Комунальний заклад Сумської обласної ради
«Сумський фаховий медичний коледж»
Циклова комісія предметів профільної середньої освіти та освітніх компонентів, що формують загальні компетентності

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчальної роботи
_____Людмила ЛЯШЕНКО
“01” вересня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ`ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
на 2026/ 2027 навчальний рік

Назва навчальної дисципліни	**Фізичне виховання**
Галузь знань	**I Охорона здоров`я та соціальне забезпечення**
Спеціальність	**I5 Медсестринство**
Освітньо-професійна програма	**Лікувальна справа**
Форма навчання	**денна**
Освітньо-професійний ступінь	**фаховий молодший бакалавр**
Обсяг кредитів ECTS	**5,0**
Загальна кількість годин	**150**
Розробники	**Бутенко Ірина Олексіївна** **Собина Олександр Іванович**

Робочу програму розглянуто та схвалено
На засіданні ЦК ППСО ОКЗК
Протокол від 01.09.2026 р. № 1

Голова ЦК _____ Людмила НОСЕНКО

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь, форма навчання		
Галузь знань	І Охорона здоров`я та соціальне забезпечення	
Спеціальність	І5 Медсестринство	
Освітньо-професійна програма	Лікувальна справа	
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр	
Форма навчання	денна	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов`язкова	
Обсяг кредитів ECTS	5,0	
Загальна кількість годин	150	
аудиторних		
Із них:	*лекції*	
	семінарські заняття	
	практичні заняття	134
	лабораторні заняття	
Самостійна робота здобувача освіти, у тому числі індивідуальна робота	16	
Підготовка та проведення екзамену		
Кількість модулів	7	
Форма підсумкового контролю	дифзалік	
Найменування показників навчальної дисципліни		
Навчальний рік підготовки	2026/2027	
Термін вивчення дисципліни	1-Фа - I, II семестри 2-Фа - III, IV семестри	

Структура навчальної дисципліни та розподіл годин за семестрами відповідно до робочого навчального плану

Курс	*Семестр*	*Види занять*				*Підготовка та проведення екзамену*	*Семестровий контроль*
		Всього	*Лекції*	*Практичні/ Лабораторні*	*Самостійна робота*		
1	1	45		34	11		залік
	2	45		40	5		дифзалік
II	3	30		30	-		залік
	4	30		30	-		дифзалік
	Всього	**150**		**134**	**16**		

ІІ. Мета та завдання навчальної дисципліни

Загальна мета вивчення дисципліни – опанування здобувачами освіти основ фізичної культури (знання, потреби, уміння здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність); досягнення оптимального рівня здоров`я, фізичного розвитку та рухових якостей; виховання моральних та вольових рис характеру особистості; формування ціннісних орієнтирів щодо здорового способу життя та культури здоров`я; виховання позитивних, моральних і вольових якостей, звички регулярно займатися фізичними вправами та спортом.

Після вивчення дисципліни здобувачі освіти повинні знати:

- значення фізичної культури і спорту для забезпечення здоров`я і фахової дієздатності;
- основи здорового способу життя;
- правила контролю за станом організму під час занять фізичними вправами;
- основи теорії методики й організації фізичного виховання;
- методику розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності);
- основи методики організації занять фізичними вправами для запобігання стомленню, для підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці;
- основи методики побудови самостійних занять фізичними вправами;
- засоби і методи розвитку основних фізичних якостей;
- спеціальні вправи для бігу;
- правила гри у волейбол і баскетбол;
- суддівські жести під час гри у волейбол і баскетбол;
- тактику гри у волейбол і баскетбол;
- профілактику травматизму; правила техніки безпеки під час занять з л/а, волейболу, баскетболу.

Здобувачі освіти повинні вміти:

- виконувати спеціальні вправи бігуна;
- самостійно організовувати рухову активність в домашніх умовах;
- проводити загально розвивальні вправи з групою;
- складати і виконувати комплекси вправ на розвиток основних фізичних якостей;
- відтворювати техніку верхньої та нижньої передачі, верхньої і нижньої подачі(імітаційно) (волейбол);
- діяти в захисті та нападі (волейбол);
- виконувати різноманітні передачі, кидки з різної відстані, фінти з м'ячем і без м'яча (імітаційно) (баскетбол).

Здобувачі освіти мають бути поінформовані про:

- олімпійських рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх;
- основні вимоги та обов'язки студентів під час проведення занять з фізичного виховання;
- правила безпеки під час виконання фізичних вправ в домашніх умовах;
- основи здорового способу життя та рухової активності;
- значення фізичного виховання для збереження тазміцнення здоров'я.

