

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Фізико-математичний факультет Кафедра математики		
Силабус навчальної дисципліни « ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА »		
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	
Спеціальність	014 Середня освіта (Математика)	
Освітньо-професійна програма (ОПП)	Середня освіта (Математика, інформатика)	
Статус дисципліни	Обов'язковий освітній компонент загальної підготовки	
Курс та семестр, на якому викладається дисципліна.	1 курс; 1 (другий) семестри	
Обсяг дисципліни, семестровий контроль	Кількість кредитів ЄКТС	3 кредитів ЄКТС
	Загальний обсяг годин	90 год.
	Кількість годин навчальних занять	30 год.
	Лекційні заняття	10 год.
	Практичні заняття	20 год.
	Самостійна та індивідуальна робота	60 год.
	Форма підсумкового контролю	залік
Інформація про викладача, що проводить практичні заняття.	<p>Клюс Олена Анатоліївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання. E-mail: klius@kpnu.edu.ua https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/</p> <p>Боднар Аліна Олександрівна кандидата педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання. E-mail: bodnar.alina@kpnu.edu.ua https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/</p>	
Мова навчання	Українська	
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/user/view.php?id=1871&course=10868&showallcourses=1	
Анотація до курсу	<p>Освітній компонент загальної підготовки «Фізична культура» зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізичну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до самовдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної та професійних компетентностей.</p> <p>Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", Концепції фізичного виховання в системі освіти України, державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній доктрині розвитку освіти, Положенні про державний вищий навчальний заклад, Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Розподіл студентів у навчальні групи для занять фізичним вихованням. Для проведення практичних занять з фізичної культури формуються навчальні групи за такими напрямками: основне, спеціальне. До основної навчальної групи зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичної групи. До спеціальної медичної групи зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або</p>	

	<p>тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.</p> <p>Студенти повністю звільнені від фізичних навантажень: займаються науково-дослідною роботою або теоретичною підготовкою за напрямком фізичного виховання.</p>
Мета навчальної дисципліни	<p>Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» є послідовне формування у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня набуття знань з основ здорового способу життя та вироблення стійкого стереотипу щодо впровадження означених знань у життя; уміння застосовувати на практиці знання з основ професійно-прикладної фізичної підготовки; формування навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою та громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці.</p>
Пререквізити курсу	<p>Базові знання, вміння та навички зі шкільної програми: «Фізична культура».</p>
Технічне й програмне забезпечення	<p>Спеціальне матеріально-технічне обладнання (спортивний зал, спортивний стадіон, спортивні майданчики зі спеціальним спортивним обладнанням). Можливе використання проектора й ноутбука / персонального комп'ютера для демонстрування лекційних презентацій у форматі MS Power Point або інших. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE. Можливе використання застосунків для проведення онлайн-відеоконференцій.</p>
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна.	<p>ЗК1 І 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, вести здоровий спосіб життя.</p>
Результати навчання	<p>ПРН24 Проводити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я учнів; забезпечувати дотримання учнями вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни.</p> <p>Будуть знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> -соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; -основи здорового способу життя, особистої гігієни, здорового харчування, запобігання шкідливим звичкам; -принципи формування здоров'язберігаючих технологій в режимі освітнього процесу; -принципи збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> -пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі; -володіти здоров'язберігаючими технологіями, використовувати у професійній діяльності; -володіти прийомами збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності; -застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності
Зміст навчальної дисципліни	<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Фізична культура та основи здорового способу життя</p> <p>Тема лекції 1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти</p>

Здоров'я людини як цінність. Компоненти здоров'я. Фактори, що визначають здоров'я.

Тема лекції 2. Основні поняття оздоровчого фітнесу. Кардіореспіраторна витривалість. Аеробний фітнес та здоров'я. Сила та силова витривалість. Силовий фітнес та здоров'я. Гнучкість. Гнучкість та здоров'я. Склад тіла. Склад тіла та здоров'я.

Тема лекції 3. Методи самоконтролю за функціональним станом організму.

Загальне уявлення про функціональний стан. Методика оцінки функціонального стану серцево-судинної системи в умовах спокою.

Тема лекції 4. Тестування рівня оздоровчого фітнесу. Тестування кардіореспіраторної витривалості. Тестування сили і витривалості м'язів. Тестування гнучкості. Оцінка складу тіла. Лабораторні методи. Антропометричні методи. Розрахунок бажаної маси тіла.

