	Комунальний заклад «КРИВОРІЗЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ» Дніпропетровської обласної ради СИЛАБУС
Освітній компонент	**Фізичне виховання**
Освітньо-професійна програма	Сестринська справа
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Спеціальність	**І5 МЕДСЕСТРИНСТВО**
Галузь знань	І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
Статус освітнього компонента	Обов'язкова
Форма навчання	Очна (денна)
Рік навчання / семестр	ПЗСО (11 класів): рік перший, другий; семестр I, II, III, IV.
Кількість кредитів ECTS/обсяг	Кредитів – 3 Усього годин – 120 Практичні заняття – 90 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 гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, формування фізичної культури та здобуття навичок здорового способу життя здобувачів освіти. 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). **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. **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. **ЗК 8.** Здатність до міжособистісної взаємодії.
Програмні результати навчання	**РН15.** Надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання населення щодо здорового способу життя, наслідків нездорового способу життя, важливості збільшення фізичної активності та здорового харчування, вакцинації; забезпечувати реабілітацією реконвалесцентів та диспансеризацією пацієнтів.

Зміст курсу

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Тема	Години	
	1 семестр	практ	с.р.
	Модуль 6. Легка атлетика		
01	Тема 6.1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції.	2	2
02	Тема 6.2. Контрольне заняття: біг на 60 м. Техніка виконання бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину.	2	2
03	Тема 6.3. Контрольне заняття: біг на 100 м. Техніка виконання човникового бігу.	2	2
04	Тема 6.4. Контрольне заняття: стрибки у довжину з місця. Техніка виконання бігу на середні дистанції.	2	2
05	Тема 6.5. Контрольне заняття: човниковий біг. Техніка виконання бігу на середні дистанції.	2	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	
07	Тема 2.2. Техніка виконання силових вправ для м’язів плечового поясу та черевного пресу. Комплекс вправ №2.	2	
08	Тема 2.3. Контрольне заняття: нормативи з силової підготовки. Техніка виконання вправ на кардіотренажерах.	2	
	2 семестр		

	Модуль 3. Баскетбол		
09	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	3
10	Тема 3.2. Техніка передачі м'яча у русі, кидків м'яча з близької відстані, подвійного кроку з кидком м'яча у кошик.		3
11	Тема 3.3. Контрольне заняття: ведення м'яча. Техніка штрафного кидка, кидків м'яча з близької, середньої, дальньої відстані.	2	3
12	Тема 3.4. Техніка фінтів з м'ячем і без м'яча, кидків зі штрафної лінії, кидків з подвійного кроку.	2	3
13	Тема 3.5. Контрольне заняття: подвійний крок з кидком м'яча у кошик. Елементи техніки гри.	2	3
14	Тема 3.6. Контрольне заняття: передачі м'яча в парах на місці. Схеми виконання баскетбольної комбінації. Правила гри.	2	3
15	Тема 3.7. Контрольне заняття: штрафні кидки, тактика гри у захисті. Техніка виконання обманних рухів.	2	2
	Модуль 7. Туризм		
16	Тема 7.1. Техніка безпеки під час проведення походу. Техніка пересування, облаштування бівуаку.	2	
17	Тема 7.2. Техніка пішохідного туризму, орієнтування на місцевості, топографічна підготовка.	2	
18	Тема 7.3. Перша медичної допомога, транспортування потерпілого.	2	
	3 семестр		
	Модуль 6. Легка атлетика		
19	Тема 6.1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції.	2	2
20	Тема 6.2. Контрольне заняття: біг на 60 м. Техніка виконання бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину.	2	2
21	Тема 6.3. Контрольне заняття: біг на 100 м. Техніка виконання човникового бігу.	2	2
22	Тема 6.4. Контрольне заняття: стрибки у довжину з місця. Техніка виконання бігу на середні дистанції.	2	2
23	Тема 6.5. Контрольне заняття: човниковий біг. Техніка виконання бігу на середні дистанції.	2	
	Модуль 4. Волейбол		
24	Тема 4.1. Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Техніка виконання спеціальних вправ волейболіста, передачі м'яча двома руками зверху.	2	
25	Тема 4.2. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу.	2	
26	Тема 4.3. Техніка виконання нижньої прямої подачі.	2	
27	Тема 4.4. Правила гри у волейбол. Способи пересування гравців на майданчику.	2	
28	Тема 4.5. Контрольне заняття: передача м'яча двома руками зверху і в парах.	2	
29	Тема 4.6. Контрольне заняття: передача м'яча двома знизу і в парах.	2	
30	Тема 4.7. Контрольне заняття: верхня і нижня пряма подачі.	2	

	4 семестр		
	Модуль 2. Атлетична гімнастика		
31	Тема 2.1. Техніка безпеки під час занять з атлетичної гімнастики. Техніка виконання вправ на етапі початкової підготовки. Комплекс вправ №1.	2	
32	Тема 2.2. Техніка виконання силових вправ для м'язів плечового поясу та черевного пресу. Комплекс вправ №2.	2	
33	Тема 2.3. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Комплекс вправ №3.	2	
34	Тема 2.4. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Комплекс вправ №5.	2	
35	Тема 2.5. Техніка виконання силових вправ для м'язів плечового поясу та черевного пресу. Колове тренування. Комплекс вправ №2.	2	
36	Тема 2.6. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Колове тренування. Комплекс вправ №3.	2	
37	Тема 2.7. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Колове тренування. Комплекс вправ №6.	2	
38	Тема 2.8. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Колове тренування. Комплекс вправ №3.	2	
39	Тема 2.9. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Колове тренування. Комплекс вправ №6.	2	
40	Тема 2.10. Контрольне заняття: нормативи з силової підготовки. Силовий комплекс №6. Техніка виконання вправ на кардіотренажерах.	2	
	Модуль 5. Кросова підготовка		
41	Тема 1.1. Техніка безпеки на заняттях з акробатики. Елементи техніки акробатичної зв'язки.	2	
42	Тема 1.2. Техніка виконання елементів акробатичної зв'язки, вправ на розвиток координації.	2	
43	Тема 1. 3.Техніка виконання елементів акробатичної зв'язки, вправ ранкової гігієнічної гімнастики	2	
44	Тема 1.4. Техніка виконання базових кроків танцювальної аеробіки. Стретчинг.	2	
45	Тема 1.5. Техніка виконання базових кроків танцювальної аеробіки. Каланетика.	2	
46	Тема 1.6. Техніка виконання базових кроків танцювальної аеробіки. Фітбол.	2	
47	Тема 1.7. Контрольне заняття: комплекс загальнорозвиваючих вправ, акробатична зв'язка, зв'язка вправ на рівновагу.	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», «Лікувальна фізична культура».
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, гирі, штанга, балансувальна платформа BOSU, м'яч в/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 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.
8. Здійснювати пішохідний туризм, орієнтування на місцевості, використовувати інформацію топографічних знаків, застосовувати правила першої медичної допомоги та транспортування потерпілого.

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 національною шкалою відповідно до критеріїв оцінювання, визначених у 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. Матіщук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 88 с.
6. 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.
7. 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.
8. Оздоровчий туризм : навч. посіб. для студентів денної форми навчання / Є. Є. Павленко, Г. С. Ільницька, В. О. Павленко. Харків : НФаУ, 2021. 114 с.

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії
загальноосвітніх та гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від 03.09.2026 р.

Голова ЦК _____ ГАЙДУК Ліна