння початкової позиції в шахах Правила здійснення ходів	5

різними фігурами. Цінність. Шах. Мат.	
Тема 1.3. Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.	5
Тема 1.4. Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист від загроз. Деякі види нічієї. Пат Вічний шах. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	5
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	20
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки	
Оздоровчий фітнес	
Тема 2.1. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ.	5
Тема 2.2. Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ	5
Тема 2.3. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги.	5
Тема 2.4. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ.	5
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	20
Волейбол	
Тема 2.1. Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	5
Тема 2.2. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	5
Тема 2.3. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП	5
Тема 2.4. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії, командні тактичні дії. Двохстороння гра.	5
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	20
ЗФП	
Тема 2.1. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу.	5
Тема 2.2. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки.	5
Тема 2.3. Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	5
Тема 2.4. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	20
Шахи	

Тема 2.1. Мат важкими фігурами одинокому королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одинокому королю. Мат турою та королем одинокому королю	5
Тема 2.2. Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.	5
Тема 2.3. Атака на нерокірованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля.	5
Тема 2.4. Пішаковий єндшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	20
Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки	
Оздоровчий фітнес	
Тема 3.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	5
Тема 3.2. Організація та методика проведення тренувальної програми з Пілатесу.	5
Тема 3.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	5
Тема 3.4. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	20
Волейбол	
Тема 3.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	5
Тема 3.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	5
Тема 3.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	5
Тема 3.4. Тактика гри у нападі та захисті. Двохстороння гра. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	20
ЗФП	
Тема 3.1. Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	5
Тема 3.2. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	5
Тема 3.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла здобувача.	5

Тема 3.4. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук, ніг, спини. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	20
Шахи	
Тема 3.1. Реалізація великої матеріальної переваги. Гра на мат, Розмін сильних фігур суперника і проведення пішака.	5
Тема 3.2. Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля.	5
Тема 3.3. Тактика. Форсований варіант. Комбінація. Жертва.	5
Тема 3.4. Тактичні ідеї: подвійний удар, наскрізний шах, зв'язка. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	20

7.2. Самостійна робота

Назва теми	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</i>	
Оздоровчий фітнес	
Тема 1.1. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.	2
Тема 1.2. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	2
Тема 1.3. Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі. Характеристика стретчингу, його роль та місце в системі оздоровчого фітнесу	3
Тема 1.4. Загальна характеристика видів ментального фітнесу. Особливості класифікації видів ментального фітнесу. Загальна характеристика методу Пілатес.	3
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	10
Волейбол	
Тема 1.1. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.	2
Тема 1.2. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем.	2

Тема 1.3. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча.	3
Тема 1.4. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча.	3
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	10
ЗФП	
Тема 1.1. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування.	2
Тема 1.1. Особливості розвитку силової витривалості Виконання вправ для розвитку м'язів шиї, рук, грудей, плечового поясу, живота та ніг.	2
Тема 1.1. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	3
Тема 1.1. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини.	3
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	10
Шахи	
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни.	2
Тема 1.2. Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставляння початкової позиції в шахах Правила здійснення ходів різними фігурами. Цінність. Шах. Мат.	2
Тема 1.3. Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.	3
Тема 1.4. Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист від загроз. Деякі види нічієї. Пат. Вічний шах.	3
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	10
<i>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</i>	
Оздоровчий фітнес	
Тема 2.1. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ.	2
Тема 2.2. Характеристика та аналіз напряму «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ	2
Тема 2.3. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги.	3
Тема 2.4. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ.	3
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	10
Волейбол	
Тема 2.1. Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. СФП.	2

Тема 2.2. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. СФП.	2
Тема 2.3. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. СФП	3
Тема 2.4. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії, командні тактичні дії.	3
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	10
ЗФП	
Тема 2.1. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу.	2
Тема 2.2. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки.	2
Тема 2.3. Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	3
Тема 2.4. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	3
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	10
Шахи	
Тема 2.1. Мат важкими фігурами одинокому королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одинокому королю. Мат турою та королем одинокому королю.	2
Тема 2.2. Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.	2
Тема 2.3. Атака на нерокірованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля.	3
Тема 2.4. Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля.	3
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	10
<i>Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки</i>	
Оздоровчий фітнес	
Тема 3.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	2
Тема 3.2. Організація та методика проведення тренувальної програми з Пілатесу	2
Тема 3.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	3
Тема 3.4. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	3
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	10

Волейбол	
Тема 3.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	2
Тема 3.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	2
Тема 3.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	3
Тема 3.4. Тактика гри у нападі та захисті. Двохстороння гра.	3
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	10
ЗФП	
Тема 3.1. Техніка виконання швидкокісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	2
Тема 3.2. Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів	2
Тема 3.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла здобувача.	3
Тема 3.4. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук, ніг, спини.	3
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	10
Шахи	
Тема 3.1. Реалізація великої матеріальної переваги. Гра на мат, Розмін сильних фігур суперника і проведення пішака.	2
Тема 3.2. Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля.	2
Тема 3.3. Тактика. Форсований варіант. Комбінація. Жертва.	3
Тема 3.4. Тактичні ідеї: подвійний удар, наскрізний шах, зв'язка.	3
<i>Разом за змістовий модуль 3</i>	10
Всього	30

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи.

Наочні методи використовуються для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливало на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій.

Словесні методи застосовуються для активізації усього процесу навчання, що сприяло формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та

підвищувало мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовуються практичні методи (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Дані методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення рухової дії.