ІІІ. Компетентності та очікувані результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна

Згідно з освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» забезпечує набуття здобувачами освіти таких компетентностей:

Компетентність	**Знання** **Зн1.** Всебічні спеціалізовані емпіричні та теоретичні знання у сфері навчання та/або професійної діяльності, усвідомлення меж цих знань	**Уміння/навички** **Ум1**. Широкий спектр когнітивних та практичних умінь/навичок, необхідних для розв'язання складних задач у спеціалізованих сферах професійної діяльності та/або навчання **Ум2**. Знаходження творчих рішень або відповідей на чітко визначені конкретні та абстрактні проблеми на основі ідентифікації та застосування даних **Ум3.** Планування, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб у спеціалізованому контексті	**Комунікація** **К1**. Взаємодія з колегами, керівниками та клієнтами у питаннях, що стосуються розуміння, навичок та діяльності у професійній сфері та/або у сфері навчання **К2.** Донесення до широкого кола осіб (колеги, керівники, клієнти) власного розуміння, знань, суджень, досвіду, зокрема у сфері професійної діяльності	**Автономія та відповідальність** **АВ1.** Організація та нагляд (управління) в контекстах професійної діяльності або навчання в умовах непередбачуваних змін **АВ2.** Покращення результатів власної діяльності і роботи інших **АВ3.** Здатність продовжувати навчання з деяким ступенем автономії
Інтегральна компетентність				
Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в медичній галузі або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів відповідної науки та може характеризуватися певною невизначеністю умов; відповідальність за				

результати своєї діяльності; здійснення контролю інших осіб у визначених ситуаціях.				
Загальні компетентності				
ЗК 1 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.	ЗН1	УМ3	К1,К2	
ЗК 2 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.	ЗН1	УМ3	К1,К2	АВ2,АВ3
ЗК 3 Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.	ЗН1	УМ3		АВ3
ЗК 4 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ЗН1	УМ3	К2	АВ2,АВ3
ЗК 5 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	ЗН1	УМ3	К2	АВ2,АВ3
ЗК 8 Здатність до міжособистісної взаємодії.	ЗН1	УМ3	К2	АВ2
Спеціальні компетентності				
СК 5 Здатність до динамічної адаптації та саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях з урахуванням механізму управління власними емоційною,	ЗН1	УМ3	К2	АВ3

мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами.				

Результати навчання

Інтегративні кінцеві результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна «Фізичне виховання», які визначені освітньо-професійною програмою «**Лікувальна справа»** для підготовки фахового молодшого бакалавра спеціальності **І5 Медсестринство** є:

РН1 Підтримувати достатній рівень фізичної підготовленості та працездатності для виконання професійних обов'язків фельдшера в різних умовах діяльності.

РН2 Застосовувати засоби фізичної культури для профілактики перевтоми та професійних захворювань, зокрема захворювань опорно-рухового апарату.

РН3 Контролювати власний фізичний стан (частоту серцевих скорочень, самопочуття, рівень втоми) під час виконання фізичних навантажень.

РН4 Використовувати елементи саморегуляції та відновлення (дихальні вправи, розслаблення) для підтримання психофізичного стану.

РН5 Використовувати базові знання з фізичного виховання для формування здоров'язбережувальної поведінки пацієнтів (на рівні порад та прикладу).

РН 15. Надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання здобувачів освіти щодо здорового способу життя, наслідків нездорового способу життя, важливості збільшення фізичної активності та здорового харчування, вакцинації; забезпечувати реабілітацію реконвалесцентів та диспансеризацію пацієнтів.

РН 18. Дотримуватися правил ефективної взаємодії в команді для надання якісної медичної допомоги різним категоріям населення.

IV. Основні змістові модулі

Змістовий модуль «Легка атлетика. Загальна фізична підготовка»

Метою модулю є формування у здобувачів освіти системи знань, умінь навичок з легкої атлетики, розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості, необхідних для збереження здоров'я, а також формування здатності до самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційного навчання.

Оволодіти знаннями про види легкої атлетики та їх вплив на організм людини. Навчити основ техніки бігу (на місці, імітаційні вправи ,елементи старту).Ознайомити з основами профілактики травматизму під час виконання фізичних вправ.

Змістовий модуль «Волейбол»

Метою другого розділу є засвоєння студентами знань з фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення

здоров`я і фахової дієздатності, методики розвитку гнучкості, спритності, сили. Засвоєння студентами техніки і тактики волейболу (прийом, передача м`яча зверху, знизу, нижня і верхня прямі подачі, техніка нападу і захисту). При проходженні цього розділу студенти повинні оволодіти також знаннями з правил гри у волейбол, суддівськими жестами, навчитися складати комплекси вправ на розвиток сили різних груп м`язів.

