МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ПРИВАТНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Заступник директора з
навчальної роботи
_____ Анна ЖДАНОВА
«30» червня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 08. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Галузь знань: І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення

Спеціальність: І8 Фармація

Освітньо-професійна програма: Фармація

Миколаїв – 2026

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра спеціальності І8 Фармація, освітньо-професійної програми «Фармація».

Розробник:
Сергій КОДИМСЬКИЙ – викладач циклової комісії загальної підготовки.

Робочу програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії загальної підготовки.

Протокол № 11 від «25» червня 2026 р.

Голова циклової комісії загальної підготовки _____ Віктор КОНДРАШОВ

Робочу програму погоджено Педагогічною радою Фахового коледжу Приватного вищого навчального закладу «Медико-Природничий Університет».

Протокол № 13 від «30» червня 2026 р.

Голова Педагогічної ради _____ Марія ДУДНИК

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійний ступінь</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>Очна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 3</td><td rowspan="2">Галузь знань:
I «Охорона здоров’я та соціальне забезпечення»</td><td colspan="2" rowspan="2">Обов’язковий освітній компонент</td></tr>
<tr></tr>
<tr><td rowspan="2">Мова викладання – Українська мова</td><td rowspan="5">Спеціальність:
I8 «Фармація»</td><td colspan="2">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td>3-й</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 90</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>5-й</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для: ОФН – 2</td><td rowspan="10">Освітньо-професійний ступінь фаховий «молодший бакалавр»</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>-</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>36</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Семінарські</td></tr>
<tr><td>-</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>54 год.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для очної форми навчання – 90 год.: 36 год. – аудиторні заняття, 54 год. – самостійна робота (40 % до 60 %).

Анотація

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання для підготовки фахівців спеціальності І8 «Фармація» освітньо-професійного ступеня «Фаховий молодший бакалавр» відповідно до стандарту фахової передвищої освіти, встановлених за освітньо-професійною програмою «Фармація».

Дисципліна «Фізичне викхування» - це обов'язкова складова освітнього компонента освітньо-професійної програми «Фармація» підготовки фахового молодшого бакалавра.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у здобувача освіти будуть сформовані наступні компетентності:

Загальні компетентності:

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.

ЗК6. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Спеціальні компетентності:

СК2. Здатність здійснювати професійну діяльність згідно з вимогами санітарно-гігієнічних норм, охорони праці та безпеки життєдіяльності, пожежної безпеки.

- **основні завдання навчальної дисципліни на досягнення результатів навчання:**

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.

2. Кількість годин за навчальним планом

№ п/п	Розподіл навчальних годин	Загальна кількість годин	В тому числі			Вид підсумков-кового контролю знань
			аудиторні заняття	практичні заняття	самостійна робота	
1	**Заплановано на 3-семестр**	**90**	**-**	**36**	**54**	**підсумкова**
	Всього:	**90**		**50**	**40**	

3. КРИТЕРІЇ
Оцінювання результатів навчання студентів «Фізичного виховання» визнання рівня їх компетентності

«Відмінно» - студент демонструє:

➢ Високий рівень компетентності, розуміння здорового способу життя сучасного українського суспільства;

➢ Здатність аналізувати спортивні події державницьких інтересів;

➢ Готовність приймати оптимальні відповідальні рішення в різних життєвих ситуаціях й впевнено, вичерпано, послідовно, логічно, обґрунтовувати їх, здатність в загрозливих ситуаціях прийти на допомогу кожній людині;

➢ Здатність до абстрактного та логічного мислення використовувати його як доказова база в своїх аргументах;

➢ Вільне володіння практичним і теоретичним матеріалом;

➢ Здатність розвивати почуття професійної відповідальності та усвідомлення себе як особистості в прийнятті рішень;

➢ Правильних відповідей та зроблених спортивних завдань та тестовій вправи 85%-100%

«Добре» - студент демонструє:

➢ Достатній рівень компетентності;

➢ Готовність приймати оптимальні відповідальні рішення в різних життєвих ситуаціях;

➢ Не достатньо глибоке володіння теоретичним та практичним матеріалом з демонстрацією;

➢ Правильних відповідей та зроблених спортивних завдань та тестові вправи 75%-85%

«Задовільно»- студент демонструє:

➢ Недостатній рівень компетентності при виконанні тестових завдань;

➢ Загальний рівень підготовки студента відповідає на задовільно;

➢ Не достатньо глибоке володіння практичним матеріалом , студент допускає суттєві помилки;

➢ Правильних зроблених тестових контрольних практичних вправ 50%-75%

«Двійка» - студенту виставляється в тому випадку коли його рівень знань програмного матеріалу дуже низький. І теоретичний і практичний тест не досягає прохідного рівня.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З «Фізичного виховання» - ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

При оцінюванні навчальних досягнень студентів за результатами практичних фізичних контрольних тестів визначають рівень фізичного стану (низький, середній, достатній, високий)(задовільно, добре, відмінно) а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах (таблиця).

