| | |
|---|---|
|  | **Комунальний заклад<br>«КРИВОРІЗЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ»<br>Дніпропетровської обласної ради<br><br>СИЛАБУС** |
| **Освітній компонент** | **Фізичне виховання** |
| **Освітньо-професійна програма** | Медико-профілактична справа |
| **Освітньо-професійний ступінь** | Фаховий молодший бакалавр |
| **Спеціальність** | 22 Охорона здоров'я |
| **Галузь знань** | 223 Медсестринство |
| **Статус освітнього компонента** | Обов'язкова |
| **Форма навчання** | Очна (денна) |
| **Рік навчання / семестр** | БЗСО (9 класів): рік третій; семестр V, VI |
| **Кількість кредитів ECTS/обсяг** | Кредитів – 5<br>Усього годин – 150<br>Практичні заняття – 104<br>Самостійна робота – 50 |
| **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 гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, формування фізичної культури та здобуття навичок здорового способу життя здобувачів освіти.<br>Освітній компонент має професійно-практичну спрямованість 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; формування умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності. |
| **Мета та завдання курсу** | **Метою вивчення освітнього компонента «Фізичного виховання»** надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).<br>**Основні завдання освітнього компонента:** формування свідомого відповідального ставлення до власного фізичного 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 та сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.<br>**ЗК 4** Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.<br>**ЗК 6**. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.<br>**ЗК 8**. Здатність до міжособистісної взаємодії.<br>**СК 1.** Здатність до застосовування професійних стандартів та нормативно-правових актів у повсякденній медичній практиці.<br>**СК 2**. Здатність до вміння задовольняти потреби пацієнта протягом різних періодів життя (включаючи процес умирання), шляхом обстеження, діагностики, планування та виконання медичних втручань, оцінювання результату та корекції індивідуальних планів догляду та супроводу пацієнта.<br>**СК 3.** Здатність до самоменеджменту у професійній медичній діяльності.<br>**СК 4.** Здатність до співпраці з пацієнтом, його оточенням, з іншими медичними й соціальними працівниками на засадах сімейно-орієнтованого підходу, враховуючи особливості здоров'я чи перенесені хвороби та фізичні, соціальні, культурні, психологічні, духовні чинники і фактори довкілля, здійснювати санітарно-просвітницьку роботу.<br>**СК 5.** Здатність до динамічної адаптації та саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях з урахуванням механізму управління власними моційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами.<br>**СК 6.** Здатність до роботи в мультидисциплінарній команді при здійсненні професійної діяльності, для ефективного надання допомоги пацієнту протягом життя, з урахуванням усіх його проблем зі здоров'ям.<br>**СК 7.** Здатність до вміння обирати обґрунтовані рішення в стандартних клінічних ситуаціях, спираючись на здобуті компетентності та нести відповідальність відповідно до законодавства.<br>**СК 11.** Здатність до застосування сукупностей втручань та дій для забезпечення пацієнту гідного ставлення, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах транскультурального медсестринства, толерантної та неосудної поведінки.<br>**СК 12.** Здатність до безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я (освіта |

| | |
|---|---|
| | впродовж життя).<br>**СК 14.** Здатність до дотримання принципів медичної етики тадеонтології. |
| **Програмні результати навчання** | **РН 2.** Застосовувати сучасні цифрові та комунікативні технології для пошуку інформації та документування результатів професійної діяльності.<br>**РН 6.** Обирати тактику спілкування з пацієнтами та членами їхніх родин, колегами, дотримуючись принципів професійної етики, толерантної та неосудної поведінки при здійсненні професійної діяльності, з урахуванням соціальних, культурних, гендерних та релігійних відмінностей.<br>**РН 7.** Застосовувати паліативну компетентність при роботі з пацієнтами, їх оточенням, медичними та соціальними працівниками під час здійснення професійної діяльності.<br>**РН 18.** Дотримуватися правил ефективної взаємодії в команді для надання якісної медичної допомоги різним категоріям населення. |

