



**Силабус навчальної дисципліни
«Фізична культура»**

Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Освітня програма: Політологія

Спеціальність: С2Політологія

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Рік навчання: 2025-2026

Семестр: 2

Структурний підрозділ	Кафедра теорії і методики фізичного виховання
	Прізвище, ім'я, по батькові: Ключ 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/skavronskyj-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
Викладач:	
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, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу

Політика дисципліни	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 плагиату чи обману. URL: https://integrity.kpnu.edu.ua/ 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 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 Мати навички здорової та безпечної діяльності та популяризувати її в професійній сфері та буденному житті.
Зміст дисципліни	Денна форма навчання 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 Теми лекційних занять 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., Ключ 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/Tekhnologhii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y										
Обсяг дисципліни: види занять та години	<table><tr><th>Денна 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>			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><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>			Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Сума балів	50	50	100		
	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Сума балів								
	50	50	100								
	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, 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/mL Tb6am). Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності <i>Видом підсумкового контролю навчальної дисципліни є залік.</i>										
	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни. 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.										
Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів											

	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/		