Змістовий модуль «Баскетбол»

Метою вивчення третього розділу є набуття знань, умінь та навичок з гри в баскетбол. При проходженні модулю здобувачі освіти оволодівають технікою виконання передач, ведення м'яча, кидків з різної відстані, фінтів з м'ячем і без м'яча. Оволодівають також знаннями з правил гри в баскетбол, суддівства, тактичних дій у захисті і нападі, командних дій.

V. Програма навчальної дисципліни

№ п/п	Назва змістових модулів і тем	Всього	У тому числі		
			Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
1	Змістовий модуль 1 Легка атлетика та вправи загальної фізичної підготовки	16		12	4
2	Змістовий модуль 2 Волейбол, ігрові прийоми	14		10	4
3	Змістовий модуль 3 Баскетбол, техніка 3	13		10	3
4	Залікове заняття	2		2	
5	Змістовий модуль 4 Гімнастика	10		8	2
6	Змістовий модуль 5 Настільний теніс, прийоми гри	11		10	1
7	Змістовий модуль 6 Бадмінтон, правила гри	11		10	1
8	Змістовий модуль7 Професійно-прикладна фізична підготовка	11		10	1
9	Залікове заняття	2		2	

10	Змістовий модуль 1 Класифікація видів легкої атлетики	10		10	
11	Змістовий модуль 2 Волейбол, техніка гри	10		10	
12	Змістовий модуль 3 Баскетбол, ігрові прийоми	8		8	
13	Залікове заняття	2		2	
14	Змістовий модуль 4 Гімнастика, вправи з предметами	8		8	
15	Змістовий модуль 5 Бадмінтон, основні ігрові прийоми	10		10	
16	Змістовий модуль 6 Професійна-прикладна фізична підготовка	10		10	
17	Залікове заняття	2		2	
Усього		**150**		**134**	**16**

VI. Теми практичних занять

№ п/п	Тема практичних занять	К-ть годин
1	Тема 1.1. Техніка бігу на короткі дистанції.	2
2	Тема 1.2. Спеціально-бігові вправи. Біг на 100 метрів .	2
3	Тема 1.3. Техніка стрибків у довжину.	2
4	Тема 1.4. Спеціальні стрибкові вправи та вправи загальної фізичної підготовки.	2
5	Тема 1.5. Техніка штовхання ядра.	2
6	Тема 1.6. Модульний контроль з теорії легкої атлетики.	2
		12

1	Тема 2.1. Техніка прийому та передачі м’яча зверху.	2
2	Тема 2.2. Прийом і передача м’яча зверху в парах.	2
3	Тема 2.3. Правила гри у волейбол.	2

4	Тема 2.4. Техніка передачі м’яча зверху і знизу.	2
5	Тема 2.5. Модульний контроль з техніки гри волейболю	2
		10

1	Тема 3.1. Техніка передачі м’яча на місці і в русі.	2
2	Тема 3.2. Техніка ведення м’яча.	2
3	Тема 3.3. Техніка передачі і ведення м’яча. Вправи загальної фізичної підготовки.	2
4	Тема 3.4. Техніка передачі і ведення м’яча. Вправи загальної фізичної підготовки.	2
5	Тема 3.5. Модульний контроль з техніки гри в баскетбол.	2
		10
Залікове заняття з теорії за перший семестр		**2**

1	Тема 4.1. Оздоровче значення гімнастики.	2
2	Тема 4.2. Класифікація видів гімнастики.	2
3	Тема 4.3. Методика складання комплексів вправ.	2
4	Тема 4.4. Модульний контроль з видів гімнастики.	2
		8

1	Тема 5.1. Правила гри в настільний теніс .	2
2	Тема 5.2. Техніка гри.	2
3	Тема 5.3. Техніка виконання подач і прийомів.	2
4	Тема 5.4. Техніка нападаючих ударів.	2
4	Тема 5.5. Суддівство. Контроль: Модульний контроль з настільного тенісу.	2
		10

1	Тема 6.1. Основи гри в бадмінтон.	2
2	Тема 6.2. Техніка виконання подач.	2
3	Тема 6.3. Техніка виконання прийомів.	2
4	Тема 6.4. Техніка виконання нападаючих ударів.	2
5	Тема 6.5. Тактичні дії гравців. Контроль: Модульний контроль з техніки гри в бадмінтон.	2
		10

1	Тема 7.1. Комплекси вправ для різних професій.	2
2	Тема 7.2. Комплекси вправ для медичних сестер, акушерок, фельдшерів.	2

3	Тема 7.3. Загальна фізична підготовка.	2
4	Тема 7.4. Загальна фізична підготовка.	2
5	Тема 7.5. Модульний контроль з теорії ППФП.	2
		10
Залікові заняття з теорії за другий семестр		**2**

