	Силабус навчальної дисципліни **«Фізична культура»** **Галузь знань:** 05 Соціальні та поведінкові науки **Освітня програма:** Політологія **Спеціальність:** 052 Політологія **Рівень вищої освіти**: перший (бакалаврський) рівень **Рік навчання**: 2023-2024 **Семестр**: 2
Структурний підрозділ	Кафедра теорії і методики фізичного виховання
 Викладач	**Прізвище, ім'я, по батькові:** Клюс Олена Анатоліївна **Науковий ступінь:** Кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Посада:** старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання **Профайл викладача:** https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/ https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=N1evvOMAAAAJ&view_op=list_works&sortby=pubda https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195972397 **E-mail:** Klius@kpnu.edu.ua **ORCID**: https://orcid.org/0000-0003-4919-5323 **Робоче місце:**. (кафедра теорії і методики фізичного виховання), навчальний корпус № 1 (вул. Івана Огієнка 61)
 Викладач:	**Прізвище, ім'я, по батькові:** Скавронський Олександр Павлович **Науковий ступінь:** Кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Вчене звання:** доцент **Посада:** доцент кафедри теорі іметодики фізичного виховання **Профайл викладача:** **https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskyj-oleksandr-pavlovych/** **https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=fuXibOQAAAAJ&view_op=list_works&authuser=3&gmla=AJsN-F59Pr8VNbVScupdv9SR3jvCZRnqwILnc61jAhnjI6gcA9Mo0vg2E5sn7m0rSIYpjFlTmF5DHO_XggHy3AED26eumEJooI7kv6bDWeB-J6VHFdrT19k** **E-mail: skavronskiyi@kpnu.edu.ua** **ORCID**: https://orcid.org/0000-0002-4960-5647 **Робоче місце:** спортивний зал навчальний корпус № 3, стадіон
Лінк на освітній контент дисципліни	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=10111
Статус дисципліни	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС / години	3 кредити ЄКТС / 90 год
Мова викладання	Українська
Форми навчання	Денна
	Відвідування занять. Очікується, що всі студенти відвідають лекційні та практичні заняття курсу. Здобувачі мають інформувати

Політика дисципліни	викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. «Положення про організацію освітнього процесу в КПНУ імені Івана Огієнка» URL: https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view **Неформальна та/або інформальна освіта**. Визнання КПНУ ім. І. Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти регламентовано «Положенням про результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти». URL: https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view
Що будемо вивчати?	**Предметом** навчальної дисципліни є теоретична та практична основа сукупності знань та вмінь з фізичної культури потрібних для розуміння задач та принципів функціонування у політичній сфері
Чому це треба вивчати?	**Метою** вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» є послідовне формування фізичної культури особистості здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня набуття знань з основ здорового способу життя та теорії і методики фізичного виховання, вироблення стійкого стереотипу щодо ведення здорового способу життя; набуття знань з основ оздоровчо-рухової активності; уміння застосовувати на практиці знання з основ професійно-прикладної фізичної підготовки; формування навичок до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах; виховання здорової, усебічно розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою і громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці. **Ціль** курсу набуття здобувачами вищої освіти здатності розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у політичній сфері, що передбачає застосування теорії та методики з фізичного виховання і спорту, зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя, здатність забезпечувати безпеку у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.
Як можна використати набуті знання та уміння?	**Загальні компетентності:** **ЗК 07** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії, культури 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.
Яких результатів можна досягнути?	**ПРН 17.** Практична орієнтація на ведення здорового способу життя, регулярне заняття фізичними вправами.
Зміст дисципліни	***Теми лекційних занять*** Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти Основні поняття оздоровчого фітнесу. Методи самоконтролю за функціональним станом організму. Тестування рівня оздоровчого фітнесу. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.

	Теми практичних занять Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб) Лікувальна та оздоровча фізична культура. Вивчення комплексів ЛФК Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими на розвиток силової витривалості. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор. Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики спрямованої на загальний розвиток організму. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних фізичних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формування правильної постави. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять. **Заочна форма навчання** **Лекції** Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти Основні поняття оздоровчого фітнесу ***Теми практичних занять*** Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб) Лікувальна та оздоровча фізична культура. Вивчення комплексів ЛФК Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.
Методи навчання	Інтегровані методи (словесні, практичні, наочні), які забезпечують оптимальні шляхи досягнення навчальної мети.
Інформаційне забезпечення	**Основна** 1.Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Спортивний туризм Кам'янець-Подільський: ПП Ящишин 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. За покликанням: 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, Свінціцька 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, LisasotaT, 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. Статті: 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., Клюс 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_g3h0O0N5TNoT7kTL 8 Балацька Л., Клюс 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., Клюс 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. 47-53http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414 **Рекомендовані джерела інформації**

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>http://www.nbuv.gov.ua</td><td>Бібліотека ім. В.І.Вернадського</td></tr>
<tr><td>http://www.ukrcenter.com</td><td>Український центр</td></tr>
<tr><td>http://lib.meta.ua</td><td>Бібліотека</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Обсяг дисципліни:
види занять та години</td><td>
Денна форма
<table>
<tr><th>Заочна форма</th><th>Заочна форма</th></tr>
<tr><td>Лекційні заняття: 10 год.</td><td>Лекційні заняття: 4 год.</td></tr>
<tr><td>Практичні заняття : 20год. .</td><td>Практичні заняття : 8 год. .</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота: 60 год.</td><td>Самостійна робота: 78 год.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Система оцінювання результатів навчання</td><td>
Денна форма навчання
<table>
<tr><td>Поточний контроль за практичні заняття (100 балів)</td><td>Сума балів</td></tr>
<tr><td></td><td>100б</td></tr>
</table>
(заочна форма навчання)
<table>
<tr><th>Змістовий модуль 1</th><th>Змістовий модуль 2</th><th>Сума балів</th></tr>
<tr><td>50</td><td>50</td><td>100</td></tr>
</table>
Методи контролю: поточний контроль оцінюється оцінкою за 12 бальною системою, підсумковий контроль за змістовний модуль.
На самостійну роботу окремі бали не виносяться, а оцінюються оцінкою за 12-бальною шкалою під час практичних занять.
Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача на навчальних заняттях обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов’язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них відповідно до «Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (https://cutt.ly/mLTb6am).
Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності
Видом підсумкового контролю навчальної дисципліни є залік.
</td></tr>
<tr><td>Критерії та норми оцінювання
знань, умінь і навичок студентів</td><td>
Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях оцінкою за 12 –ти бальною шкалою
.
</td></tr>
</table>

	.Рівні навчальних досягнень		Оцінка в балах (за12 бальною щкалою)	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувач вищої освіти
		I Початковий	1	Студент може розрізняти об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу 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 елементу 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 елементу
		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 контрольно-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 контрольно-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 при-пускатися 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 методику 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 методику 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

Рейтингова оцінка з кредитного модуля

Рейтингова оцінка з кредитного модуля – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння здобувачем вищої освіти певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	**Оцінка за шкалою ECTS**	**Оцінка за національноюшкалою**
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
Поточний контроль	**Методи контролю**: поточний контроль, підсумковий контроль за змістовний модуль.		
Підсумковий контроль	Залік		
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/		