МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
Київська державна академія декоративно-прикладного мистецтва і дизайну імені Михайла Бойчука

Факультет декоративно-прикладного мистецтва

Кафедра мистецтвознавства та мистецької освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної діяльності
_____ І.В. Петрова
«1_»вересня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
(шифр і назва)

освітня програма «Пластичні мистецтва
(художня кераміка, художній метал, художнє дерево і декоративна скульптура», «Художній текстиль та мистецтво вишивки»

спеціальність В3 «Декоративне мистецтво та ремесла»

тип дисципліни позакредитна
(обов'язкова/за вибором)

мова викладання українська
(українська/англійська)

ПОГОДЖЕНО

Керівник групи забезпечення освітньо-професійної програми (*для акредитованих ОПП та акредитованих спеціальностей*)
АБО
Керівник проектної групи (*для ліцензованих ОПП та ОПП, набір на які здійснюється вперше*)
_____Хижинський В.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол засідання кафедри мистецтвознавства та мистецької освіти
(назва кафедри)

27.08.2026 № 1
Завідувач кафедри
_____О. С. Кашшай
(підпис, ініціали, прізвище)

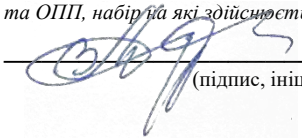
2026 – Київ

ПОГОДЖЕНО

Керівник групи забезпечення освітньо-професійної програми (*для акредитованих ОПП та акредитованих спеціальностей*)

АБО

Керівник проектної групи (*для ліцензованих ОПП та ОПП, набір на які здійснюється вперше*)



_____Андріяшко В.Д.

(підпис, ініціали, прізвище)

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
для здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем бакалавр за спеціальністю В3 «Декоративне мистецтво та ремесла». КДАДПМД ім. М. Бойчука 2026. – 16 с.

Розробник: Гаврик В.Г., доцент кафедри мистецтвознавства та мистецької освіти, gavryk_v@kdidpmid.edu.ua.

Робочу програму перевірено

Декан факультету _____ _____А. В. Дяченко
(підпис) (ініціали, прізвище)

31.08.2026

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні науково-методичної ради факультету декоративно-прикладного мистецтва
(назва факультету)

Протокол засідання НМР факультету 31.08.2026 № 1

Голова НМР факультету_____ _____О.С. Кашшай
(підпис) (ініціали, прізвище)

♥ Гаврик В.Г., 2026 рік
♥ КДАДПМД ім. М. Бойчука, 2026 рік

1 Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="4">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td colspan="3">заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – позакредитна</td><td>Галузь знань
В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
(шифр і назва)</td><td colspan="4">Позакредитна</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронна адреса: https://kdidpmid.edu.ua/academy/robochi-programy-navchalnyh-dysczyplin-ta-inshi-navchalno-metodychni-materialy-kafedry-hudozhnoyi-keramiky-dereva-skulptury-ta-metalu/</td><td rowspan="3">Спеціальність (освітня програма):
_____
В3 «Декоративне мистецтво та ремесла»
(шифр і назва)
ОПП «Пластичні мистецтва (художня кераміка, художній метал, художнє дерево і декоративна скульптура», «Художній текстиль та мистецтво вишивки»
(назва)</td><td colspan="4">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1-й</td><td colspan="2">2-й</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 132</td><td colspan="4">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Тижневих годин для денної форми навчання - 2</td><td rowspan="8">Освітній рівень:
Перший(бакалаврський)
(перший (бакалаврський)/другий (магістерський))</td><td>1-й</td><td>2 - й</td><td>3-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td colspan="4">Лекції</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td colspan="4">132 год.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

2 Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:
ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 10. Навички міжособистісної взаємодії.
СК 10. Здатність усвідомлювати важливість виконання своєї частини роботи в команді; визначати пріоритети професійної діяльності.

