

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Декан факультету культури і креативних індустрій  
  
Ірина ТРУСОВА  
« 2025 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни	<b>Фізичне виховання</b>
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Спеціальність	В11 Філологія (за спеціалізаціями)
Спеціалізація	В11.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська
Освітня програма	Англійська мова: переклад у діловій комунікації
Факультет культури і креативних індустрій	

Київ  
2025 рік

РОЗРОБЛЕНО: Київський національний університет технологій та дизайну

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

ЗЕЛЕНЮК Оксана Володимирівна, канд. наук з фіз. вих, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,

ЧЕРНОВСЬКИЙ Сергій Михайлович, доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,

ТОМІЧ Лілія Миколаївна, канд. мед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,

ДОБРОВОЛЬСЬКА Наталія Анатоліївна, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я.

Схвалено Вченою радою факультету культури і креативних індустрій

від «26» грудня 2025 року, протокол № 4

Схвалено науково-методичною радою факультету культури і креативних індустрій

від «26» грудня 2025 року, протокол № 4

Обговорено та рекомендовано на засіданні кафедри фізичного виховання та здоров'я

від «23» грудня 2025 року, протокол № 5

Завідувач кафедри



Лілія ТОМІЧ

Погоджено:

Гарант ОП  
кафедри філології та перекладу



Яна БОЙКО

«23» грудня 2025р.

## 1 ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика дисципліни	
	очна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість годин / кредитів – 60 / 2	Обов'язкова	
Змістові модулі – 1	<b>Рік підготовки:</b>	
	1-й	1-й
Загальна кількість тижневих годин для денної форми здобуття вищої освіти: аудиторних – 2 год. самостійної роботи – 3 год.	<b>Семестр</b>	
	2-й	2-й
	<b>Практичні</b>	
	24 год.	4 год.
	<b>Самостійна робота</b>	
	36 год.	56 год.
	<b>Вид підсумкового контролю:</b> залік (семестр 2)	

## 2 АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни складається зі змістового модуля:

**Змістовий модуль 1.** Фізичне виховання.

**Мета дисципліни** - комплексне формування у здобувача вищої освіти власної культури здоров'я та здоров'язбережувальної життєвої поведінки засобами фізичної культури і спорту й підготовки до професійної діяльності.

### **Результати навчання:**

*знати:* соціально-біологічні засади здорового способу життя; механізми адаптації організму до фізичних навантажень; загальні закономірності комплексного впливу фізичних навантажень на організм людини у цілому, на його окремі органи та системи; технології тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму та контролю під впливом занять фізичними вправами; різні методики самостійних занять, контролю та самоконтролю при виконанні фізичних вправ; систему практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості; загальні основи систематичних фізичних тренувань оздоровчого спрямування;

*вміти:* орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі та термінології; популяризувати здоровий спосіб у суспільстві та своєму оточенні; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; використовувати фізичні вправи для підвищення розумового й психофізичного потенціалу, розвитку та вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей, а також для профілактики захворювань, оцінювати нетехнічні (суспільство, здоров'я і безпека, навколишнє середовище, економіка і промисловість) наслідки наукової та інженерної практичної діяльності; здатність досліджувати та визначити проблему і ідентифікувати обмеження, включаючи ті, що пов'язані з проблемами охорони природи, сталого розвитку, здоров'я і безпеки;

*здатен продемонструвати:* лідерські та комунікативні якості; знання правил техніки безпеки

і гігієнічних основ занять фізичною культурою та різними видами спорту; виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста; вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; розуміння і виконання своєї частини роботи в команді;

*володіти навичками:* складання комплексів фізичних вправ відповідно своєї фізичної підготовки; використання засобів фізичного виховання для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я; використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості; здатність працювати в команді;

*самостійно вирішувати питання:* зміцнення власного здоров'я; правильного формування та всебічного розвитку організму; профілактики захворювань; забезпечення високого рівня фізичної підготовленості; мотиваційно-ціннісного ставлення щодо фізичної культури та ведення здорового способу життя; оцінювання та контролю результатів фізичної підготовки або спортивної діяльності.

### **Компетентності та програмні результати навчання:**

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі філології (лінгвістики, літературознавства, фольклористики, перекладу) в процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

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 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність захищати Батьківщину.

ПРН 1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та іноземною(ими) мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 23. *Використовувати набуті знання й уміння для опанування основ оборони України, військової підготовки, цивільного захисту, надання домедичної допомоги та здійснення психологічної підготовки громадян.*

**Необхідні передумови:** успішне опанування шкільного курсу анатомії, фізіології та фізичної культури.

**Види навчальних занять:** практичне заняття, консультація.

**Методи навчання:** словесні, демонстраційні, наочні.

**Методи контролю:** тестовий.

**Форми підсумкового контролю:** залік (семестр 2).

**Засоби діагностики успішності навчання:** складання контрольних тестів і нормативів модульного контролю, індивідуальне завдання.