1	Тема 1.1. Техніка бігу на короткі дистанції.	2
2	Тема 1.2. Спеціально-бігові вправи. Біг на 100 метрів .	2
3	Тема 1.3. Техніка стрибків у довжину .	2
4	Тема 1.4. Техніка штовхання ядра.	2
5	Тема 1.5. Модульний контроль з теорії легкої атлетики.	2
		10
1	Тема 2.1. Техніка прийому та передачі м’яча зверху.	2
2	Тема 2.2. Прийом і передача м’яча зверху в парах.	2
3	Тема 2.3. Правила гри у волейбол.	2
4	Тема 2.4. Техніка передачі м’яча зверху і знизу.	2
5	Тема 2.5. Модульний контроль з техніки гри в волейбол.	2
		10

1	Тема 3.1. Техніка передачі м’яча на місці і в русі.	2
2	Тема 3.2. Техніка ведення м’яча.	2
3	Тема 3.3. Техніка передачі і ведення м’яча. Вправи загальної фізичної підготовки.	2
4	Тема 3.4. Техніка передачі і ведення м’яча. Вправи загальної фізичної підготовки.	2
5	Тема 3.5. Модульний контроль з техніки гри в баскетбол.	2
		10
Залікове заняття з теорії за перший семестр		2

1	Тема 4.1. Оздоровче значення гімнастики.	2
2	Тема 4.2. Класифікація видів гімнастики.	2
3	Тема 4.3. Методика складання комплексів вправ.	2
4	Тема 4.4. Модульний контроль з видів гімнастики.	2
		8

1	Тема 5.1. Правила гри в настільний теніс .	2
2	Тема 5.2. Техніка гри.	2

3	Тема 5.3. Техніка виконання подач і прийомів.	2
4	Тема 5.4. Техніка нападаючих ударів.	2
4	Тема 5.5. Суддівство. Контроль: Модульний контроль з техніки гри в настільний теніс.	2
		10

1	Тема 6.1. Основи гри в бадмінтон.	2
2	Тема 6.2. Техніка виконання подач.	2
3	Тема 6.3. Техніка виконання прийомів.	2
4	Тема 6.4. Техніка виконання нападаючих ударів.	2
5	Тема 6.5. Тактичні дії гравців. Контроль: Модульний контроль з техніки гри в бадмінтон.	2
Залікове заняття з теорії за другий семестр		2
		12
Усього		**134**

VII. Самостійна робота здобувачів освіти

№ п/п	Тема	Всього годин	Форма контролю
1	Легка атлетика та її значення для здоров'я.	2	Усне опитування.
2	Техніка виконання бігових вправ.	2	Відеозвіт.
3	Волейбол – правила гри.	2	Відповіді на запитання.
4	Імітаційні вправи прийому і передачі м'яча зверху знизу.	2	Відеозвіт.
5	Баскетбол. Правила безпеки на заняттях.	1	Онлайн вікторина.
6	Техніка передачі і ведення м'яча.	2	Презентація.
	Усього:	11	
7	Гімнастика. Основи загальнорозвивальних вправ.	2	Відеозвіт.
8	Настільний теніс. Технічна підготовка.	1	Усне опитування.
9	Бадмінтон. Історія та правила гри.	1	Перехресне опитування.
10	ППФП. Загальна фізична підготовка.	1	Виконання комплексів вправ.
	Усього:	**16**	

VIII. Зміст навчальної дисципліни
І курс (І-ІІ семестри)

№	Розділи програми Зміст заняття	Всього годин	З них в годинах		Форми контролю
			теорія	практика	
І семестр					
1	**Змістовий модуль №1 Легка атлетика.**	**12**	**-**	**12**	**-**
1.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Довідка про легку атлетику. Спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції 30 м х 2 рази; 60 м. Дозована ходьба.	**2**	**-**	**2**	**-**
1.2	**Тема 2.** Спеціальні бігові вправи. Закріпити техніку бігу на короткі дистанції 60 м, 100 м. Дозована ходьба до 6 хв.	**2**	**-**	**2**	**-**
1.3	**Тема 3.** Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Техніка стрибків у довжину з місця, розбігу. Повільний біг до 6 хв.	**2**	**-**	**2**	**-**
1.4	**Тема 4.** Спеціальні стрибкові вправи. Закріпити техніку стрибків у довжину з місця, розбігу. Вправи загальної фізичної підготовки.	**2**	**-**	**2**	**-**

