



**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: 2024-2025
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=N1evvOMAAAJ&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 теорії і методики фізичного виховання Профайл викладача: https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskiy-oleksandr-pavlovych/ https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=fuXibOQAAAAJ&view_op=list_works&authuser=3&gmla=AJsN-F59Pr8VNbVScupdv9SR3jvCZRnqwILnc61jAhnjI6gcA9Mo0vg2E5sn7m0rSIYpjFITmF5DHO_XggHy3AED26eumEJool7kv6bDWeB-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, заочна
	<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

<p>Політика дисципліни</p>	<p>інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. URL: https://integrity.kpnu.edu.ua/</p> <p>Відвідування занять. Очікується, що всі студенти відвідають лекційні та практичні заняття курсу. Здобувачі мають інформувати 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-7ZSJBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view</p> <p>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</p>
<p>Що будемо вивчати?</p>	<p>Предметом навчальної дисципліни є теоретична та практична основа сукупності знань та вмій з фізичної культури потрібних для розуміння задач та принципів функціонування у політичній сфері</p>
<p>Чому це треба вивчати?</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Як можна використати набуті знання та уміння?</p>	<p>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.</p>
<p>Яких результатів можна досягнути?</p>	<p>ПРН 17. Мати навички здорової та безпечної діяльності та популяризувати її в професійній сфері та буденному житті.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Денна форма навчання Теми лекційних занять</p>

	<p>Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти.</p> <p>Основні поняття оздоровчого фітнесу.</p> <p>Методи самоконтролю за функціональним станом організму.</p> <p>Тестування рівня оздоровчого фітнесу.</p> <p>Основи методики самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Теми практичних занять</p> <p>Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою.</p> <p>Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)</p> <p>Лікувальна та оздоровча фізична культура. Вивчення комплексів ЛФК</p> <p>Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності</p> <p>Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму</p> <p>Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості.</p> <p>Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими на розвиток силової витривалості.</p> <p>Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.</p> <p>Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики спрямованої на загальний розвиток організму.</p> <p>Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних фізичних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формування правильної постави.</p> <p>Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток.</p> <p>Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.</p> <p>Заочна форма навчання</p> <p>Теми лекційних занять</p> <p>Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти</p> <p>Основні поняття оздоровчого фітнесу</p> <p>Теми практичних занять</p> <p>Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою.</p> <p>Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)</p> <p>Лікувальна та оздоровча фізична культура. Вивчення комплексів ЛФК</p> <p>Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.</p> <p>Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток.</p> <p>Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.</p>
Методи навчання	Інтегровані методи (словесні, практичні, наочні), які забезпечують оптимальні шляхи досягнення навчальної мети.
Інформаційне забезпечення	<p style="text-align: center;">Основна</p> <p>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.</p> <p>2.Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М.В., Ключ О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.</p>

	<p>3.Плахтій П.Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2012. 311 с.</p> <p>4.Скавронський О.П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський:ТОВ “Друкарня рута”, 2015. 222 с.</p> <p>5.Чистякова М, Юрчишин Ю, Ніколайчук О, Потапчук С, Ладияк 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/Tekh_nolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>										
Обсяг дисципліни: види занять та години	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td style="width:50%;">Денна форма</td> <td style="width:50%;">Заочна форма</td> </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>			Денна форма	Заочна форма	Лекційні заняття: 10 год.	Лекційні заняття: 4 год.	Практичні заняття : 20год.	Практичні заняття : 8 год.	Самостійна робота: 60 год.	Самостійна робота: 78 год.
Денна форма	Заочна форма										
Лекційні заняття: 10 год.	Лекційні заняття: 4 год.										
Практичні заняття : 20год.	Практичні заняття : 8 год.										
Самостійна робота: 60 год.	Самостійна робота: 78 год.										
Система оцінювання результатів навчання	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td style="width:33%;">Змістовий модуль 1</td> <td style="width:33%;">Змістовий модуль 2</td> <td style="width:33%;">Сума балів</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>50</td> <td>100</td> </tr> </table> <p>Методи контролю: поточний контроль оцінюється оцінкою за 12 бальною системою, підсумковий контроль за змістовний модуль.</p> <p>На самостійну роботу окремі бали не виносяться, а оцінюються оцінкою за 12-бальною шкалою під час практичних занять.</p> <p>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, невідповідністю 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).</p> <p>Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності</p> <p style="text-align:center;"><i>Видом підсумкового контролю навчальної дисципліни є залік.</i></p>			Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Сума балів	50	50	100		
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Сума балів									
50	50	100									
Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів	<p>Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.</p> <p style="text-align:center;">Рейтингова оцінка з кредитного модуля</p> <p>Рейтингова оцінка з кредитного модуля – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння</p>										

	здобувачем вищої освіти певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.		
	Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за 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
Поточний контроль	Методи контролю: поточний контроль, підсумковий контроль за змістовний модуль.		
Підсумковий контроль	Залік		
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/		