**Мова навчання:** українська

### 3 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

#### Тематичний план навчальної дисципліни

№ теми	Назва теми практичного заняття	Кількість годин за формами здобуття вищої освіти:	
		очна	заочна, дистанційна
<b>Змістовий модуль 1. Фізичне виховання.</b>		<b>60</b>	
1	Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в КНУТД.	5	5
	Практичне заняття 1. Мета, завдання, предмет фізичного виховання студентів. Техніка безпеки на заняттях фізичним вихованням.	2	2
	Самостійна робота. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами.	3	3
2	Тема 2. Фізична культура та засади здорового способу життя.	5	5
	Практичне заняття 2. Основи здорового способу життя.	2	
	Самостійна робота. Фізична культура і спорт у формуванні засад здорового способу життя.	3	5
3	Тема 3. Фізична підготовка в системі фізичного виховання студентів.	5	5
	Практичне заняття 3. Фізична підготовка студентів. Загальнорозвиваючі фізичні вправи. Стройові фізичні вправи. Гімнастичні вправи. Ігрові вправи.	2	
	Самостійна робота. Основи методики виконання вправ загальної фізичної підготовки.	3	5
4	Тема 4. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичним вихованням.	5	5
	Практичне заняття 4. Основи контролю студентів на заняттях фізичним вихованням. Основи самоконтролю студентів на заняттях фізичним вихованням.	2	2
	Самостійна робота. Тести і нормативи загальної фізичної підготовки.	3	3
5	Тема 5. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	5	5
	Практичне заняття 5. Професійно-прикладна фізична підготовка.	2	
	Самостійна робота. Значення ППФП для навчання та кар'єри.	3	5
6	Тема 6. Розвиток швидкісних якостей.	5	5
	Практичне заняття 6. Швидкісні якості. Розвиток швидкості.	2	
	Самостійна робота. Тестування швидкісних якостей.	3	5
7	Тема 7. Розвиток витривалості.	5	5
	Практичне заняття 7. Види витривалості. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	2	
	Самостійна робота: Тестування витривалості.	3	5
8	Тема 8. Розвиток гнучкості.	5	5
	Практичне заняття 8. Гнучкість. Розвиток активної та пасивної гнучкості.	2	
	Самостійна робота: Тестування гнучкості.	3	5
9	Тема 9. Розвиток силових якостей.	5	5
	Практичне заняття 9. Сила та її види. Розвиток силових якостей.	2	

	Самостійна робота: Тестування силових якостей.	3	5
10	Тема 10. Розвиток координаційних якостей.	5	5
	Практичне заняття 10. Координація та її види. Розвиток координаційних якостей.	2	
	Самостійна робота: Тестування координаційних якостей.	3	5
11	Тема 11. Системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.	5	5
	Практичне заняття 11. Традиційні системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.	2	
	Самостійна робота: Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.	3	5
12	Тема 12. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	5	5
	Практичне заняття 12. Працездатність. Відновлення та посилення працездатності засобами фізичної культури і спорту.	2	
	Самостійна робота: Відновлення та посилення працездатності засобами фізичної культури і спорту.	3	5
<b>Разом з дисципліни</b>		<b>60</b>	

#### 4 ОЦІНЮВАННЯ

##### 4.1 Розподіл балів з дисципліни, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання												Самостійна робота	МК (Виконання тестів і нормативів)	Участь у спорт. заходах	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12				
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	25	5	100

##### 4.2 Розподіл балів за видами робіт

Види робіт, що оцінюються в балах	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Усього
Робота на практичному занятті	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Виконання тестів і нормативів						5	5	5	5	5			25
Самостійна робота	10												10
Участь у спорт. заходах	5												5
Залік													
<b>Всього з дисципліни</b>													<b>100</b>

### 4.3. Критерії оцінювання видів робіт

*Робота на практичному занятті:*

- 5 - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок
- 4 - вище середнього рівня з кількома помилками
- 3 - в загальному вірно виконання з певною кількістю суттєвих помилок
- 2 - непогано, але зі значною кількістю недоліків
- 1 - виконання відповідає мінімальним критеріям

Модульний контроль (виконання контрольних нормативів) – фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів.

*Виконання тестів за нормативами:*

- 5 - відмінне виконання
- 4 - виконання вище середнього рівня
- 3 - середнє виконання
- 2 - виконання нижче середнього
- 1 - виконання відповідає мінімальним критеріям

*Самостійна робота студента* – ведення щоденника самоконтролю.