Програмні результати навчання, для формування яких використовується навчальна дисципліна:
РН 12. Враховувати психологічні особливості у процесі навчання, спілкування та професійної діяльності.
РН 18. Формувати екологічну свідомість і культуру особистості, застосовувати екологічні принципи в житті та професійній діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни

№ з/п	Навчальні дисципліни, вивчені раніше
1.	Фізична культура (в обсязі шкільної програми)
2.	Спортивне вдосконалення у видах спорту (в спортивних секціях)

3 Очікувані результати навчання

Внаслідок вивчення модуля навчальної дисципліни студент повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

1 курс

1. Вміти визначати етапи роботи для забезпечення безпечної та результативної праці: підготовка до роботи, основний зміст, завершення.
2. Вміти організувати безпечні умови праці: визначення небезпечних об’єктів; оптимальних рухів; раціональних дій.
3. Вміти взаємодіяти у командних видах спорту та групових фізичних вправах.

2 курс

4. Вміти застосовувати навички ігрової командної взаємодії у професійній діяльності: визначення мети та структури дій; розподіл обов’язків у робочій групі; керівництво діяльністю.
5. Вміти самостійно використовувати методичну літературу із валеології, теорії і методики фізичного виховання з метою самоосвіти для реалізації принципів здоров'я збереження у професійній діяльності та повсякденному житті.
6. Вміти самостійно визначати методи та засоби фізичного виховання необхідні для оздоровлення та самовдосконалення.

5 Програма навчальної дисципліни

5.1 Тематичний план навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	інд.	с.р.		л	п	інд.	с.р.
1	2	3	4	6	7	8	9	10	12	13
Семестр 1										
Тема 1. Основні поняття, зміст гри у волейбол. Правила техніки безпеки на заняттях	2		2							
Тема 2. Основи техніки гри у волейбол	8		8							
Тема 3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол	8		8							
Тема 4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу	2		2							
Тема 5. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу	2		2							
Тема 6. Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг	2		2							
Тема 7. Вправи для розвитку сили на різні групи м’язів. Динамічний та пасивний стретчинг	4		4							
Тема 8. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості	2		2							
Усього годин	30		30							
Вид контролю: залік										
Семестр 2										
Тема 1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол. Правила техніки безпеки на заняттях	2		2							

Тема 2. Основи техніки гри у баскетбол	8		8							
Тема 3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол	8		8							
Тема 4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу	2		2							
Тема 5.Методика застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях	2		2							
Тема 6. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика	8		8							
Тема 7. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості	6		6							
Усього годин	36		36							
Вид контролю: залік										
										Семестр 3
Тема 1. Удосконалення швидкісних якостей	16		16							
Тема 2. Удосконалення гнучкості та координації	14		14							
Усього годин	30		30							
Вид контролю: залік										
										Семестр 4
Тема 1. Удосконалення силових якостей	18		18							
Тема 2. Удосконалення витривалості	18		18							
Усього годин	36		36							
Вид контролю: залік										

5.2 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	Основні поняття, зміст гри у волейбол. Правила техніки безпеки на заняттях [9, с. 27–41]	2	
2	Основи техніки гри у волейбол[5, с. 32–53]	8	
3	Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол[4, с. 68–94]	8	
4	Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу[2, с. 73–107]	2	
5	Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу[3, с. 81–127]	2	
6	Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг[12, с. 21–74]	2	
7	Вправи для розвитку сили на різні групи м’язів. Динамічний та пасивний стретчинг[14, с. 94–147]	4	
8	Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості[17, с. 107–133]	2	
Усього годин за__1__семестр		30	
1	Основні поняття, зміст гри у баскетбол. Правила техніки безпеки на заняттях[8, с. 308–321]	2	
2	Основи техніки гри у баскетбол[11, с. 145–163]	8	
3	Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол[15, с. 34–76]	8	
4	Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу[13, с. 81–98]	2	
5	Методика застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях[16, с. 117–132]	2	
6	Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика[1, с. 251–274]	8	
7	Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості[6, с. 43–65]	6	
	Усього годин за__2__семестр	36	
1	Тема 1. Удосконалення швидкісних якостей[12, с. 15–74]	16	
2	Тема2.Удосконалення гнучкості та координації[17, с. 120–133]	14	

	Усього годин за__3__семестр	30	
1	Тема 1. Удосконалення силових якостей [6, с. 50–65]	18	
2	Тема 2. Удосконалення витривалості[, с. 216–238]	18	
	Усього годин за__4__семестр	36	

5.5 **Самостійна робота**[1]

Теми рефератів:

1. Фізична культура у сучасному суспільстві.
2. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.
3. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
4. Вплив занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність.
5. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу студентів.
6. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.