Тема лекції 5. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.

Мотивація і цілеспрямованість самостійних занять. Форми самостійних занять. Вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Особливості самостійних занять обраним видом спорту. Особливості самостійних занять жінок

Тема практичного заняття 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб). Виконання тестів визначення рівень фізичного здоров'я. Самоконтроль. Суб'єктивні методи оцінювання., Об'єктивні методи оцінювання. Планування самостійних занять.

Тема практичного заняття 2. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом. Характеристика травматизму під час занять фізичними вправами. Причини травматизму та заходи по його запобіганню. Ознайомлювання із заходами безпеки при організації та проведенні навчальних занять з фізичного виховання.

Тема практичного заняття 3. Рухова активність – здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності. Вивчення рухової активності анаеробної та анаеробної інтенсивності.. Вивчення спеціальних вправ для підтримання доброї фізичної форми.

Тема практичного заняття 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму. Ознайомлення з класифікацією видів туризму. Ознайомлення з основними формами організації рекреаційного туризму як засобом відновлення фізичних й психічних сил.

Тема практичного заняття 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості. Ознайомлення з основними видами нетрадиційної гімнастики: йога, пілатес.

Тема практичного заняття 6. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу, спрямованими на розвиток силової витривалості. Проведення кардіотренування. Виконання різних видів стрибків. Поєднання біг з різними силовими вправами.

Тема практичного заняття 7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор. Виконання фізичних вправ на розвиток рівноваги. Виконання вправ з предметами на лучність.

Тема практичного заняття 8. Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики, спрямованої на загальний розвиток організму. Використання вправ з обтяженням на тренажерах.

Тема практичного заняття 9. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формування правильної постави.

	<p>Тема практичного заняття 10. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ, спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять. Визначення функціонального стану організму. Контроль за ЧСС, вибір фізичного навантаження.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>При організації освітнього процесу у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка студенти, викладачі, методисти, адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу, Кодексу академічної доброчесності, Положення про критерії оцінювання знань студентів, Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти тощо.</p> <p><u>Академічна доброчесність.</u> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p><u>Відвідування занять.</u> Очікується, що всі студенти відвідають усі практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.</p> <p><u>Література.</u> Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Для проведення занять з дисципліни "Фізична культура" усі студенти поділяються на дві групи: основна навчальна група (студенти, які не мають відхилень за станом здоров'я), спеціальна медична група (студенти, які за результатами проходження медичного огляду мають відхилення за станом здоров'я і мають направлення лікаря до занять у <i>спеціальну медичну групу</i>).</p> <p>Звільнені від <u>практичних занять студенти</u>. Виконують завдання науково-методичної підготовки.</p> <p>Тому, ці студенти можуть бути зараховані в науково-проблемний гурток і здійснюють підготовку до участі у науковій конференції «студентів і магістрантів» за підсумками науково-дослідної роботи під керівництвом свого викладача з фізичної культури, або можуть самостійно здійснювати теоретичну підготовку за темами лекційних та практичних занять. За результатом цих видів робіт виставляють залік.</p> <p>Якщо здобувач не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.</p> <p>Здобувачі, які не мають академічної заборгованості за результатами поточного контролю, отримують оцінки за результатами підсумкового контролю у формі заліку з кредитного модуля (навчальної дисципліни).</p> <p>Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, отримують за результатами підсумкового контролю у формі заліку оцінку F за шкалою ECTS та „не зараховано”, „незадовільно” за національною шкалою.</p>

Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю у формі заліку, зобов'язані ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості.

Оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється згідно «Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка».

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12.

Критерії оцінювання результатів навчання

Схема нарахування балів

Поточний контроль (100 балів) за практичні заняття	Сума балів 100
--	-------------------

Практичні заняття оцінюються **оцінкою** за 12 бальною шкалою.

Обрахунок результатів навчальної діяльності та рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється за такою формулою:

$$r = (0,05 \times \bar{r} + 0,4) \times r_{\max}$$

де \bar{r} – середня оцінка навчальної діяльності на навчальних заняттях;

r_{\max} – встановлений максимально можливий бал на оцінювання результатів навчальної діяльності на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля.

