

Фаховий коледж Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II

Освітньо-професійний ступінь	<i>Фаховий молодший бакалавр</i>	Форма навчання	<i>денна</i>	Навчальний рік/семестр	<i>2025/2026 семестр: 7,8</i>
-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------	--------------	-------------------------------	-------------------------------

Силабус

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Циклова комісія	Туризм
Освітня програма	Туризм
Тип дисципліни, кількість кредитів та годин (лекції/практичні/семінарські/лабораторні заняття/самостійна робота)	Тип дисципліни : обов'язкова Кількість кредитів: 0 Лекції: 0 Практичні (семінарські) заняття: 50 Лабораторні заняття: не передбачені Самостійна робота: 0 Підсумковий контроль: залік
Викладач(і) відповідальний(і) за викладання навчальної дисципліни (імена, прізвища, наукові ступені і звання, адреса електронної пошти викладача/ів)	Медве Максим Олександрович, магістр, викладач фізичної культури, спеціальність: фізична терапія, ерготерапія, фізичний терапевт, спеціаліст вищої категорії. medve.makszim@kmf.org.ua Здачі/перездачі нормативів, консультації за домовленістю. Classroom дисципліни
Пререквізити навчальної дисципліни	Вивчення даної дисципліни безпосередньо спирається на такі обов'язкові навчальні компоненти: «Фізична культура».
Анотація дисципліни, мета, завдання та очікувані програмні результати навчальної дисципліни, загальні та фахові компетентності, основна тематика дисципліни	Мета дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей здобувачів освіти і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності. Завдання вивчення дисципліни – навчити здобувачів освіти: - формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; - формувати системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

	- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; - зміцнення здоров'я здобувачів освіти, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання; Компетентності згідно ОПП «Прикладна математика» 2022 ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі б розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. РН 2. Застосовувати правові норми, норми з охорони праці, безпеки життєдіяльності, охорони довкілля у професійній діяльності. Програма навчальної дисципліни містить 2 змістовні модулі: <i>VII. семестр</i> Змістовий модуль 1. Гандбол. Тема 1. Теоретико-методична знання. Тема 2. Загальна фізична підготовка Тема 3. Технічна підготовка Тема 4. Тактична підготовка <i>VIII. семестр</i> Змістовий модуль 2. Волейбол Тема 1. Теоретико-методична знання. Тема 2. Загальна фізична підготовка Тема 3. Технічна підготовка Тема 4. Тактична підготовка
Критерії контролю та оцінювання результатів навчання	
У практиці фізичного виховання застосовуються наступні методи контролю: педагогічне спостереження, опитування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання. Види оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти: поточний, модульний, залік. Поточне оцінювання – це процес встановлення рівня навчальних досягнень здобувача освіти в оволодінні змістом предмета, уміннями та навичками відповідно до вимог програми. <i>Об'єктом поточного оцінювання</i> рівня навчальних досягнень здобувачів освіти є знання, вміння та навички, самостійність оцінних суджень, досвід творчої діяльності та емоційно-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на заняттях з фізичного виховання здійснюється за такими видами діяльності: - засвоєння техніки виконання фізичної вправи; - виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату); - виконання навчальних завдань під час проведення занять; - засвоєння теоретико-методичних знань. При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення поточного чи модульного оцінювання. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються	

навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичного виховання також враховуються:

- особисті досягнення здобувача освіти протягом семестру;
- ступінь активності на заняттях;
- залучення здобувача освіти до занять фізичним вихованням в позаурочний час;
- участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

На основі зазначених показників застосовуються різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Якщо здобувач освіти виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, виставляється вища оцінка за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Здобувачі освіти, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації здобувачів освіти до навантажень на уроках фізичного виховання прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Вимоги до оцінювання навчальних нормативів з фізичної підготовленості:

- навчальні нормативи складають здобувачі освіти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я;
- кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях);
- перед складанням нормативу проводиться розминка, а після – відновлювальні вправи;
- здобувачі освіти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті;
- безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від здобувача освіти, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності за певний модуль або при семестровому оцінюванні.