9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Попередній контроль проводиться на початку навчального року та змістовного модуля для з'ясування загального рівня підготовки здобувачів вищої освіти з метою диференціації фізичних навантажень. Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти. Його метою є отримання оперативних даних про рівень фізичної підготовки здобувачів і якість навчальної роботи на занятті. Підсумковий контроль – залікові тести.

Оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного та підсумкового контролю.

10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконані практичні завдання, опрацювання джерел, презентації, активність під час заняття і виконання практичних завдань.

Бали за самостійну роботу враховують: виконання завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, презентації, активність самостійної пошукової роботи.

11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за результатами поточного (практичні заняття, самостійна робота) та рубіжного (модульного) контролів за десятибальною шкалою – «1», «2», «3», «4» ... «10».

1 бал оцінювання (з заокругленням до цілого числа) відповідає 10 % правильних тверджень у разі усної відповіді, відповідей у тесті, виконаних завдань тощо.

Бали з модульного контролю нараховуються за виконання модульної контрольної роботи. Відсутність студента на занятті («нб») у розрахунку середнього арифметичного значення (САЗ) приймається як «0».

У кінці семестру обчислюється САЗ всіх отриманих здобувачем вищої освіти оцінок з наступним переведенням його у бали за формулою:

$$\text{БПК} = \text{САЗ} \times k,$$

де БПК – бали з поточного контролю;

САЗ – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок:

k – коефіцієнт для певного виду контролю (практичні заняття, самостійна робота – «3», модульний контроль – «1» для форми підсумкового контролю «екзамен» та «4» для форми підсумкового контролю «залік»).

Результати поточного оцінювання здобувача (за 10-бальною шкалою) виставляються в електронний журнал АСУ БНАУ і автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт.

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти

Максимально можлива к-ть балів, якщо форма підсумкового контролю	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Загальний бал
Залік	30	30	40	100

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C		
64–74	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни використовується система інформаційних ресурсів: дидактичні, програмні, мережа інтернет, бібліографічні, бібліотечні. Серед них інтернет-ресурси, періодичні видання, наукові праці, тези та матеріали наукових конференцій.

Засоби унаочнення та взаємодії:

1. Мультимедійні презентації у програмах Microsoft Office Power Point, Canva.

2. Відеоматеріали з каналу Youtube та публічні відеолекції в записі.

3. Роздавальні матеріали – табличні й схематичні основи, інфографіка тощо.

4. В умовах дистанційного навчання – застосунки платформи для відеоконференцій Zoom, Google Meet, освітня платформа BNAU MOODLE, Google Classroom.

Матеріально-технічне забезпечення: ігрова зала – 578,0 м²; тренажерна зала – 120,0 м²; зал штанги – 150,0 м²; міні футбольне поле з синтетичним покриттям – 924,0 м²; гандбольна площадка – 800,0 м²; волейбольна площадка – 165,0 м²; баскетбольна площадка – 420,0 м².

Технічні засоби: секундомір, автоматичний тонометр модель ОПТИМА (виробник Великобританія), магнітола PANASONICRX-D55.

Устаткування: козел для опорних стрибків – 1 шт.; скакалки – 50 шт.; штанга – 15 шт.; медболи – 8 шт.; гири – 15 шт.; гантелі – 21 шт.; м'ячі футбольні – 80 шт.; м'ячі баскетбольні – 45 шт.; м'ячі волейбольні – 35 шт.; лави гімнастичні – 10 шт.; стінка гімнастична – 4 шт.; рулетка металева (1-100 м.) – 3 шт.; шахи – 11 шт.; шашки – 10 шт.; килимки для фітнесу – 75 шт.; ворота гандбольні – 4 шт.; перекладина – 11 шт.; столи для настільного тенісу – 3 шт.; ракетки для настільного тенісу – 20 шт.; ракетки для гри у бадмінтон – 10 шт.; аптечка – 2 шт.

Системи дистанційного навчання: Moodle (teach.btsau.net.ua), Zoom.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. №1. 2024. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5>
2. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості, (2020). Опис форматів уроків, програми для фітнес-індустрії – актуально для студентів напряму шейпінг/фітнес.
3. Семаль Н.В., Бірюк В.В., Галайдюк М.А., Трофіменко В.О., Томіч Л.М. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти. «Перспективи та інновації науки» №2 (36) 2024 с. 463-475, DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-463-475](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475)
4. Хабінець І «Шахова тактика від а до h», (2022). Практичний підручник з шахової тактики, для початківців і досвідчених гравців.

Додаткова література

1. Кириченко В.М., Гавришко С.Г., Гармата О.М., Яковлів В.Л., Максимченко В.І. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти «Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. №-6 (179) 2024. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 81-86.
2. Хабінець І.В. Перший розряд за 300 днів. Методичний посібник шахіста початківця. Вид. Підручники і посібники. 2020 р., 80 с.
3. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2021. – Т. 3. – №. 74. – С. 49.
4. Whiteley R. et al. Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань // Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму. – 2023. С.123. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/757>
5. Kirichenko, V., Trofimenko, V (2025). INTEGRATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS. *Scientific Journal of Polonia University*, 67 (6), 166-172. <https://doi.org/10.23856/6722>
6. Трофіменко В.О. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти // Перспективи та інновації науки №2 (36) 2024 с.463-475 [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-463-475](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475)

7. Кириченко В. М. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти / Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. №-6 (179) 2024. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» С. 81-86. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).14)

8. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради України. № 37-38. 2014. 19 вересня. С.2716–2798. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради (ВВР). 1994. № 14. Статті 61; 80, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>