**Зміст курсу**

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

| № з/п | Тема | Години | |
|---|---|---|---|
| | **1 семестр** | практ | с.р. |
| | **Модуль 6. Легка атлетика** | | |
| 01 | Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції. | 2 | 2 |
| 02 | Техніка виконання стрибків у довжину з місця. | 2 | 2 |
| 03 | Техніка виконання старту на короткі дистанції. | 2 | 2 |
| 04 | Контрольне заняття: біг на 60 м. Техніка виконання бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину. | 2 | 2 |
| 05 | Контрольне заняття: біг на 100 м. Техніка виконання човникового бігу. | 2 | 2 |
| 06 | Контрольне заняття: біг на 100 м. Техніка виконання човникового бігу. | 2 | 2 |
| 07 | Контрольне заняття: човниковий біг. Техніка виконання бігу на середні дистанції. | 2 | 2 |
| 08 | Контрольне заняття: підтягування на поперечині. Техніка виконання бігу на довгі дистанції. | 2 | 3 |
| 09 | Контрольне заняття: підйом тулуба в сід. Техніка виконання бігу на довгі дистанції. | 2 | 3 |
| 10 | Техніка виконання рівномірного бігу. Рухливі ігри з елементами техніки легкої атлетики. | 2 | 3 |
| | **Модуль 4. Волейбол** | | |
| 11 | Тема 4.1. Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Техніка виконання спеціальних вправ волейболіста, передачі м’яча двома руками зверху. | 2 | |
| 12 | Тема 4.2. Техніка виконання передачі м’яча двома руками знизу. | 2 | |
| 13 | Тема 4.3. Техніка виконання нижньої прямої подачі. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 | Тема 4.4. Правила гри у волейбол. Способи пересування гравців на майданчику. | 2 | |
| 15 | Тема 4.5. Контрольне заняття: передача м’яча двома руками зверху і в парах. | 2 | |
| 16 | Тема 4.6. Контрольне заняття: передача м’яча двома знизу і в парах. | 2 | |
| 17 | Тема 4.7. Контрольне заняття: верхня і нижня пряма подачі. | 2 | |
| | **Модуль 1. Акробатика** | | |
| 18 | Тема 1.1. Техніка безпеки на заняттях з акробатики. Елементи техніки акробатичної зв’язки. | | |
| 19 | Тема 1.2. Техніка виконання елементів акробатичної зв’язки, вправ на розвиток гнучкості. | | |
| 20 | Тема 1.3. Техніка виконання елементів акробатичної зв’язки, вправ на формування правильної постави. | | |
| 21 | Тема 1.4. Техніка елементів акробатичної зв’язки на зменшеній площі опори та вправ на рівновагу. | | |
| 22 | Тема 1.5. Контрольне заняття: комплекс загальнорозвиваючих вправ, акробатична зв’язка, зв’язка вправ на рівновагу. | | |
| | **2 семестр** | | |
| | **Модуль 3. Баскетбол** | | |
| 23 | Тема 3.1. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Техніка спеціальних вправ баскетболіста, ловлі і передачі м’яча на місці, ведення м’яча в кроці і бігу. | 2 | |
| 24 | Тема 3.2. Техніка спеціальних вправ баскетболіста, ловлі і передачі м’яча на місці, ведення м’яча в кроці і бігу. | | |
| 25 | Тема 3.3. Техніка передачі м’яча у русі, кидків м’яча з близької відстані, подвійного кроку з кидком м’яча у кошик. | 2 | |
| 26 | Тема 3.4. Техніка передачі м’яча у русі, кидків м’яча з близької відстані, подвійного кроку з кидком м’яча у кошик. | 2 | |
| 27 | Тема 3.5. Контрольне заняття: ведення м’яча. Техніка штрафного кидка, кидків м’яча з близької, середньої, дальньої відстані. | 2 | |
| 28 | Тема 3.6. Техніка фінтів з м’ячем і без м’яча, кидків зі штрафної лінії, кидків з подвійного кроку. | 2 | |
| 29 | Тема 3.7. Техніка фінтів з м’ячем і без м’яча, кидків зі штрафної лінії, кидків з подвійного кроку. | 2 | |
| 30 | Тема 3.8. Контрольне заняття: подвійний крок з кидком м’яча у кошик. Елементи техніки гри. | 2 | |
| 31 | Тема 3.9. Контрольне заняття: передачі м’яча в парах на місці. Схеми виконання баскетбольної комбінації. Правила гри. | 2 | |
| 32 | Тема 3.10. Схеми виконання баскетбольної комбінації. Тактика гри у захисті. | 2 | |
| | **4 семестр** | | |
| | **Модуль 2. Атлетична гімнастика** | | |
| 33 | Тема 2.1. Техніка безпеки під час занять з атлетичної гімнастики. Техніка виконання вправ на етапі початкової підготовки. Комплекс вправ №1. | 2 | 2 |
| 34 | Тема 2.2. Техніка виконання силових вправ для м’язів плечового поясу та черевного пресу. Комплекс вправ №2. | 2 | 2 |
| 35 | Тема 2.3. Техніка виконання силових вправ для м’язів спини та ніг. Комплекс вправ №3. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 36 | Тема 2.4. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Комплекс вправ №5. | 2 | 2 |
| 37 | Тема 2.5. Техніка виконання силових вправ для м'язів плечового поясу та черевного пресу. Колове тренування. Комплекс вправ №2. | 2 | 2 |
| 38 | Тема 2.6. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Колове тренування. Комплекс вправ №3. | 2 | 2 |
| 39 | Тема 2.7. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Колове тренування. Комплекс вправ №6. | 2 | 2 |
| 40 | Тема 2.8. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Колове тренування. Комплекс вправ №3. | 2 | 3 |
| 41 | Тема 2.9. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Колове тренування. Комплекс вправ №6. | 2 | 3 |
| 42 | Тема 2.10. Контрольне заняття: нормативи з силової підготовки. Силовий комплекс №6. Техніка виконання вправ на кардіотренажерах. | 2 | 3 |
| | **Модуль 5. Кросова підготовка** | | |
| 43 | Тема 5.1. Техніка безпеки на заняттях з кросової підготовки. Техніка бігу по пересіченій місцевості. | 2 | |
| 44 | Тема 5.2. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою (1-2 км). | 2 | |
| 45 | Тема 5.3. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою (1-2 км), силових вправ з власною вагою. | 2 | |
| 46 | Тема 5.4. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою (1-2 км), вправ на розвиток рухливості у суглобах. | 2 | |
| 47 | Тема 5.5. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою (2-3 км), вправ на розвиток гнучкості. | 2 | |
| 48 | Тема 5.6. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою (2-3 км), вправ на відновлення дихання. | 2 | |
| 49 | Тема 5.7. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою (2-3 км), вправ на розвиток сили рук. | 2 | |
| 50 | Тема 5.8. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості чергуванні з ходьбою (2-3 км), вправ на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах. | 2 | |
| 51 | Тема 5.9. Контрольне заняття: підтягування на поперечині, підйом тулуба в сід. | 2 | |
| 52 | Тема 5.10. Контрольне заняття: біг 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки) без урахування часу. | 2 | |

