

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Спеціальність: **222 «Медицина»**  
Освітньо-професійна програма: **Медицина**  
Код компонента в освітній програмі: **ОК 12**  
Рівень вищої освіти: **другий (магістерський)**  
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**  
Рік навчання: **II**  
Семестр(и): **III (осінній), IV (весняний)**  
Тип освітнього компонента: **обов'язковий**  
Навчальний рік: **2025-2026**

Обсяг: - кредити ECTS (160 год.)  
Навчальні заняття: **практичні заняття**  
Підсумковий контроль: **залік**  
Пререквізити: **курс фізичного виховання за шкільною програмою**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізичного виховання та здоров'я**, пр. Науки, 4, корпус Б  
Керівники освітнього компонента: Керівники освітнього компонента: Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я **Шутєєв В'ячеслав Вадимович**

**email:** vv.shutieiev@kntmu.edu.ua

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я: **Петрухнов Олександр Дмитрович**

**email:** od.petrukhnov@kntmu.edu.ua

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я: **Стратій Наталія Володимирівна**

**email:** nv.stratii@kntmu.edu.ua

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я **Ленська Ольга В'ячеславівна**

**email:** ov.lenska@kntmu.edu.ua

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я **Куций Денис Васильович**

**email:** dv.kutsyi@kntmu.edu.ua

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):  
<https://distance.kntmu.edu.ua/course/view.php?id=4691>

**ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Фізичне виховання – це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання в вищих медичних закладах України є невід'ємною частиною гуманітарного виховання здобувачів освіти, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.

Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку. Як освітній компонент фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного та фізіологічного стану здобувачів освіти у процесі професійної підготовки.

**МЕТА КУРСУ:** є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (магістра) у вищих медичних навчальних закладів, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у здобувачів освіти потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

**РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

- збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

- виховання у здобувачів освіти потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання здобувачами освіти необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;
- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

### **ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

#### **Перелік тем практичних занять (30 год.):**

Тема 1. Фізичні якості. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 2. Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, координація). Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 3. Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 4. Професійна прикладна фізична підготовка студентів - медиків. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 5. Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 6. Позитивний вплив вправ професійно прикладної фізичної підготовки на організмі. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 7. Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 8. Контроль і самоконтроль у процесі занять фізичним вихованням. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 9. Основи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури. Загальні принципи фізичної реабілітації. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Тема 10. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### **Перелік тем самостійної роботи студента (130 год.)**

Тема 1. Послідовне вирішення завдань вивчення нових технічних елементів, розвитку фізичних якостей та удосконалення тактичної підготовленості.

Тема 2. Фізичне виховання і спорт у формуванні загальнолюдських цінностей, розвитку важливих рухових здібностей, забезпеченні здоров'я і трудової діяльності.

Тема 3. Завдання технічного і тактичного удосконалення (особливо у спортивних іграх), фізичного та психічного удосконалення (при розвитку фізичних якостей).

Тема 4. Зміцнення показників здоров'я, розвиток фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, розвиток рухових якостей, навичок і умінь засобами спеціалізації.

Тема 5. Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для удосконалення розвитку фізичних якостей.

Тема 6. Формування чільних професійно важливих якостей фахівців, розвиток основних фізичних і виховання психічних якостей засобами спеціалізації.

Тема 7. Оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для удосконалення розвитку фізичних якостей.

Тема 8. Фізичне виховання і спорт як засіб активного відновлення після начального навантаження, зміцнення опірності організму до шкідливих чинників довкілля та підвищення працездатності.

Тема 9. Виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях. Збільшення запасу рухових вмінь та навичок.

Тема 10. Оздоровче і прикладне значення занять фізичним вихованням і спортом

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

**Консультації:** онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

**Методи навчання:** методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

### **ОЦІНЮВАННЯ**

**Поточна навчальна діяльність (ПНД).** Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ ([https://knmu.edu.ua/doc\\_block\\_type/instrukcziyi-navchalnogo-proczesu/](https://knmu.edu.ua/doc_block_type/instrukcziyi-navchalnogo-proczesu/)). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються протягом 24 год. Оцінки виставляються в електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять ([chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/pol\\_por-vidprac-zaniat.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/pol_por-vidprac-zaniat.pdf)).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД).**

**Індивідуальні завдання (ІЗЗ)** Індивідуальні завдання студента (далі – ІЗС) не є обов'язковим елементом, але при бажанні здобувача освіти може бути виконане і оцінюється в балах ECTS (не більше 10), які додаються до суми балів, набраних за поточну навчальну діяльність. На

засіданні кафедри затверджено перелік індивідуальних завдань (участь з доповідями в студентських конференціях, профільних олімпіадах, підготовка аналітичних оглядів з презентаціями з перевіркою на плагіат) з визначенням кількості балів за їх виконання, які можуть додаватись, як заохочувальні (не більше 10).