7. Виховання вольових рис характеру під час занять фізичною культурою і спортом.
8. Умови формування позитивних рис особистості у студентів на заняттях фізичною культурою і спортом.
9. Фізичний стан і методи його оцінки.
10. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.
11. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.
12. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.
13. Здоровий спосіб життя - основа здоров’я і довголіття.
14. Шкідливі звички: наркоманія, паління, токсикоманія, алкоголізм та їх наслідки.
15. Гігієна харчування і попередження кишково – шлункових захворювань.
16. Роль органів травлення, дихання та кровообігу в життя людини.
17. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
18. Лікарський контроль, самоконтроль і техніка безпеки у процесі фізичного удосконалення.
19. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.
20. Оздоровче, прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
21. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

[1] Самостійна робота включає години: підготовки до аудиторних занять (лекцій, практичних); опрацювання розділів програми, які не викладаються на лекціях; розрахункових (розрахунково-графічних) робіт; індивідуального науково-дослідного завдання; підготовки до контрольних заходів, їх складання студентами заочної форми навчання.

22. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
23. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування.
24. Основи методики розробки індивідуальної оздоровчої та тренувальної програми з обраного виду рухової активності.
25. Соціально-біологічні основи фізичної культури.
26. Організм людини як біологічна система.
27. Характеристика функціональних систем організму людини та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань.
28. Обмін біологічно активних речовин та енергії в організмі людини.
29. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя.
30. Здоров'я людини як цінність та фактори, які визначають здоровий спосіб життя.
31. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.
32. Засоби та методи розвитку основних фізичних якостей людини.
33. Основи методики проведення самостійних занять фізичними вправами.
34. Оздоровче тренування в системі формування особистості.
35. Основи атлетизму.
36. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
37. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
38. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
39. Основи раціонального харчування.
40. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.
41. Фізична культура, фізичне удосконалення та здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
42. Основи фізичного виховання в сім'ї.
43. Загальні принципи фізичної реабілітації.
44. Основи загальнооздоровчого тренування.
45. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
46. Основи лікувального харчування.
47. Корекція фізичного здоров'я та фізичної підготовленості в процесі занять оздоровчими видами рухової активності.
48. Використання фізичних вправ для профілактики захворювань.
49. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом.

6 Засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування[2]

Під час викладання курсу використовуються наступні засоби діагностики результатів навчання, зокрема, методи їх демонстрування:

- *Поточний контроль* здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної

[2] Містить методи контролю результатів навчання студентів у процесі поточного та семестрового контролів.

програми фізичного виховання. В ході поточного контролю оцінці підлягають:

- активна участь студентів на практичних заняттях;
- методико – практичні нормативи;
- результати тестування фізичної підготовленості;
- *Модульний контроль* здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістових модулів.
-*Підсумковий контроль* навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю. Включає в себе контроль теоретичної і практичної підготовки.

7 Форми поточного та підсумкового контролю

Форми контролю	**Максимальна кількість балів**
Усна доповідь	10 балів
Складання комплексу вправ для розвитку психофізіологічних якостей з виду рухової активності	10 балів
Складання контрольних нормативів	7 х 10 балів = 70 балів
Проведення практичної частини заняття з фізичного виховання	10
Участь у студентській універсіаді та інших змаганнях	бонусні бали[3] 10 балів
Всього	**100**

8 Критерії оцінювання результатів навчання

Критерії оцінювання семестрових заліків. Оцінку «зараховано» отримує здобувач вищої освіти, який виявив: знання навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої діяльності за фахом; уміння виконувати теоретичні та практичні завдання, передбачені навчальною програмою. Допускається наявність помилок під час відповіді або виконання навчальних завдань за умови їх усунення здобувачем. Оцінку «не зараховано» отримує здобувач вищої освіти, який під час відповіді або виконання теоретичних і практичних завдань, передбачених навчальною програмою, допускає принципові помилки, що унеможливлює його подальше навчання та майбутню діяльність за фахом без повторного доопрацювання та перескладання навчальної дисципліни.

[3] Якщо після додавання бонусних балів сума перевищує 100 балів, то підсумкова оцінка встановлюється такою, що дорівнює 100

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

- ігрові майданчики;
- фітнес-зал;
- спортивний і технічний інвентар та обдаднання;
- навчально-методичні матеріали;
- навчально-пізнавальне відео із мережі Інтернет.