| | |
|---|---|
| **Пререквізити** | «Анатомія з основами фізіології» |
| **Кореквізити** | «Інформаційні технології в медицині», «Основи екології та профілактичної медицини» |
| **Постреквізити** | «Медична та соціальна реабілітація, догляд за особами з особливими потребами», «Безпека життєдіяльності людини та охорона праці в галузі». |
| **Методи навчання** | Словесні: розповідь, бесіда, пояснення; наочні: аудіо-відеоматеріали; електронні ресурси: інтерактивні посібники.<br>Практична підготовка здійснюється шляхом застосування фізичних вправ та використання обладнання та інвентарю: гімнастична (палиця, лавка, стінка, мат), каремат, стілець, скакалка, гантелі, гирі, |

| | |
|---|---|
| | штанга, балансувальна платформа BOSU, м'яч в/б, фітбол, еспандер, тренажери.<br>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.<br>Підсумкова оцінка за засвоєння матеріалу з дисципліни виставляється шляхом узагальнення поточних оцінок на практичних заняттях 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 вправи на тренажерах, силові вправи для розвитку різних груп м'язів.
6. Виконувати спеціальні вправи, основні елементи техніки гри в волейболі та баскетболі, 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. 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. 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**

Оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється за чотирибальною шкалою (1–4 балів) відповідно до критеріїв оцінювання,

визначених у силабусі та внутрішніх нормативних документах закладу освіти.
Основною метою оцінювання є визначення рівня засвоєння теоретичних знань, сформованості практичних умінь і рухових навичок, розвитку фізичних якостей, а також здатності студентів використовувати засоби фізичної культури для збереження та зміцнення здоров'я. Під час оцінювання враховуються індивідуальні фізичні можливості студентів, стан здоров'я, медична група, навчальна активність та особистий прогрес.
5 – відмінно. Студент демонструє ґрунтовні теоретичні знання, впевнено володіє технікою виконання фізичних вправ, правильно виконує практичні завдання, самостійно застосовує набуті знання та навички, дотримується правил безпеки, виявляє високу навчальну активність.
4 – добре. Студент має достатній рівень теоретичних знань, правильно виконує більшість практичних завдань, допускає незначні помилки, володіє основними руховими навичками, дотримується правил безпеки та виявляє зацікавленість у навчанні.
3 – задовільно. Студент засвоїв основний навчальний матеріал, володіє базовими теоретичними знаннями, виконує практичні вправи з окремими помилками, потребує допомоги та рекомендацій викладача.
2 – незадовільно. Студент демонструє недостатній рівень знань, має труднощі під час виконання практичних завдань, не засвоїв основних рухових навичок, потребує додаткового опрацювання навчального матеріалу.

**Інформаційні ресурси**


1. Бондаренко О. В., Щекотиліна Н. Ф. Гімнастика і музично-ритмічне виховання: навчальний посібник, Одеса: ПННУ» ім. К. Д. Ушинського, 2025. 212 с.
2. 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.
3. Караулова С. І., Сватьєв А. В. Легка атлетика з методиками викладання : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 83 с.
4. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол : навч. посіб. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 180 с.
5. Лишевська В. М. Методика розвитку координаційних здібностей на заняттях спортивною акробатикою // Філософські обрії сьогодення : зб. тез міжн. наук.-практ. конф. м. Херсон 19 листопада 2020 р. Херсон: ХДАЕУ, 2020. 142 с. Мозолев О.М. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з легкої атлетики: навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 2025. 32 с.
6. Мудрик С. Б., Навроцький Е. М. Атлетична гімнастика: метод. реком. самостійних занять для студентів різної форми навчання. Луцьк : Луцький фаховий коледж університету «Україна», 2019. 40 с.
7. Нікітіна К. В. Вдосконалення швидкісної витривалості легкоатлетів з бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024. 70 с.
8. Северіна Л. Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання) : метод. розробка. Луцк, 2023. 30 с.