	Комунальний заклад **«КРИВОРІЗЬКИЙ ФАХОВИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ»** **Дніпропетровської обласної ради»** **СИЛАБУС**
Освітній компонент	**Фізичне виховання**
Освітньо-професійна програма	Фармація
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Спеціальність	І8 Фармація
Галузь знань	І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
Статус освітнього компонента	Обов’язкова
Форма навчання	Очна (денна)
Рік навчання / семестр	ПЗСО (11 класів): перший, семестр І
Кількість кредитів ECTS/обсяг	Кредитів –3 Усього годин – 90 Практичні заняття – 60 Самостійна робота – 30
Викладач	Білковський Сергій Іванович
E-mail	s.bilkovskiy@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 студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).
Програмні результати навчання	**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 9** Здатність до міжособистісної взаємодії. **РН9**. Пропагувати здоровий спосіб життя з метою збереження та відновлення фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності, поширювати інформацію щодо профілактики захворювань, небезпеки безвідповідального самолікування.
Зміст курсу	
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНИХ РОБІТ	

№ з/п	Тема	Кількість годин			
		Практич.	Сам. роб.		
Перелік практичних занять для здобувачів освіти денної форми навчання, 5 семестр					
Модуль 6. Легка атлетика					
01	Тема 6.1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції.	2			
02	Тема 6.2. Техніка виконання стрибків у довжину з місця.	2			
03	Тема 6.3. Техніка виконання старту на короткі дистанції.	2			
04	Тема 6.4. Контрольне заняття: біг на 60 м. Техніка виконання бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину.	2			
05	Тема 6.5. Контрольне заняття: біг на 100 м. Техніка виконання човникового бігу.	2			
06	Тема 6.6. Контрольне заняття: стрибки у довжину з місця.	2			

	Техніка виконання бігу на середні дистанції.				
07	Тема 6.7. Контрольне заняття: човниковий біг. Техніка виконання бігу на середні дистанції.	2			
08	Тема 6.8. Контрольне заняття: підтягування на поперечині. Техніка виконання бігу на довгі дистанції.	2			
09	Тема 6.9. Контрольне заняття: підйом тулуба в сід. Техніка виконання бігу на довгі дистанції.	2			
10	Тема 6.10. Техніка виконання рівномірного бігу. Рухливі ігри з елементами техніки легкої атлетики.	2			
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 прийому і передачі м'яча двома руками зверху та знизу в парах через сітку.	2			
14	Тема 4.4. Техніка виконання нижньої прямої подачі.	2			
15	Тема 4.5. Техніка виконання верхньої прямої подачі.	2			
16	Тема 4.6. Правила гри у волейбол. Способи пересування гравців на майданчику.	2			
17	Тема 4.7. Тактичні дії гравців, техніка виконання блоку в парах через сітку.	2			
18	Тема 4.8. Контрольне заняття: передача м'яча двома руками зверху і в парах.	2			
19	Тема 4.9. Контрольне заняття: передача м'яча двома знизу і в парах.	2			
20	Тема 4.10. Контрольне заняття: верхня і нижня пряма подачі.	2			
Модуль 2. Атлетична гімнастика					
21	Тема 2.1. Техніка безпеки під час занять з атлетичної гімнастики. Техніка виконання вправ на етапі початкової підготовки. Комплекс вправ №1.	2			
22	Тема 2.2. Техніка виконання силових вправ для м'язів плечового поясу та черевного пресу. Комплекс вправ №2.	2			
23	Тема 2.3. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Комплекс вправ №3.	2			
24	Тема 2.4. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Комплекс вправ №5.				
25	Тема 2.5. Контрольне заняття: нормативи з силової підготовки. Техніка виконання вправ на кардіотренажерах.	2			
Модуль 1. Акробатика					
26	Тема 1.1. Техніка безпеки на заняттях з акробатики. Елементи техніки акробатичної зв'язки.	2			
27	Тема 1.2. Техніка виконання елементів акробатичної зв'язки,	2			