Модульний контроль забезпечує:

- усунення безсистемності в оцінюванні;
- підвищення об'єктивності оцінки знань, навичок і вмінь;
- індивідуальний та диференційований підхід до організації навчання;
- систематизацію й узагальнення навчального матеріалу;
- концентрацію уваги здобувачів освіти до найсуттєвішого в системі знань з фізичного виховання.

Перед початком вивчення чергового модуля всі здобувачі освіти мають бути ознайомлені з тривалістю вивчення теми (кількість занять); кількістю й тематикою обов'язкових робіт і термінами їх проведення; умовами оцінювання.

Навчальні досягнення здобувачів освіти із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, розширення кількості підсумкових балів до 100, згідно Положення про систему оцінювання знань здобувачів фахової передвищої освіти у Фаховому коледжі ЗУІ ім. Ф. Ракоці ІІ

До підсумкового контролю допускаються здобувачі освіти, які в сумі за змістовні модулі отримали не менше 60 балів і відпрацювали всі пропущені заняття.

Здобувач освіти, який в результаті поточного оцінювання з виконанням усіх практичних завдань набрав більше 60 балів, має право не складати залік.

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є семестровий залік.

При успішному складанні завдання заліку, здобувач освіти може отримати максимум 40 балів.

Семестровий залік включає результати модульного контролю і складає суму балів, накопичених здобувачем фахової передвищої освіти впродовж семестру під час виконаних певних видів робіт на практичних заняттях.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою. Максимальна кількість набраних балів становить 100 балів. Для зарахування залікового контролю здобувач освіти має набрати мінімальну кількість балів, що становить 60 балів.

Якщо здобувач освіти не набрав 60 балів, то залік не зараховується.

Для зарахування заліку здобувач освіти має можливість повторного складання і виконання нормативів.

Розподіл балів для оцінювання успішності здобувача освіти для заліку:

Види робіт, що підлягають оцінюванню	VII. семестр				
	Змістовий модуль 1. «Гандбол»				Макс. сума балів за семестр
Навчальні нормативи №	1	2	3	4	
Всього балів за модулями	25	25	25	25	100
Залік					40
Мінім.к-сть для заліку					60
Макс. к-сть					100
Види робіт, що підлягають оцінюванню	VIII. семестр				
	Змістовий модуль 2. «Волейбол»				Макс. сума балів за семестр
Навчальні нормативи №	1	2	3		
Всього балів за модулями	40	30	30		100
Залік					40
Мінім.к-сть для заліку					60
Макс. к-сть					100

Оцінка	Критерії оцінювання
5 відмінно 90-100	Рівень умінь і навичок здобувача дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники. Здобувач освіти уміло володіє

	теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; - виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ; - досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексними тестами оцінювання стану фізичної підготовленості, має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета.
4 добре 75-89	Здобувач освіти виконує окремі контрольні нормативні показники та вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості, виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою; - володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості; - знання студента достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки; - виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.
3 задовільно 60-74	Уміння і навички здобувача освіти дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками); - володіє матеріалом на рівні вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ; - володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал; - за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
2 незадовільно 35-59	Здобувача освіти володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання; - виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння; - володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.

Шкала оцінювання ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою		
		для екзамену, курсової роботи, практики		для заліку
90-100	A	відмінно	5	зараховано
82-89	B	добре	4	
75-81	C			
64-74	D	задовільно	3	
60-63	E			

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	2	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	2	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Апеляція результату семестрового екзамену подається здобувачем освіти в письмовій формі протягом першої години після оголошення результатів екзамену.

У Фаховому коледжі ЗУІ [Положення про оскарження процедури оцінювання та результатів оцінювання контрольних заходів у Фаховому коледжі ЗУІ ім. Ф. Ракоці II](#) регламентує порядок звернення та розгляду заяв здобувачів передвищої освіти.

