



**Комунальний заклад
«КРИВОРІЗЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ
КОЛЕДЖ»**

Дніпропетровської обласної ради

СИЛАБУС

Освітній компонент	Фізичне виховання
Освітньо-професійна програма	Сестринська справа
Освітньо-професійний ступінь	Бакалавр
Спеціальність	I5 Медсестринство
Галузь знань	I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
Статус освітнього компонента	Обов'язкова
Форма навчання	Очна (денна)
Рік навчання / семестр	рік перший, семестр I, II
Кількість кредитів ECTS/обсяг	Кредитів – 3 Усього годин – 90 Практичні заняття – 60 Самостійна робота – 30
Викладач	Марчик Валентина Іванівна
E-mail	v.marchik@krmedkol.com
Консультації	За графіком упродовж навчального року
Анотація до курсу	Освітній компонент «Фізичне виховання» спрямований на формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя, громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості; здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям; володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості. Вивчення освітнього компонента забезпечує опанування сучасних теоретичних знань з теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості, вмінь та навичок застосовування знань під час навчання та в подальшій професійній діяльності. Освітній компонент має професійно-практичну спрямованість з урахуванням сучасних досягнень науки та практики, передбачає інтеграцію знань, розвиток критичного та творчого мислення, здатності до самостійного аналізу і прийняття обґрунтованих рішень, саморозвиток та ефективне формування у здобувачів освіти професійно-важливих компетентностей. Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури та спорту відповідно статі, віку, стану здоров'я, ступеня

	фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.
Мета та завдання курсу	Метою вивчення освітнього компонента «Фізичного виховання» є надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у здобувачів освіти уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей на основі оптимального використання чинників фізичної культури. Основні завдання освітнього компонента: формування свідомого відповідального ставлення до власного здоров'я, потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення; формування практичних умінь та навиків з основ методики самоконтролю в процесі фізичного удосконалення, оцінки рівня індивідуального фізичного стану та фізичної підготовленості; оптимізація індивідуального фонду рухового досвіду, рухових вмінь та навичок. Обов'язковим завданням постає формування у здобувачів освіти компетентностей, заявлених у Стандарті вищої освіти зі спеціальності 223 Медсестринство галузі знань 22 Охорона здоров'я для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: ЗК 02. 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 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 09. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків. СК 07. Збереження власного здоров'я фахівця при здійсненні догляду, виконанні маніпуляцій та процедур, при переміщенні і транспортуванні пацієнта/клієнта.
Програмні результати навчання	ПРН 07. Брати участь у забезпеченні спостереження за здоровим і перехворілим населенням, реабілітації та диспансерного нагляду. ПРН 19. Проводити медико-гігієнічну пропаганду. ПРН 21. Володіти українською мовою для розв'язання професійних задач.
Зміст курсу	
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	

№ з/п	Тема	Години	
	Модуль 1. Акробатика	практ	с.р.
01	Тема 1.1. Техніка безпеки на заняттях з акробатики. Елементи техніки акробатичної зв'язки.	2	4
02	Тема 1.2. Техніка виконання базових кроків танцювальної аеробіки. Каланетика.	2	4
03	Тема 1.3. Техніка базових кроків танцювальної аеробіки. Фітбол.	2	4
04	Тема 1.4. Техніка елементів акробатичної зв'язки на зменшеній площі опори та вправ на рівновагу.	2	3
05	Тема 5. Контрольне заняття: комплекс загальнорозвиваючих вправ, акробатична зв'язка, зв'язка вправ на рівновагу.	2	
	Модуль 2. Атлетична гімнастика		
06	Тема 2.1. Техніка безпеки під час занять з атлетичної гімнастики. Техніка виконання вправ на етапі початкової підготовки. Комплекс вправ №1.	2	2
07	Тема 2.2. Техніка виконання силових вправ для м'язів плечового поясу та черевного пресу. Комплекс вправ №2.	2	2
08	Тема 2.3. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Комплекс вправ №3.	2	2
09	Тема 2.4. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Комплекс вправ №5.	2	2
10	Тема 2.5. Техніка виконання силових вправ. Колове тренування. Комплекс вправ №1.	2	2
11	Тема 2.6. Техніка виконання силових вправ для м'язів плечового поясу та черевного пресу. Колове тренування. Комплекс вправ №2.	2	2
12	Тема 2.7. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Колове тренування. Комплекс вправ №3.	2	2
13	Тема 2.8. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Колове тренування. Комплекс вправ №6.	2	1
14	Тема 2.9. Контрольне заняття: нормативи з силової підготовки. Техніка виконання вправ на кардіотренажерах.	2	
15	Тема 2.10. Контрольне заняття: нормативи з силової підготовки. Техніка виконання вправ на кардіотренажерах.	2	
	Модуль 4. Волейбол		
16	Тема 4.1. Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Техніка виконання спеціальних вправ волейболіста, передачі м'яча двома руками зверху.	2	
17	Тема 4.2. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу.	2	
18	Тема 4.3. Техніка виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху та знизу в парах через сітку.	2	
19	Тема 4.4. Техніка виконання нижньої прямої подачі.	2	
20	Тема 4.5. Техніка виконання верхньої прямої подачі.	2	
21	Тема 4.6. Правила гри у волейбол. Способи пересування гравців на майданчику.	2	
22	Тема 4.7. Тактичні дії гравців, техніка виконання блоку в парах через сітку.	2	
23	Тема 4.8. Контрольне заняття: передача м'яча двома руками зверху і в парах через сітку.	2	

