

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методика професійно-прикладної фізичної культури

Рівень вищої освіти	<u>другий (магістерський)</u>
Освітня програма	<u>«Середня освіта (Фізична культура)»</u>
Предметна спеціальність	<u>A4.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>
Спеціальність	<u>A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № бвід “19” травня 2026 р.

ЗМІСТ

1.	Загальна інформація	3
2.	Анотація до навчальної дисципліни	3
3.	Мета та цілі навчальної дисципліни	3
4.	Програмні компетентності та результати навчання	3
5.	Організація навчання	4
6.	Система оцінювання навчальної дисципліни	5
7.	Політика навчальної дисципліни	7
8.	Рекомендована література	8

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Методика професійно-прикладної фізичної культури
Викладач (і)	Мочернюк Владислав Богданович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380958866368
E-mail викладача	vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Методика професійно-прикладної фізичної культури» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань і практичних навичок за наступними темами: сучасні уявлення про професійно-прикладну фізичну культуру, професійно-прикладна фізична підготовка, засоби та методи професійно-прикладної фізичної підготовки, форми організації занять с професійно-прикладної фізичної підготовки, планування, контроль та управління в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Курс охоплює напрямки професійно-прикладної фізичної підготовки в залежності від умов та характеру праці людей різних спеціальностей. Особлива увага приділяється принципам компетентнісного підходу, індивідуалізації та диференціації професійно-прикладної фізичної культури, інтеграції нових технологій та здоров'язберезувальних практик.

У процесі навчання студенти здобувають навички професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей, методичними основами організації професійно-прикладної фізичної підготовки, керування процесом професійно-прикладної фізичної підготовки. Дисципліна готує фахівців, здатних здійснювати професійно-прикладну фізичну підготовку для різних рівнів освіти та спеціальностей, забезпечуючи їхню відповідність викликам сучасності.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета – вивчення дисципліни є: формування у здобувачів знань і умінь, спрямована на формування у студентів теоретичних знань і практичних умінь про основи професійно орієнтованої фізичної підготовки різних верств населення, набуття у майбутніх фахівців фізичного виховання знань з основ професійно-прикладної фізичної культури і умінь застосовувати їх на практиці.

Предмет формування систематизованих знань в області методики професійно-прикладної фізичної культури, готовності до освоєння і реалізації методик в різних сферах професійної діяльності; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни «Методика професійно-прикладної фізичної культури», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Навчальна програма розрахована на 90 годин, передбачено зарахування 3 кредитів.

Цілі дисципліни «Методика професійно-прикладної фізичної культури» полягає у набутті

знань про:

історію розвитку професійно-прикладної фізичної культури різних груп населення; зміст прикладної фізичної підготовки з різними віковими та соціальними верствами населення; здатності застосовувати сучасні методи й освітні технології у фізичному вихованні для формування професійно важливих фізичних якостей у представників різних спеціальностей для реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичної культури;

умінь:

оволодіння сучасними методами та інноваційними технологіями для формування професійно важливих фізичних і психофізичних якостей у представників різних спеціальностей та реалізації професійно орієнтованої моделі організації фізичного виховання

Компетентності

ПК Здатність компетентно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері освіти, зокрема, фізичної культури або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується невизначеністю педагогічних умов та вимог організації освітнього процесу.

Загальні компетентності

ЗК 2 Уміння застосовувати знання в практичних ситуаціях, нести соціальну і етичну відповідальність за прийняті рішення, адаптуватися та діяти в нових ситуаціях

ЗК 3 Здатність до комунікації в усній і письмовій формах для розв'язування задач професійної діяльності, в тому числі й іноземною мовою

ЗК 6 Здатність приймати нестандартні рішення та вирішувати проблемні ситуації, генерувати нові ідеї (креативність)

ЗК 7 Здатність впливати на формування цілей команди, її соціально-психологічний клімат, мотивувати людей і рухатися до спільних цілей

ЗК 8 Здатність самостійно набувати і використовувати в практичній діяльності нові знання

ЗК 9 Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань)

ЗК 11 Здатність до саморозвитку, самореалізації, використання творчого потенціалу, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації

Спеціальні компетентності

СК 2 Здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури

СК 3 Здатність здійснювати навчально-методичне забезпечення освітньої діяльності з урахуванням новітніх досягнень педагогічної науки і практики фізичної культури

СК 5 Здатність налагоджувати зв'язки з особами, залученими до педагогічного, рекреаційно-оздоровчого та організаційно-управлінського процесів, з метою підвищення його ефективності

СК 9 Здатність здійснювати проектування освітньої, рекреаційно-оздоровчої, науково-дослідницької, організаційно-управлінської та культурно-просвітницької діяльності

СК 10 Здатність розробляти програми і методичну документацію у сфері фізичної культури з врахуванням соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей контингенту різного віку і статі, осіб з особливими потребами

СК 13 Здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці

СК 17 Здатність направляти всі види своєї професійної діяльності на пропаганду здорового способу життя різних груп населення, на формування фізичної культури особистості, як комплексної, цілеспрямованої системи на основі міждисциплінарного підходу

СК 18 Здатність розробляти, реалізовувати і контролювати соціально значущі програми по залученню різних груп населення до активних занять фізичною культурою і пропаганди здорового способу, використовуючи новітні технології

Програмні результати навчання

ПРН 4 Знати та розуміти принципи, сучасні методи, основні методичні прийоми, форми організації навчання фізичній культурі в закладах загальної середньої освіти (рівень старшої школи) та у закладах вищої освіти.