1.5	**Тема 5.** Вправи метальника. Техніка штовхання ядра. Вправи з набивними м’ячами. Повільний біг до 8 хв.	**2**	**-**	**2**	**-**
1.6	**Тема 6.** Виконання вимог з практики л/атлетики. Біг 100 м. Стрибки в довжину з місця. Повільний біг до 8 хв.	**2**	**-**	**2**	**-**
2	**Змістовий модуль №2. Волейбол**	**10**		**10**	
2.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з волейболу. Вправи на розвиток гнучкості. Повторення техніки передачі м’яча зверху. Рухлива гра.	**2**		**2**	
2.2	**Тема 2.** Вправи волейболіста. Вправи на розвиток спритності. Верхня передача м’яча в парах. Подача. Навчальна гра.	**2**		**2**	
2.3	**Тема 3.** Правила гри. Техніка передачі м’яча знизу в парах. Подача. Навчальна гра.	**2**		**2**	
2.4	**Тема 4.** Вправи волейболіста. Техніка передачі м’яча зверху та знизу. Навчальна гра.	**2**		**2**	

2.5	**Тема 5.** Виконання вимог з техніки гри: верхня і нижня передачі. Передачі, подачі, тактичні дії гравців. Навчальна гра.	**2**		**2**	
	Змістовий модуль №3. Баскетбол	**10**		**10**	
3.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з баскетболу. Передача м’яча на місці і в русі. Ведення м’яча. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
3.2	**Тема 2.** Вправи баскетболіста. Закріпити техніку передачі м’яча на місці і в русі. Ведення м’яча. Навчальна гра.	**2**		**2**	
3.3	**Тема 3.** Повторення правил гри. Закріпити техніку передачі м’яча на місці і в русі. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху. Вправи загальної фізичної підготовки.	**4**		**4**	
3.4	**Тема 4.** Виконання вимог з техніки гри. Передача і ведення м’яча. Навчальна гра.	**2**		**2**	
	Залік	**2**		**2**	
	Всього	**34**		**34**	
	II семестр	**40**		**40**	

	Змістовий модуль №4 Гімнастика	**8**		**8**	
4.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з гімнастики. Оздоровче значення гімнастики. Комплекс вправ на розвиток гнучкості. Вправи з предметами.	**2**		**2**	
4.2	**Тема 2.** Класифікація видів гімнастики. Ранкова гімнастика, комплекс вправ на фітболах.	**2**		**2**	
4.3	**Тема 3.** Методика складання комплексів вправ, їх проведення**.** Комплекс вправ на фітболах.	**2**		**2**	
4.4	**Тема 4.** Виконання учбових вимог з теми « Гімнастика». Методика складання комплексів вправ на фітболах.	**2**		**2**	
	Змістовий модуль № 5. Настільний теніс.	**10**		**10**	
5.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з настільного тенісу. Правила гри.	**2**		**2**	
5.2	**Тема 2.** Техніка гри. Подачі. Прийоми. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
5.3	**Тема 3**. Техніка виконання подач,	**2**		**2**	

	прийомів. Навчальна гра.				
5.4	**Тема 4.** Техніка нападаючих ударів. Ігрові вправи. Навчальна гра.	**2**		**2**	
5.5	**Тема 5**. Техніка відкруток м'яча. Суддівство. Навчальна гра. Залікові вимоги	**2**		**2**	
	Змістовий модуль № 6. Бадмінтон.	**10**		**10**	
6.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з бадмінтону. Основи гри з бадмінтону.	**2**		**2**	
6.2	**Тема 2.** Вправи бадмінтоніста. Техніка виконання подач. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
6.3	**Тема 3.** Техніка виконання прийомів. Ігрові вправи. Навчальна гра.	**2**		**2**	
6.4	**Тема 4.** Техніка виконання нападаючих ударів. Удосконалення техніки подач, прийомів. Навчальна гра.	**2**		**2**	
6.5	**Тема 5.** Тактичні дії. Техніка гри. Виконання вимог з теорії і техніки гри. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
	Змістовий модуль № 7. ППФП	**10**		**10**	

7.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з ППФП. Комплекси вправ для різних професій.	**2**		**2**	
7.2	**Тема 2** Комплекс вправ для фельдшерів.	**2**		**2**	
7.3-7.4	**Тема 3.** Загальна фізична підготовка.	**4**		**4**	
7.5	**Тема 4**. Виконання вимог з теорії і практики ППФП.	**2**		**2**	
8	**Дифзалік**	**2**			
8.1	Залікове заняття з теорії і практики за семестр і навчальний рік.				
	Всього	**40**		**40**	

IX.Зміст навчальної дисципліни
II курс (III-IV семестри)

№	Розділи програми Зміст заняття	Всього годин	З них в годинах		Форми контролю
			теорія	практика	
III семестр					
1	**Змістовий модуль №1 Легка атлетика.**	**10**	**-**	**10**	**-**
1.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Довідка про легку атлетику. Спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції 30 м х 2 рази; 60 м. Дозована ходьба.	**2**	**-**	**2**	**-**
1.2	**Тема 2.** Спеціальні бігові вправи.	**2**	**-**	**2**	**-**