24	Тема 4.9. Контрольне заняття: передача м'яча двома знизу і в парах через сітку.	2	
25	Тема 4.10. Контрольне заняття: верхня і нижня пряма подачі.	2	
	Модуль 6. Легка атлетика		
26	Тема 6.1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції.	2	
27	Тема 6.2. Контрольне заняття: біг на 60 м. Техніка виконання бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину.	2	
28	Тема 6.3. Контрольне заняття: біг на 100 м. Техніка виконання човникового бігу.	2	
28	Тема 6.4. Контрольне заняття: стрибки у довжину з місця. Техніка виконання бігу на середні дистанції.	2	
30	Тема 6.5. Контрольне заняття: човниковий біг. Техніка виконання бігу на середні дистанції.	2	
	Разом	60	30
Пререквізити		Фізична культура, анатомія людини, фізіологія людини	
Кореквізити		безпека життєдіяльності людини	
Постреквізити		анатомія та фізіологія людини, охорона праці в галузі	
Методи навчання		Словесні: розповідь, бесіда, пояснення; наочні: аудіо-відеоматеріали; електронні ресурси: інтерактивні посібники. Практична підготовка здійснюється шляхом застосування фізичних вправ та використання обладнання та інвентарю: гімнастична (палиця, лавка, стінка, мат), каремат, стілець, скакалка, гантелі, гіри, штанга, балансувальна платформа BOSU, м'яч (в/б, б/б, ф/б), фітбол, еспандер, тренажери. Самостійна робота передбачає опрацювання інформаційних джерел, виконання тестових завдань, фізичних вправ.	
Методи контролю		Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має на меті перевірку рівня знань, умінь та навичок та виконання завдань самостійної роботи. Підсумкова оцінка за засвоєння матеріалу з дисципліни виставляється шляхом узагальнення поточних оцінок на практичних заняттях, складання тестових завдань з теоретичного матеріалу та виконання самостійної роботи.	
Види контролю		тематичний та підсумковий контроль відповідно до навчального плану	
Перелік практичних навичок та умінь			
1. Дотримуватися правил техніки безпеки на занятті з фізичного виховання. 2. Виконувати загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток фізичних якостей. 3. Виконувати елементи акробатичної зв'язки, елементи на зменшеній площі опори та вправи на рівновагу. 4. Виконувати вправи стретчингу, каланетики, з фітболом, базові кроки танцювальної аеробіки. 5. Правильно виконувати техніку вправ на тренажерах, силові вправи для розвитку різних груп м'язів. 6. Виконувати спеціальні вправи, основні елементи техніки гри у волейболі, додержуватися правил гри, здійснювати тактичні дії та ефективну взаємодію з партнерами під час гри. 7. Виконувати спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, здійснювати біг на різні			

дистанції.
Політика курсу
Політика освітнього компонента «Фізичне виховання» спрямована на формування у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я, усвідомлення значення рухової активності для фізичного, психоемоційного та професійного розвитку, а також набуття практичних умінь і навичок ведення здорового способу життя. Здобувачі освіти повинні систематично відвідувати заняття, своєчасно виконувати навчальні завдання та дотримуватися встановлених вимог освітнього процесу. Фізичне навантаження добирається з урахуванням віку, фізичної підготовленості, функціонального стану, самопочуття та медичних рекомендацій здобувача освіти. Від здобувачів очікується активна й свідома участь у практичних заняттях, виконання фізичних вправ відповідно до своїх можливостей, дотримання техніки виконання вправ, взаємодопомога та коректна поведінка щодо інших учасників освітнього процесу. Оцінювання результатів навчання здійснюється відповідно до робочої програми освітнього компонента та критеріїв оцінювання. Учасники освітнього процесу дотримуються норм професійної та загальної культури, взаємоповаги, толерантності, коректного спілкування, не допускають приниження, дискримінації чи висміювання фізичних можливостей інших здобувачів освіти. Особлива увага приділяється формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутнього медичного працівника. Зміст курсу орієнтований на підготовку майбутнього медичного працівника та сприяє розвитку фізичних якостей, працездатності, витривалості, координації, стресостійкості, навичок саморегуляції та здатності підтримувати власне здоров'я. Здобуті знання й уміння можуть використовуватися у професійній діяльності та для формування культури здорового способу життя. Основний принцип курсу: фізичне виховання має сприяти не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню стійкої потреби у руховій активності, відповідальності за власне здоров'я та готовності застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті та майбутній професійній діяльності.
Політика оцінювання
Політика оцінювання засвоєння теоретичного матеріалу та оволодіння компетенціями дисципліни відбувається на практичних заняттях та під час підсумкового контролю за 100-бальною системою. Поточна навчальна діяльність оцінюється на кожному практичному занятті за відповідною темою.
Інформаційні ресурси
Бондаренко О. В., Щекотиліна Н. Ф. Гімнастика і музично-ритмічне виховання: навчальний посібник, Одеса: ПННУ» ім. К. Д. Ушинського, 2025. 212 с. Грибан Г. П. Лайчук А. М., Жуковський Є. І. Теорія і методика навчання фізичної культури: навч.-мет. посібник. Житомир : Вид-во «Рута», 2026. 244 с. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. / Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антипова. Одеса : Юридична література, 2023. 100 с. Караулова С. І., Сват'єв А. В. Легка атлетика з методиками викладання : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 83 с. Масляк І. П. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. / Масляк І. П., Мамешина М. А. Харків: ХДАФК, 2025. 124 с. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с. Махно В. Рухова активність як стратегія довголіття та стійкості молоді в умовах сучасних викликів. <i>НАУКА–ВИРОБНИЦТВО</i>, 2026. 40 с. Рухова активність та мотиваційні аспекти здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Масляк І. П. та інші / <i>Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)</i>, 2026, 5 (205): 80-84. Школа О. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання. <i>Спортивна наука та здоров'я людини</i>, 2026, 1 (15): 200-207.
Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх та

**гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від 03.09.2026 р.**

Голова ЦК _____ ГАЙДУК Ліна