Інша інформація про дисципліну (технічне та програмне забезпечення дисципліни тощо)	Відвідування навчальних занять є обов'язковим, основні вимоги до студентів: активність на практичних заняттях, відпрацювання пропущених занять, допуск до підсумкового контролю. Навчальні заняття проводяться в спортивному залі; в закладі забезпечено необмежений спортивний інвентар відповідно вимог. При дистанційній або змішаній формах навчання використовується інструментарій платформи Google Classroom. Положення про систему внутрішнього забезпечення якості освіти в ЗУІ
Політика дисципліни	Відвідування занять є обов'язковим. З об'єктивних причин навчання може відбуватись індивідуально (дистанційно) – за погодженням із головою циклової комісії і викладачем курсу. У разі пропуску заняття студент виконує оглядовий конспект теоретичного матеріалу, виконує всі задачі, що розглядалися на практичних заняттях. Після виконання завдань студент повинен звернутися до викладача для консультації та перевірки виконаних робіт. Викладач може поставити додаткові питання, щоб упевнитися в засвоєнні матеріалу. Порушенням академічної доброчесності вважається академічний плагіат, фальсифікація, списування, обман. Списування під час виконання письмових контрольних видів робіт заборонено. Користуватися цифровими пристроями, інтернет джерелами під час проведення занять, різних видів контролю, можливо лише з дозволу викладача. Використання інструментів штучного інтелекту в навчальному процесі регламентується Стратегією Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II на 2025–2029 роки, затвердженою рішенням Вченої ради від 28.08.2025 р. (протокол № 8) та введеною в дію Наказом № 86-Вн від 29.08.2025 р. У межах дисципліни застосування таких інструментів можливе для: пошуку, узагальнення та впорядкування навчальних матеріалів;

	допомоги при виконанні обчислювальних та оптимізаційних завдань (моделювання даних, перевірка правильності розрахунків тощо); індивідуальної підготовки студентів (створення додаткових прикладів, тренувальних завдань). Водночас використання штучного інтелекту не може підміняти особисту роботу студента під час виконання контрольних, модульних чи підсумкових робіт. Якщо при виконанні завдань застосовуються ІІІ-інструменти, студент зобов'язаний подати власні пояснення та обґрунтування отриманих результатів, що підтверджують його розуміння використаних методів.								
Рекомендовані джерела (основна та допоміжна література), електронні інформаційні ресурси	Навчальні нормативи і вимоги VII семестр								
	1. Гандбол								
	Гандбол	Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень					
					Низкий	Середній	Достатній	Високий	
			Підтягування, підтягування у висі лежачи для дівчат (кількість разів)	юн.	1-2	3-5	6-9	10	
				дів.	4-9	10-14	15-19	20	
			Ведення гандбольного м'яча 30 м.(сек.)	юн.	8	7.9	7.5	7.2	
				дів.	8.3	8.2	7.8	7.4	
			Кидки м'яча з 9 м. в нижні кути воріт (5 спроб).	юн.	1	2	3	4	
				дів.	жодного влучного кидка	1	2	3	
			Передача м'яча в стіну з відстані 4 м. (за 30 сек.).	юн.	7	10	15	20	
				дів.	4	8	12	16	
		VIII семестр							
		2. Волейбол							
		Волейбол	Розділ	Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень				
						Низкий	Середній	Достатній	Високий
			Верхня подача м'яча у вказану зону. (6 спроб)	юн.	1	2-3	4	5	
				дів.	1	2	3	4	
				10 верхніх передач через сітку у	юн.	0-2	3-4	5-6	7
					дів.	0-1	2	3-4	6

вказану зону після передачі партнера-виконання навчального нормативу.						
Човниковий біг 4 х 9 м.- виконання навчального нормативу.	юн.	10,7	10,1	9,8	9,2	
	дів.	12,5	11,8	10,8	10,2	

Основна література

1. [НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ](#) для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи Рівень стандарту
2. [Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання.](#) – Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
3. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.

Додаткова література

1. Гнетецька Т.В., Овчаренко Т. Г. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання: навч.закл.фіз вих. і спорт. Луцьк: Волин.нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184с.
2. Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець- подільський. -2011. – 368 с.
3. Карпинчук С.Г. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб.- 2-ге вид., доповнене і перероблене. Київ: вища школа, 2005. 343с.
4. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі ігри та естафети на уроках фізичної культури. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 209 с.

Інтернет-ресурси

1. [Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу](#) 2015. - [Електронний ресурс] : Режим доступу:
2. www.mon.gov.ua Сайт міністерства освіти і науки України
3. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> Методичний портал <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/19.pdf>