ПРН 5 Знати сутність та зміст сучасних технологій навчання у старшій і вищій школах, у тому числі дистанційної освіти.

ПРН 6 Розуміти застосування дидактичних інструментів та технологій навчання з метою формування та контролю результатів навчання і виховання, моніторингу і оцінювання фізичного стану учнівської та студентської молоді, інших груп населення

ПРН 11 Вміти розробляти індивідуальні оздоровчо-рекреаційні програми для різного контингенту осіб та аналізувати їх ефективність, вносити в них відповідні корективи

ПРН 12 Вміти надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та навичок самоконтролю, загартування

ПРН 14 Вміти забезпечувати охорону життя і здоров'я учнівської та студентської молоді у навчально-виховному процесі та позашкільній діяльності

ПРН 20 Розуміти важливість навчання упродовж життя і вдосконалення своєї набутої під час навчання кваліфікації

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
–	А4.11 Середня освіта (Фізична культура)	1–2	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	лекції	семінарські	сам. роб
Тема 1. Теоретичні основи професійно-прикладної фізичної культури (ППФК)	2	2	6
Тема 2. Психофізіологічні особливості праці та їх вплив на організм людини		2	6
Тема 3. Фізична підготовка у професійно-прикладній фізичній культурі	2	2	6

Тема 4. Методи і засоби професійно-прикладної фізичної підготовки		2	8
Тема 5. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичної культури	2	2	6
Тема 6. Організація та проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки	2	2	6
Тема 7. ППФК у підготовці військових, рятувальників і працівників екстремальних професій		2	10
Тема 8. ППФК у підготовці спеціалістів розумової праці та офісних працівників	2	2	6
Тема 9. Інноваційні підходи та сучасні технології у професійно-прикладній фізичній культурі	2	2	6
	Всього	12	18
			60

6. Система оцінювання курсу

<p>Загальна система оцінювання навчальної дисципліни</p>	<p>Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. Оцінювання відповідей студентів на семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,75, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 75 балів. Оцінювання за додаткову роботу відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,20. Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 75 балів), самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів) і додаткового бала (максимальний бал – 20 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів. При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, написання рефератів, опрацювання завдань, підготовка конспектів навчальних текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою). Допуск до заліку становить мінімум 50 балів, максимум 100 балів;</p>
--	--

<p>Вимоги до презентаційних робіт</p>	<p>Розробка презентацій <u>студентів денної форми навчання</u> є: – огляд питань за темами та виступ на практичному занятті; – підготовка доповіді, презентації на практичне заняття. Розробка презентацій <u>студентів заочної форми навчання</u> є: – підготовка доповіді, презентації на практичне заняття. Критерії оцінювання письмової роботи студентів денної форми навчання: У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю 80–89 балів – Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії 70–79 балів – Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили 60–69 балів – Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях 50–59 балів – Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні 25–49 балів – Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Допуск до заліку становить мінімум 50 балів, максимум 100 балів.</p>
<p>Підсумковий контроль</p>	<p>Залік. Оцінювання заліку студентів відбувається за 100 бальною шкалою. 90-100 балів – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни. 80-89 балів – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні практичних завдань. 70-79 балів – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання практичних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми. 60-69 балів – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних практичних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному</p>

	<p>обсязі. 50-59 балів – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках. 25–49 балів – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні. менше 25 балів – з обов’язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.</p>
--	--

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Поточне тестування та самостійна робота											Сума
T1 РП	T2 РП	T3 РП	T4 РП	T5 РП	T6 РП	T7 РП	T8 РП	T9 КР	СР	Додатковий бал	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
0,75									0,05	0,20	

T1, T2 ... T9 – теми семінарських занять.

СР – самостійна робота

ДР – додатковий бал

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	<p>Оцінювання письмових робіт студентів регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі

	<p>здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Наказ 1093 про створення комісії ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності” <p>Корисні посилання</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/ ➤ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/ ➤ Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18 ➤ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX ➤ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➤ Вебіари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/ ➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Невідпрацювання занять може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положеннями можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. та до «Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедійна аудиторія 121 (проектор BenQ w1070); відеофайли
Література	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В.Чередніченко. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. 111 с. [Інтернет]. Доступно: https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5c3e75f0-0219-4be9-9e00-0a21b8cb6140/content 2. Гресь М.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / М. Я. Гресь. – Київ: НУФВСУ, 2022. – 225 с. УДК 796.412.015.132:355.535(043) 3. Єфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164 с., [Інтернет]. Доступно: http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2449/1/Навчальний%20посібник.pdf 4. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с. [Інтернет]. Доступно: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf;jsessionid=B3A69CBEA0CFBE8DFC C0DD1EC93F9570 5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. – 2-ге вид., переробл. та доп. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 	
Додаткова	
1. Асаулюк І.О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки	

студентів мистецьких спеціальностей: дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / І.О. Асаулюк; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2020. [Інтернет]. Доступно: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2930>

2. Асаулюк І Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей [Інтернет]. Доступно: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.37-43>

3. Дерка Т., Мельник С. Професіограма фахівців будівельних спеціальностей та стан здоров'я студентів спеціальності «будівництво та цивільна інженерія». [Інтернет]. Доступно: <https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/download/232374/231173>

4. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні вказівки / уклад.: С.М.Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 28 с. [Інтернет]. Доступно: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c2b961b7-8f8d-4422-a482-e04264eacc5f/content>

Викладач:

Владислав МОЧЕРНЮК