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентами	**Показники навчальних нормативів**	**Бали**
Студент (студентка) має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ. Практичні тести розвитку фізичних якостей на низькому рівні.	*«Низький, середній» «задовільно»* *«задовільно»*	*«4-6»* «3»
Студент (студентка) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача. Практичні тести розвитку фізичних якостей на достатньому рівні.	*«Достатній»* *«добре»*	*«7-8»* «4»
Студент (студентка) володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам. Практичні тести розвитку фізичних якостей на високому рівні.	*«Високий»* *«відмінно»*	*«10-12»* «5»

5. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» І8 ФАРМАЦІЯ

II - КУРС (III – СЕМЕСТР)
18 тижнів по 2 год. – 36 годин
Практика – 18 год. Тема: «Легка атлетика» – 18 год. Модуль; біг, спортивна ходьба, стрибки, метання. Тема: «Спортивні ігри» - 18 год. Модуль; волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, дартц, шахи, шашки Комплекс професійна-прикладної підготовки ППФП. Загальна фізична підготовка ЗФП. Спеціально-фізична підготовка СФП. **Самостійна робота – 54 год.**

6. Структурний план навчальної робочої програми «Фізична виховання»

№ заняття	*Назва та тематика занять*	*Год.*	*сам. роб.*
II –курс - 3 семестр	***36***	-	***54***
ТЕМА: Спортивні ігри. Модуль - *волейбол, баскетбол, бадмінтон*	***36 год***		
1.	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Підготовчі вправи. Викидання та ловля м'яча способом передачі зверху. Підкидання м'яча над собою та відбивання партнерові. Сприяння розвитку спритності, координації рухів. ЗФП, СФП	2 год	
2.	Техніка виконання нижньої бокової подачі у волейболі, по різних зона. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутого партнером. СФП, ЗФП.	2 год	6
3	Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки, робота через сітку. Прийом м'яча знизу над собою. Набивання волана на ракетці, набивання теністого м'ячика. Сприяння розвитку координації руху.ЗФП, СФП	2 год	6
4	Передача та прийом м'яча зверху-знизу в колонках після переміщення. Передача м'яча на точність. Точні кидки в дартц. Техніка подачі волана в бадмінтоні. ЗФП.СФП. Двостороння гра у волейбол, бадмінтон, настільний теніс.	2 год	6
5	Передача та прийом м'яча зверху-знизу після переміщення в шеренгах правим-лівим боком. Вивчення нижньої прямої подачі. Імітація подачі нижньої бокової. Удари по м'ячу. Сприяння розвитку спритності.	2 год	6
6	***Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.***- *Тестування з теоретичної частини теми:«спортивні ігри: волейбол, баскетбол,настільний теніс, бадмінтон»- Тестування з практичної частини. (нижняподача вол. м'яча, верхня подача, верхняпередача вол. м'яча в парах)*	2 год	6
7	***Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.***- *Тестування з теоретичної частини теми:«спортивні ігри: баскетбол, волейбол,настільний теніс, бадмінтон».- Тестування з практичної частин,(штрафнийкидок баск. м'яча, кидок баск. м'яча з під кільцята подвійний крок, пересування, ведення.)*	2 год	6

7. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Самостійні заняття фізичними вправами студентської молоді
2. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів в залежності під професійної приналежності
3. Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики

захворювання
4. Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням
5. Особливості програмування індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю
6. Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні
7. Педагогічний контроль на заняттях фізичного виховання
8. Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості студентської молоді
9. Професійна-прикладна фізична підготовка студентів вузів
10. Контроль за фізичними навантаженнями та щільністю уроку фізичного виховання
11. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання
12. Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища
13. Методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді
14. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою
15. Засоби та методи розвитку сили
16. Засоби та методи розвитку швидкості
17. Засоби та методи розвитку витривалості
18. Засоби та методи розвитку гнучкості
19. Засоби та методи розвитку спритності
20. Зміст підготовки викладання фізичного виховання до уроку
21. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичного виховання
22. Фізичні вправи і раціональне харчування у зниженні ваги студентів
23. Зміст плану-конспекту заняття фізичного виховання, методики його складання
24. Види педагогічного контролю з фізичної підготовки студентів
25. Характеристика засобів фізичного виховання які використовуються на заняттях зі спеціальною медичною групою

8. Рекомендована література

Базова:

1. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с. http://www.ddma.edu.ua/docs/kafedry/fizv/metod/2025/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%202%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0.pdf

2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [Навчальнийпосібник] // Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с. https://www.ovc.kharkov.ua/sotmfv-2ed.pdf
3. за заг. ред. Р. Р. Сіренко Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с. https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/10/F_V_kurs_lekts.pdf
4. Остапенко Ю.О. Конспект лекцій з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор». Сумський державний університет. 2023.- 354 с. https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1

%82-%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf

5. Практика в системі фізкультурної освіти // Під ред. М.І. Воробйова, Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях // Під ред. В.Г.Папуші. – Тернопіль: Підручники та Посібники, 2010. – 128 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи терії і методики фізичного виховання // Під ред. Т.Ю.Круцевич. – К.:Олімпійська література, 2008. – том 1-392 с.
7. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації. – К., 2003.

Допоміжна:

1. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону: [методичні рекомендації]; уклад. Б.В. Семен. – Львів: ВЦ ЛНУ імені Івана Франка,2006. – 30 с.
2. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – ІваноФранківськ: Лілея – НВ, 2001. – 196 с.

Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про освіту», https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text
2. Закон України «Про фізичноу культуру і спорт» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text
3. Міністерство молоді та спорту України Наказ №4607 від 04.10.2018 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text