	Закріпити техніку бігу на короткі дистанції 60 м, 100 м. Дозована ходьба до 6 хв.				
1.3	**Тема 3.** Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи. Техніка стрибків у довжину з місця, розбігу. Повільний біг до 6 хв.	**2**	**-**	**2**	**-**
1.4	**Тема 4.** Вправи метальника. Техніка штовхання ядра. Вправи з набивними м'ячами. Повільний біг до 8 хв.	**2**	**-**	**2**	**-**
1.5	**Тема 5.** Виконання вимог з практики л/атлетики. Біг 100 м. Стрибки в довжину з місця. Повільний біг до 8 хв.	**2**	**-**	**2**	**-**
2	**Змістовий модуль №2. Волейбол**	**10**		**10**	
2.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з волейболу. Вправи на розвиток гнучкості. Повторення техніки передачі м'яча зверху. Рухлива гра.	**2**		**2**	
2.2	**Тема 2.** Вправи волейболіста. Вправи на розвиток спритності. Верхня передача м'яча в парах. Подача. Навчальна гра.	**2**		**2**	

2.3	**Тема 3.** Правила гри. Техніка передачі м’яча знизу в парах. Подача. Навчальна гра.	**2**		**2**	
2.4	**Тема 4.** Вправи волейболіста. Техніка передачі м’яча зверху та знизу. Навчальна гра.	**2**		**2**	
2.5	**Тема 5.** Виконання вимог з техніки гри: верхня і нижня передачі. Передачі, подачі, тактичні дії гравців. Навчальна гра.	**2**		**2**	
	Змістовий модуль №3. Баскетбол	**8**		**8**	
3.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з баскетболу. Передача м’яча на місці і в русі. Ведення м’яча. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
3.2	**Тема 2.** Вправи баскетболіста. Закріпити техніку передачі м’яча на місці і в русі. Ведення м’яча. Навчальна гра.	**2**		**2**	
3.3	**Тема 3.** Повторення правил гри. Закріпити техніку передачі м’яча на місці і в русі. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху. Вправи загальної фізичної підготовки.	**2**		**2**	

3.4	**Тема 4.** Виконання вимог з техніки гри. Передача і ведення м'яча. Навчальна гра.	**2**		**2**	
	Залік	**2**		**2**	
	Всього	**30**		**30**	
	IV семестр	**30**		**30**	
	Змістовий модуль №4 Гімнастика	**8**		**8**	
4.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з гімнастики. Оздоровче значення гімнастики. Комплекс вправ на розвиток гнучкості. Вправи з предметами.	**2**		**2**	
4.2	**Тема 2.** Класифікація видів гімнастики. Ранкова гімнастика, комплекс вправ на фітболах.	**2**		**2**	
4.3	**Тема 3.** Методика складання комплексів вправ, їх проведення**.** Комплекс вправ на фітболах.	**2**		**2**	
4.4	**Тема 4.** Виконання учбових вимог з теми « Гімнастика». Методика складання комплексів вправ на фітболах.	**2**		**2**	
	Змістовий модуль № 5. Настільний теніс.	**10**		**10**	
5.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на	**2**		**2**	

	заняттях з настільного тенісу. Правила гри.				
5.2	**Тема 2.** Техніка гри. Подачі. Прийоми. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
5.3	**Тема 3**. Техніка виконання подач, прийомів. Навчальна гра.	**2**		**2**	
5.4	**Тема 4.** Техніка нападаючих ударів. Ігрові вправи. Навчальна гра.	**2**		**2**	
5.5	**Тема 5**. Техніка відкруток м'яча. Суддівство. Навчальна гра. Залікові вимоги	**2**		**2**	
	Змістовий модуль № 6. Бадмінтон.	**10**		**10**	
6.1	**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з бадмінтону. Основи гри з бадмінтону.	**2**		**2**	
6.2	**Тема 2.** Вправи бадмінтоніста. Техніка виконання подач. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
6.3	**Тема 3.** Техніка виконання прийомів. Ігрові вправи. Навчальна гра.	**2**		**2**	
6.4	**Тема 4.** Техніка виконання нападаючих ударів. Удосконалення техніки подач, прийомів. Навчальна гра.	**2**		**2**	

6.5	**Тема 5.** Тактичні дії. Техніка гри. Виконання вимог з теорії і техніки гри. Ігрові вправи.	**2**		**2**	
7	**Дифзалік**	**2**			
7.1	Залікове заняття з теорії і практики за семестр і навчальний рік.				
	Всього	**60**		**60**	

X.Форми та методи контролю результатів навчання з дисципліни «Фізичне виховання»

8.1. Загальні підходи до контролю

Контроль результатів навчання здобувачів освіти здійснюється з урахуванням:

* компетентнісного підходу;
* поєднання теоретичної та практичної складових;
* використання цифрових освітніх технологій;
* забезпечення академічної доброчесності;
* індивідуалізації навчання з урахуванням фізичних можливостей здобувачів освіти.