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях оцінкою за 12-ти бальною шкалою

Система оцінювання та вимоги

Рівні навчальних	Оцінка в балах (за 12 бальною шкалою)	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти
I Початковий	1	Студент може розрізнити об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні; виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння знання.
	2	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.
	3	Студент відтворює менш як половину навчального матеріалу; з допомогою викладача виконує елементарні завдання з фізичної культури. Виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента
II Середній	4	Студент з допомогою викладача відтворює основний навчальний матеріал, може повторити за зразком певну операцію, дію.

		5	Студент розуміє основний навчальний матеріал, згідний з помилками. Уміння та навички дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
		6	Студент виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. За допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком. 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.
	III Достатній	7	Студент виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою; володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання достатньо повні: він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.
		8	Знання студента є достатньо повними, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, хоч і з деякими неточностями. Володіє технікою виконання фізичних вправ. Вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. Виконує тести достатнього рівня
		9	Студент досить добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в дещо змінених ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази з власною аргументацією. 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.
	IV Високий	10	Студент має глибокі й міцні знання, здатний використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки. При цьому він може припускатися незначних огріхів в аргументації думки тощо. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести

	на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання
11	Студент, на високому рівні володіє узагальненими поняттями в обсязі та в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми. Він знає методiku підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.
12	Студент має системні глибокі знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення стосовно дисципліни. Рівень умінь і навичок здобувача вищої освіти дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, вдало володіти теоретико-методичним матеріалом. Він знає методiku підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ. Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольних тестів, визначених навчальною програмою курсу

Оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни, звільнених від практичних занять здійснюється за результатами теоретичної підготовки за такими критеріями:

Максимальна оцінка за теоретичну підготовку 12 балів.

Кількість балів за одну вірну і повну відповідь – 3 бала.

Якщо відповідь не повна, але студент орієнтується у матеріалі, то 2 бали. Якщо студент може дати відповідь після навідних запитань, то 1 бал. Якщо не може дати відповідь, то 0 балів.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни, звільнених від практичних занять фізичною культурою, які зараховані в «науково-проблемний гурток».

ПІДСУМКОВИЙ РЕЙТИНГ З ДИСЦИПЛІНИ

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка національною шкалою
90-100 і більше	A (відмінно)	зараховано
82-89	B (дуже добре)	
75-81	C (добре)	

67-74	D (задовільно)	
60-66	E (достатньо)	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)	

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, тому окремі бали на цей різновид роботи не виділяються.

**Рекомендована
література**

Основна

1. Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Спортивний туризм Кам'янець-Подільський : ПП Яцишин Ю.І., 2021. 417 с.
2. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М.В., Клюс О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
3. Плахтій П.Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2012. 311 с.
4. Скавронський О.П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня рута», 2015. 222 с.
5. Чистякова М, Юрчишин Ю, Ніколайчук О, Потапчук С, Ладиняк А, Приходько В. Технології організації рухової діяльності : навчально-методичний посібник.[Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. URL:

<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Допоміжна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
2. Мосейчук Ю.Ю., Кошура А.В., Мороз О.О, Свінцицька С.М. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 132 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 504 с
4. Balatska L, Lisasota T, Nakonechnyi I, Btzverhnia H, Osadchenko T, Semenov A. Klius O. Motor activity of different social groups. Collective monograph. «Baltija Publishing».Riga, Latvia,2020.104 p.
5. Клюс О., Скавронський О.П. Профілактика захворювань опорно рухового апарату людей літнього віку використовуючи фізичні вправи силового спрямування. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 184–189. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/136997/133976>
6. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Клюс О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип.13. С. 29-33. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33

- 7 Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О., Гуска М. Функціональний статус дівчаток із різними соматотипами під час навчання в основній школі. Вісник Прикарпатського у-ту. Фізична культура. 2019. Вип. 31. С. 49-55
https://drive.google.com/drive/folders/14FXcfwjQ9JooKR_g3h0O0N5TN_oT7kTL
- 8 Балацька Л., Ключ О. Характеристика ігор, Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор. Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2020. Вип. 22. Т.4. С. 241-246
http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/51.pdf
- 9 Слюсарчук В., Ключ О., Єдинак Г., Галаманжук Л., Гуска М., Гуска М., Балацька Л. Скавронський О. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовденості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладах вищої освіти. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021. Вип. 20. С. 47-53. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414>