



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**Фізичне виховання (факультатив)**  
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма – «Професійна освіта. Енергетика, енергоефективність та енергозбереження», «Середня освіта (інформатика)», «Середня освіта (математика)», «Професійна освіта. Комп'ютерні технології», «Середня освіта (Трудове навчання та технології)».

Спеціальність - 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями) , 014 Середня освіта, 014 Середня освіта (Математика), 015 Професійна освіта (Цифрові технології), 014 Середня освіта (Технології).

Галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти – перший бакалаврський

<b>Викладач (і)</b>	Волощук Катерина Вікторівна ст. викладач кафедри ФКСМВ
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://edu.bdpu.org">https://edu.bdpu.org</a>
<b>Контактний тел.</b>	0683326535
<b>Е-mail викладача:</b>	katauyvoloschuk24@gmail.com
<b>Графік консультацій</b>	Середа 12.30-13.00 год.

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Кількість кредитів/годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
-	-	I семестр- 20 II семестр- 30	-	-

**Семестр:** осінній/весняний

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, фітнес, витривалість, сила, гнучкість, онлайн-тренування, самоконтроль, фізичні вправи.

**Мета та предмет курсу:** формування у здобувачів освіти стійкої мотивації до занять фізичною культурою, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та набуття навичок самостійного використання засобів фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

**Предмет курсу:** процес фізичного виховання студентів, спрямований на розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування здорового способу життя.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

**ЗК 1.** здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 4.** Здатність працювати в команді.

**ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.

**ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ФК 2.** Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

**ФК 10.** Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

**ФК 12.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**ФК 14.** Здатність до розуміння соціальної обумовленості особистості та життєвого шляху індивіда, а також ролі індивіда в життєдіяльності соціальних організацій, спільнот.

**ПРН 1.** Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

**ПРН 5.** Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**ПРН 14.** Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

**ПРН 15.** Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**ПРН 21.** Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Зміст курсу:**

**I семестр**

1. Вступ. Значення фізичного виховання
2. Рухова активність і здоров'я
3. Загальна фізична підготовка
4. Вправи для розвитку сили
5. Вправи для розвитку витривалості
6. Вправи для розвитку гнучкості
7. Координаційні вправи
8. Фітнес-тренування в домашніх умовах
9. Самоконтроль фізичного стану

10. Підсумкове заняття

## **II семестр**

11. Фізична активність у повсякденному житті

12. Комплекси ранкової гімнастики

13. Функціональні тренування

14. Кругові тренування

15. Розвиток швидкісно-силових якостей

16. Вправи для профілактики порушень постави

17. Дихальні вправи

18. Релаксаційні вправи

19. Стретчинг

20. Онлайн-фітнес програми

21. Індивідуалізація тренувань

22. Самостійні заняття

23. Контроль фізичної підготовленості

24. Ведення щоденника тренувань

25. Підсумкове заняття

**Методи навчання:** словесні (пояснення, інструктаж, онлайн-консультації) ; наочні (відеодемонстрації, презентації) ; практичні (виконання вправ у дистанційному форматі) ; інтерактивні (онлайн-заняття в Zoom, Google Meet) ; самостійна робота (індивідуальні тренування, відеозвіти).

**Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):** Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розмішуються навчальні матеріали дисципліни. Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ШІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ШІ результати; розкривають внесок ШІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту вказати, що саме у роботі було створено або оброблено за допомогою ШІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання); дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ШІ та дотримуються обмежень завдань.

**Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

Основні:

1. Вікова фізіологія: навч. посіб. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад.: Ю. С. Бойко, Ю. М. Танасійчук. Умань: Візаві, 2021. 245 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/14863/1/ВІКОВА%20ФІЗІОЛОГІЯ.pdf>
2. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
3. Павленко В. О., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків : 2020. 550 с
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с
6. Курабцев М. Д., Саламаха О. Є. Теоретичні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис. Фізична культура і спорт. 2024. № 7(180). С. 81-85. URL:
7. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/82/7-2024-pdf>
8. Могильний Ф.В., Дяговець О.В., Абделькрим Бенсбаа. Моделювання фізичного розвитку школярів основної школи. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112 (3). С. 259-262. URL: Downloads/VchdpuPN\_2013\_112(3)\_\_67.pdf
9. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник . Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

Додаткові:

1. Носко М.О та ін. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання. Чернігів, 2020. 408 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Руховий.pdf>
2. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.93 № 3809-ХІІ: станом на 06.10.2024 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Самохвалова І. Ю. та ін. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Випуск 22. С. 72-81. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/14617/7942>
4. Седляр Ю.В., Кузюра Г.М. Зовнішня характеристика кардіо-силового навантаження на основі локальних вправ і реакція ЧСС під час його

виконання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 5 (178). С. 176-182. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1944/1916>

Інтернет-ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>