Оцінюванню підлягає:

* рівень сформованості компетентностей;
* досягнення програмних результатів навчання;
* динаміка фізичної підготовленості;
* здатність до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

8.2. Поточний контроль (при дистанційній формі)

Здійснюється систематично під час онлайн та асинхронного навчання.

Форми:

* онлайн-тестування (Google Classe);
* усні відповіді під час відеоконференцій;
* виконання практичних завдань (з відеофіксацією);
* інтерактивні завдання (вікторини, опитування);
* короткі письмові відповіді.

8.3. Тематичний контроль

Проводиться після завершення модулів (легка атлетика, волейбол, бадмінтон тощо).

Форми:

* відеозвіт виконання технічних елементів;
* онлайн-тестування з теорії;
* виконання індивідуальних завдань;
* створення презентацій або міні-проєктів;
* ситуаційні професійно-орієнтовані завдання (для медиків).

8.4. Модульний контроль

Комплексна перевірка результатів навчання.

Форми:

* комбіновані онлайн-завдання (тести + практичні завдання);
* здача техніки виконання вправ (у вигляді відео звітів);
* аналіз індивідуальних показників фізичного стану;
* звіт про виконання самостійної роботи.

8.5. Підсумковий контроль (залік)

Проводиться у дистанційному форматі.

Форми:

* підсумкове онлайн-тестування;
* відеозвіт виконання комплексу вправ;
* усне опитування.

8.6. Методи контролю (дистанційно)

* Онлайн-тестування – перевірка теоретичних знань через цифрові платформи.
* Відеометод – оцінювання техніки виконання вправ за відеозаписами.
* Метод педагогічного спостереження (онлайн) – під час відеозанять.
* Практичний метод – самостійне виконання фізичних вправ.
* Метод самоконтролю – контроль пульсу, самопочуття.
* Метод проєктів – презентації, комплекси вправ, дослідження.
* Взаємоконтроль (онлайн) – обговорення та оцінювання робіт у групах.
* Аналітичний метод – аналіз індивідуальних досягнень і прогресу.

8.7. Інструменти контролю

* платформи дистанційного навчання (Google Classroom);
* сервіси тестування (Google);
* месенджери (для подання завдань);
* фітнес-додатки (за можливості).

У процесі опанування дисципліни здобувачі фахової передвищої освіти (спеціальність «Медсестринство», освітньо-професійний ступінь «фаховий молодший бакалавр») набувають такі практичні навички:

8.8. Загальнофізичні (рухові) навички

✓ виконання комплексу загальнорозвивальних вправ;

✓ розвиток основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація);

✓ виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики;

✓ самостійне складання індивідуальних комплексів фізичних вправ;

✓ дотримання правильної техніки дихання під час фізичних навантажень.

8.9. Навички виконання елементів видів спорту (у спрощених умовах)

✓ відпрацювання техніки бігу, стартових положень (імітаційно);

✓ виконання стрибкових та координаційних вправ (елементи легкої атлетики);

✓ імітація технічних елементів спортивних ігор (волейбол, баскетбол, бадмінтон) без інвентарю або з підручними засобами;

✓ розвиток координації рухів через спеціальні вправи.

8.10. Навички самостійної фізичної діяльності

✓ планування індивідуальної рухової активності;

✓ підбір вправ відповідно до власного фізичного стану;

✓ організація безпечного місця для занять у домашніх умовах;

✓ дотримання режиму рухової активності.

8.11. Навички самоконтролю фізичного стану

✓ вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС);

✓ оцінювання самопочуття до, під час і після навантаження;

✓ визначення рівня фізичного навантаження та його корекція.

8.12. Професійно-прикладні навички (для майбутніх фельдшерів)

✓ застосування фізичних вправ для профілактики професійного перевантаження;

✓ виконання вправ для зняття м’язового напруження та втоми;

✓ формування правильної постави;

✓ дотримання ергономічних принципів під час фізичної активності;

✓ використання фізичних вправ як засобу зміцнення здоров’я.

8.13. Навички дотримання безпеки

✓ виконання вправ із дотриманням правил техніки безпеки;

✓ уникнення травмонебезпечних ситуацій у домашніх умовах;

✓ самоконтроль інтенсивності фізичних навантажень.