**Підсумковий контроль.** Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

**Оцінка з дисципліни (ОД).**  $ОД = ЗНД + ІЗ$ .

**Оскарження результатів підсумкового контролю** проводиться у встановленому в ХНМУ порядку ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_apel\\_kontrol.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf)).

## ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### Рекомендації щодо роботи на курсі:

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компоненту передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

**Відвідування занять.** Відвідування лекцій та практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є білий медичний халат. При запізненні на лекцію або практичне заняття більше ніж на 5 хвилин здобувач(ка) освіти може бути не допущений(на) до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять ([chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/pol\\_por-vidprac-zaniat.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/pol_por-vidprac-zaniat.pdf)).

**Академічна доброчесність.** ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку ([https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_ad-1.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf)).

**Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту** допускається лише з дозволу викладача.

**Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами.** Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

**Час відповіді викладача:** 24 години.

### Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

**Технічна підтримка:** АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Базова

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи :навчальнометодичний посібник. Львів : Українські технології, 2015. 48 с.
2. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Круцевич Т. Ю. К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 2. 330 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с
- 5 Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. / укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда. Ужгород: Бест-прінт, 2022. 225 с. URI: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/39857>
- 6 Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2022. Частина 1. 215 с. URI: <http://www.dgma.donetsk.ua/2023-2-4-fv.html>
7. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с. URI: <http://www.dgma.donetsk.ua/2023-2-4-fv.html>
8. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах: навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУВС, 2011. 104 с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26431>

#### Допоміжна

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. / В.Г. Арєф'єв, А.Г. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка- НОВА, 2011. – 384 с.
2. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2017. 197 с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15661>
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ЗНЗ України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, В. П. Краснов, А. Г. Рибковський, С. І. Присяжнюк, Н. О. Третяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2018. – №1. – С. 139- 145.
4. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти. Одеса: Атлант, 2018. 282 с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/23354>
- 5 Контроль фізичної підготовленості //Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. С. 185- 201.  
URI:<https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/253>  
[https://www.researchgate.net/publication/323365955\\_Kontrol\\_fizicnoi\\_pidgotovlenosti](https://www.researchgate.net/publication/323365955_Kontrol_fizicnoi_pidgotovlenosti)
- 6 Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення: монографія / [Боднар І.Р., Виноградський Б.А., Павлова Ю.О., Ріпак М.О., Дух Т.І., Стефанишин М.В.]. Львів: ЛДУФК, 2018. 132 с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>

#### 16. Інформаційні ресурси

1. Посилання на сторінку навчальної дисципліни в MOODLE  
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=4691>

- 2 Методичні вказівки з навчальної дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання" [Електронний ресурс] : для студентів спец. 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр / уклад. К. М. Блещунова ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків, 2023. 62 с. URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPIPress/64384>.
- 3 Інституційний репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/>
- 4 Репозитарій Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/>
- 5 Електронний архів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/home>
- 6 Репозитарій Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут".  
URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/home>

## 17. ІНШЕ

Корисні посилання:

1. Положення про запобігання, попередження та врегулювання випадків, пов'язаних із сексуальними домаганнями й дискримінацією в ХНМУ [https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_sex.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_sex.pdf)
2. Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин у Харківському національному медичному університеті  
[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_ad-1.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf)
3. Порядок проведення занять з поглибленого вивчення студентами Харківського національного медичного університету окремих дисциплін понад обсяг навчального плану  
[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/poriad\\_pogl-vyv\\_dyisc.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/poriad_pogl-vyv_dyisc.pdf)
4. Положення про Комісію з академічної доброчесності, етики та управління конфліктами ХНМУ  
[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_ad-1.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf)
5. Положення про визнання результатів неформальної освіти в Харківському національному медичному університеті  
[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_neform\\_osv22.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_neform_osv22.pdf)
6. Інклюзивна освіта:  
[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/polog\\_org\\_incl-suprov.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/polog_org_incl-suprov.pdf)
7. Академічна доброчесність: <https://knmu.edu.ua/akademichna-dobrochesnist/>

Зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я

В'ячеслав ШУТЄСВ