- 10-9 - відмінне виконання
- 8-7 - вище середнього рівня
- 6-5 - у загальному вірно
- 4-3 - непогано, але зі значною кількістю недоліків
- 2-1 - відповідає мінімальним критеріям

#### Виконання контрольних нормативів

№	Види випробувань (тестів)	Стать	бали				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	14	12	9 і менше
		Ж	20	17	15	13	9 і менше
2	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Ч	50	45	40	35	30 і менше
		Ж	47	42	37	33	28 і менше
3	Присідання на двох ногах	Ч	60	50	40	30	29 і менше
		Ж	60	50	40	30	29 і менше
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	Ч	44	40	36	30	29 і менше
		Ж	24	20	16	10	9 і менше
5	Стрибки на скакалці за 30 с, разів	Ч	75	70	65	60	59 і менше
		Ж	75	70	65	60	59 і менше

#### Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР /заліку/	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
<b>Відмінно/ зараховано</b>	90-100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
<b>Добре/ зараховано</b>	82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	<b>C</b>	<b>Добре</b>

			(в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
<b>Задовільно/ зараховано</b>	64-73	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> (виконання відповідає мінімальним критеріям)
<b>Незадовільно/ незараховано</b>	35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)
	0-34	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

## 5 ПОЛІТИКА КУРСУ

5.1. Обов'язкове дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

5.2. Кожне завдання самостійної роботи необхідно оприлюднити на практичному занятті;

5.3. Бали знімаються за пропуск терміну здачі, плагіат (списану у однокурсників чи з інтернету роботу).

5.4. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення. Отримання мінімальної оцінки з дисципліни можливе за умови виконання завдань самостійної роботи в обсязі, який дозволяє набрати 60 балів.

5.5. У разі несвоєчасного виконання робіт, оцінка знижується (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів)

5.6. Перенесення терміну здачі робіт / Perezдача: - з поважних причин (лікарняний, непередбачені обставини) за письмовою заявою завіреною куратором і деканатом. - без поважних причин оцінюється за шкалою у 75% від можливої максимальної кількості балів за певний вид діяльності.

5.7. При виявленні плагіату роботи не беруться до уваги та не оцінюються, робота студента відправляється на доопрацювання.

5.8. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, непередбачені обставини) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу. Пропущенні заняття підлягають обов'язковому відпрацюванню студентом в індивідуальному порядку або групою студентів за поданою заявою.

5.9. Оскарження оцінювання за результатами екзамену можливо при формуванні комісії з трьох викладачів кафедри та обов'язковій присутності завідувача кафедри.

## 6 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- 1) робоча програми навчальної дисципліни;
- 2) силабус;
- 3) тести;
- 4) методичні рекомендації до практичних занять;
- 5) методичні рекомендації до СРС;
- 6) методичні рекомендації для здобувачів заочної та дистанційної форм навчання.

## 7 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Лекційний курс з дисципліни «Фізичне виховання у закладах вищої освіти» / Укл. О.І. Булгаков, Є.І. Жуковський – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2022. 50 с.
2. Методичні основи кількісної оцінки рівня здоров'я, фізичного стану та ризику виникнення захворювань студентів 1-2 років навчання: метод. рек. для викладачів фізичного виховання./ Г.В. Таможанська. – Х.: НФаУ, 2019. 48 с.
3. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.
4. Олексієнко Я.І., Хоменко І.М., Субота В.В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей): навч. посіб.: Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. 372 с.

### Додаткова

5. Постанова Кабінету Міністрів України «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». 2020. № 1089.
6. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
7. 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.
8. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 128 с.
9. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Ярмоленко М. А., Жуков В.О., Лахманюк Т.В. Київ: НаУКМА, 2023. 64 с.
10. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти: навч. посіб. / С.І. Атаманюк, О.В. Кириченко, А.І. Кубатко, Н.П. Голева – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. 72 с.
11. Лишевська В.М., Шаповал С.І., Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»): науково-методичне видання. – Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 208 с.

## 8 ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Модульне середовище навчального процесу КНУТД // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://msnp.knutd.edu.ua/>
2. Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського // [Електронний ресурс] – Режим доступу: [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
3. Електронний каталог Журналу «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://eenu.edu.ua/uk/publishing/fizichne-vihovannya-sport-i-kultura-zdorovya-u-suchasnomususpilstvi>
4. <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4516>
5. [https://stud.com.ua/4068/meditsina/fizichna\\_kultura](https://stud.com.ua/4068/meditsina/fizichna_kultura)
6. <https://nmcbook.com.ua>

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н. р.

Протокол засідання кафедри від “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н. р.

Протокол засідання кафедри від “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н. р.

Протокол засідання кафедри від “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ н. р.

Протокол засідання кафедри від “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_