10. Рекомендовані джерела інформації

10.1. Основна література

1 . Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Навчальний посібник. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 351 с.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. - 208 с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. - 418 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. - 384 с. – URI:
5. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи.- Івано-Франківськ: Лілея -НВ, 2001.-196 с.
6. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю.В Субота. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.
7. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. - 84 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1 і Ч. 2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

10.2. Допоміжна література

10. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. - 208 с.
11. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: Посібник для студентів вузів и факультетів фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник С.І. Присяжнюк. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 504 с.
13. Раевський Р.Т. Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології: наукова монографія/ Під ред. проф. Раевського Р.Т. – О.: Наука и техніка, 2008. – 616 с.

14. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
15. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів ВНЗ: Навчальний посібник. – Кн. І. – Луцьк: «Надстир'я»,1996. -178 с.
16. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. / укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с.
17. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. - 139 с.

10.3 Інформаційні ресурси

18. http:// library.kpi.kharkov.ua –бібліотека НТУ «ХПІ»
19. https://uni-sport.edu.ua
20. https://www.ldufk.edu.ua
21. https://ffvsz.npu.edu.ua
22. https://www.univer.kharkov.ua
23. http://nbuviap.gov.ua
24. https://megabite.ua
25. https://biblioteka.cdu.edu.ua
26.http://libraryservice.com.ua:8080/kvnufcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.164043

Додаток Б

Л И С Т
узгодження робочої навчальної програми
з дисципліни **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**,
(назва навчальної дисципліни)
складеної відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів_____за напрямом/спеціальністю В3 «Декоративне мистецтво та ремесла»,
(бакалаврів/магістрів) (шифр та назва напряму/спеціальності)
розробленої доцентом кафедри мистецтвознавства та мистецької освіти Гаврик В.Г._____
(вказати посади, наукові ступені та/або вчені (почесні) звання авторів, їхні ПІБ)

	Прізвище, ім'я, по батькові завідувача	**Підпис**	Дата та № протоколу засідання кафедри
Кафедра, за якою закріплена дисципліна – Мистецтвознавства і мистецької освіти (назва кафедри)	Кашшай О.С.		27.08.2026 Протокол №1
Випускова кафедра – Художньої кераміки, дерева, скульптури і металу (назва кафедри)	Лампека М.Г.		26.08.2026 Протокол №1
Випускова кафедра – Мистецтва текстилю, вишивку, вишивки і костюма (назва кафедри)	Андріяшко В.Д.		28.08.2026 Протокол №1

Додаток В

Зміни та доповнення до робочої програми навчальної дисципліни

№ з/п	Зміст внесених змін (доповнень)	Дата та номер протоколу засідання кафедри	Примітки
1	Внесено зміни до переліку основної літератури		
2	Змінено кількість годин на практичні заняття		

Додаток Г

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни
«_____»

Робоча програма перезатверджена на 20___/20___ навчальний рік (без змін)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання НМР
КДАДПМД ім. М. Бойчука
____.____20____ № ____

Голова НМР

_____
(підпис, ініціали, прізвище)

УХВАЛЕНО

Протокол засідання кафедри
_____
(назва кафедри)
_____
____.____20____ № ____
Завідувач кафедри
_____
(підпис, ініціали, прізвище)

Робоча програма перезатверджена на 20___/20___ навчальний рік (зі змінами згідно з додатком _____)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання НМР
КДАДПМД ім. М. Бойчука
____.____20____ № ____

Голова НМР

_____
(підпис, ініціали, прізвище)

УХВАЛЕНО

Протокол засідання кафедри
_____
(назва кафедри)
_____
____.____20____ № ____
Завідувач кафедри
_____
(підпис, ініціали, прізвище)

Робоча програма перезатверджена на 20___/20___ навчальний рік (зі змінами згідно з додатком _____)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання НМР
КДАДПМД ім. М. Бойчука
____.____20____ № ____

Голова НМР

_____
(підпис, ініціали, прізвище)

УХВАЛЕНО

Протокол засідання кафедри
_____
(назва кафедри)
_____
____.____20____ № ____
Завідувач кафедри
_____
(підпис, ініціали, прізвище)