XI. Перелік питань до диференційованого заліку:

1. Які види легкої атлетики входять до програми фізичного виховання та їх коротка характеристика?
2. Основні правила гри у волейбол та структура гри.
3. Дайте визначення основних фізичних якостей та охарактеризуйте їх.
4. Техніка виконання бігу на короткі дистанції (старт, розгін, фініш).
5. Техніка ведення м’яча та передачі у баскетболі.
6. Які фізичні якості є найбільш важливими для майбутнього фельдшера?
7. Вплив занять легкою атлетикою на організм.
8. Основні правила гри в настільний теніс.
9. Методи розвитку витривалості та сили.
10. Техніка верхньої та нижньої передачі м’яча у волейболі.
11. Основні правила гри в бадмінтон.
12. Роль фізичних вправ у профілактиці професійних захворювань.
13. Основні правила гри в баскетбол.
14. Види подач у настільному тенісі.
15. Значення фізичних якостей у професійній діяльності медика.
16. Особливості виконання подачі у волейболі.
17. Техніка виконання ударів у бадмінтоні.
18. Поняття професійно-прикладної фізичної підготовки.
19. Техніка кидка в кошик у баскетболі.
20. Техніка виконання ударів у настільному тенісі.
21. Які методи розвитку сили використовуються у фізичному вихованні?
22. Основні правила гри у волейбол.
23. Техніка подачі у бадмінтоні.
24. Значення витривалості для медичного працівника.
25. Види легкої атлетики.

XII. Критерії оцінювання навчальних досягнень за 4-х бальною системою оцінювання

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно	Здобувач освіти виявляє глибокі і міцні знання навчального матеріалу в обсязі робочої програми дисципліни, вміє застосовувати необхідну інформацію. Використовує набуті знання і вміння для прийняття рішень у стандартних і нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповідні, висновки з опанував повністю щодо питань, які розглядаються. Здобувач освіти добре знайомий із основною, а також додатково літератури з навчальної дисципліни. Володіє умінням та компетенціями – загальними та фаховими, передбаченими освітньо-професійною програмою. Здатній демонструвати

	практичні навички та вміння розв'язувати різноманітні завдання професійної діяльності. При тестовому контролі дає правильні відповіді на 90 - 100% від загальної кількості тестових завдань.
Добре	Здобувач освіти вільно володіє вивченням обсягом матеріалу. Вміє застосовувати набуті знання та вміння для розв'язання практичних завдань, але допускає окремі неточності. У виявідії просту структурованість прийняття принципу систематичності і логічності викладу навчального матеріалу. Самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною. Здобувач виявляє ґрунтовне знання основної бібліографії, окремі пропуски повинні орієнтуються у допоміжній літературі. При тестовому контролі дає правильні відповіді на 75 - 89% від загальної кількості тестових завдань.
Задовільно	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які можуть усунути за допомогою викладача. У своїх міркуваннях спирається на повторення думок викладача або автора, не спроможний навести власні приклади. Відповіді не відображають самостійного розуміння теми. Не завжди робить правильні логічні висновки і узагальнення. Намагається оволодіти умінням та компетенціями – загальними та фаховими, передбаченими освітньо-професійною програмою. Не достатньо володіє навичками з охорони праці, інфекційної безпеки, знаннями нормативної бази в галузі охорони здоров'я і фармації. Здатний виконувати практичні навички й уміння типових завдань діяльності, відповідно до теми. При тестовому контролі дає правильні відповіді на 55 - 74 % від загальної кількості тестових завдань.
Незадовільно	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну його частину. Він

	спроможний висвітлити лише окремі питання, не спроможний їх аргументувати чи пояснити. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни відсутня. Його участь у освітньому процесі є пасивною, відповіді в більшості є неправильними або дуже поверховими, не здатній відтворювати практичні навички або допускає помилки, які загрожують здоров'ю пацієнта. При тестовому контролі дає правильні відповіді менше ніж на 55 % від загальної кількості тестових завдань.

XIII. Рекомендована література:

1. Баскетбол: основи техніки і тактики / О. В. Мельник. Харків : Ранок, 2019. 220 с.
2. Волейбол: техніка, тактика, методика навчання / І. В. Яковенко. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 240 с.
3. Гімнастика у системі фізичного виховання : навч. посіб. / Л. С. Дяченко. Київ : Либідь, 2017. 198 с.
4. Легка атлетика: навчально-методичний посібник / С. П. Савчук. Київ : Олімпійська література, 2016. 200 с.
5. Методичні рекомендації щодо організації фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти / МОН України. Київ, 2021.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 424 с.
7. Основи здорового способу життя та фізичного виховання : навч. посіб. / В. П. Мартинюк. Київ : Медицина, 2020. 280 с.
8. Теорія і методика викладання спортивних ігор у закладах освіти / О. І. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 360 с.
9. Фізичне виховання : навчальний посібник / В. І. Бондар, О. В. Бондар. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 312 с.
10. Фізична культура студента : навч. посіб. / М. Д. Зубалій, О. М. Шиян. Харків: Гімназія, 2018. 256 с.