	вправ на розвиток гнучкості.			
28	Тема 1.3. Техніка елементів акробатичної зв'язки, вправ на формування правильної постави.	2		
29	Тема 1.4. Техніка елементів акробатичної зв'язки на зменшеній площі опори та вправ на рівновагу.	2		
30	Тема 1.5. Контрольне заняття: комплекс загальнорозвиваючих вправ, акробатична зв'язка, зв'язка вправ на рівновагу.	2		
Зміст самостійної роботи для здобувачів освіти денної форми навчання, 1-й семестр				
Модуль «Легка атлетика»				
31	Тема 6.1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Техніка бігу на короткі дистанції.		3	
32	Тема 6.2. Техніка виконання стрибків у довжину з місця.		3	
33	Тема 6.3. Техніка виконання старту на короткі дистанції.		3	
34	Тема 6.4. Контрольне заняття: біг на 60 м. Техніка виконання бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину.		3	
35	Тема 6.5. Контрольне заняття: біг на 100 м. Техніка виконання човникового бігу.		3	
36	Тема 6.6. Контрольне заняття: стрибки у довжину з місця, човникового бігу. Техніка виконання бігу на середні дистанції.		3	
Атлетична гімнастика				
37	Тема 2.1. Техніка виконання вправ на етапі початкової підготовки. Комплекс вправ №1.		3	
38	Тема 2.2. Техніка виконання силових вправ для м'язів плечового поясу та черевного пресу. Комплекс вправ №2.		3	
39	Тема 2.3. Техніка виконання силових вправ для м'язів спини та ніг. Комплекс вправ №3.		3	
40	Тема 2.4. Техніка виконання вправ для розвитку загальних груп м'язів. Комплекс вправ №5.		3	
	Разом	60	30	

Пререквізити	-
Кореквізити	-
Постреквізити	Анатомія та фізіологія людини, безпека життєдіяльності людини та охорона праці в галузі.
Методи навчання	Словесні: Розповідь – коротка, образна подача матеріалу у форматі живої історії, storytelling.Бесіда / дискусія – діалогова взаємодія з елементами дебатів.Пояснення – структуроване розкриття понять із візуалізацією. Наочні: Аудіо-відеоматеріали – відеоогляди, reels або short-відео.Електронні ресурси – інтерактивні посібники, QR-коди до додаткових матеріалів. Практичні : Вправи – з використанням обладнання

	та інвентарю: гімнастична (палиця, лавка, стінка, мат), каремат, стілець, скакалка, гантелі, гирі, штанга, балансувальна платформа BOSU, м'яч (в/б, б/б, ф/б), фітбол, еспандер, тренажери.Методи за рівнем самостійностіРобота з джерелами – пошук наукової інформації в базах Pub Med, Scopus, DOAJ.Методи контролю та самоконтролюЕлектронне тестування, Google Forms.Онлайн-зворотний зв'язок і корекція знань у цифровому середовищі.
Методи контролю	Поточний (формувальний) контроль. Мета: системна перевірка засвоєння матеріалу на кожному етапі навчання. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має на меті перевірку рівня знань, умінь та навичок та виконання завдань самостійної роботи. Тематичний (модульний) контроль. Мета: узагальнити знання після вивчення теми, підготовка до підсумкових форм оцінювання. Модульний контроль здійснюється під час проведення контрольних занять та має на меті перевірку рівня знань, умінь та навичок. Підсумковий (компетентнісний) контроль. Мета: оцінити рівень засвоєння теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетенцій. 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 національною шкалою. Поточна навчальна діяльність оцінюється на кожному практичному занятті за відповідною темою згідно з нормативами та критеріями оцінювання.

Критерії оцінювання тестів

Фінальна оцінка за тестові завдання встановлюється на основі відсотка правильних відповідей:

Кількість правильних відповідей в %	Оцінка
90-100%	5
89-74%	4
73-60%	3
<60%	2

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., Сватьєв 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. НАУКА–ВИРОБНИЦТВУ, 2026. 40 с.
Рухова активність та мотиваційні аспекти здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Масляк І. П. та інші / Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2026, 5 (205): 80-84.
Школа О. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання. Спортивна наука та здоров'я людини, 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