Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри теорії і
методики фізичного виховання

 Ю.В.Юрчишин

26 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

для підготовки фахівців першого(бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Мова і література (німецька, англійська)

за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
галузь знань А Освіта

мова навчання ***українська***

2025-2026 навчальний рік

Розробники програми : **Олена КЛЮС** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доцент

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 14 від 26 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Ольга ДОБРИНЧУК

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1.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; вміння самостійно організовувати та проводити різноманітні заходи, 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.

2.Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчального курсу
	Денна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання/ рік викладання	1 / 2025-2026
Семестр вивчення	2-й
Кількість кредитів ЄКТС	3
Загальний обсяг годин	90 год.
Кількість годин навчальних занять	30 год
Лекційні заняття	10 год.
Практичні заняття	20 год.
Семінарські заняття	0 год.
Лабораторні заняття	0 год.
Самостійна та індивідуальна робота	60 год.
Форма підсумкового контролю	Залік

4. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна вивчається у першому семестрі та ґрунтується на базових знаннях, уміннях і навичках, сформованих у закладі загальної середньої освіти «Фізична культура».

5. Програмні компетентності навчання. Навчальна дисципліна забезпечує формування таких компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Мова і література (німецька, англійська)», підготовки бакалаврів спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Інтегральна компетентність : Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі й практичні проблеми у сфері професійної діяльності вчителя іноземних мов (німецької ,англійської) та зарубіжної літератури та /або у навчанні що передбачає застосування теорії , сучасних технологій та методів навчання характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (рівень базової середньої освіти)

Загальні компетентності:

ЗК 01 Здатність приймати ефективні та обґрунтовані рішення у професійній діяльності та діяти соціально відповідально і свідомо.

ЗК05 Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи в команді, мотивування людей до досягнення спільної мети

ЗК 06 Здатність до абстрактного , логічного та критичного мислення, пошуку, аналізу та синтезу інформації з різних джерел, застосування її у практичних ситуаціях.

ЗК 07 Здатність діяти та ухвалювати рішення на основі етичних міркувань (мотивів), принципів професійної етики і неприпустимості корупції та будь яких інших проявів недоброчесної.

ЗК 08 Здатність спілкуватись державною мовою як усно так і письмово

ЗК 09 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації, пошуку ефективних рішень у професійній діяльності , генерування нових ідей(креативність)

ЗК 10 Здатність до саморозвитку підтримки власного фізичного і психічного здоров'я, участі у суспільному житті.

ЗК 11 Здатність застосовувати сучасні цифрові інструмент і технології, створення цифровий контент, захищати інформацію у професійній діяльності

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 03 Здатність орієнтуватись в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності; ефективно використовувати наявні та створювати (за потреби) нові електронні (цифрові освітні ресурси: використовувати цифрові технології в освітньому процесі **.**

СК 07 Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати у здобувачів освіти культуру здорового та безпечного способу життя; надавати до медичну допомогу учасникам освітнього процесу (за потреби).

6. Програма навчальної дисципліни:

ПРН 03 Знати основи суспільної та академічної доброчесності, запобігання корупції на рівні, необхідному для формування нетерпимості до проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх у професійній діяльності.

ПРН 05 Уміти працювати з інформаційними джерелами, опрацьовувати і систематизувати інформацію та використовувати її в освітньому процесі, інтерпретувати та презентувати результати досліджень з дотримуванням принципів академічної доброчесності.

ПРН 09 Уміти планувати і організовувати освітній процес з урахуванням правил безпеки життєдіяльності принципів здорового, активного та психологічно- безпечного способів життя; надавати до медичну допомогу учасникам освітнього процесу.

Будуть знати :

-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;

вміти :

-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 професійній діяльності;

-застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності.

7. Методи навчання. Словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, обговорення. Наочні методи**:** демонстрація вправ, використання відеоматеріалів, презентацій, схем, показ техніки виконання рухів. Логічні методи навчання: дедуктивний (від загального до конкретного); індуктивний (від конкретного до загального); аналітичний метод; метод порівняння; узагальнення; конкретизація. Метод проблемного викладу матеріалу: створення проблемних ситуацій, постановка запитань, що спонукають до самостійного пошуку рішення. Практичні методи: метод повторення вправ; метод варіації (зміна умов виконання вправ); змагальний метод (організація змагань, естафет, тестувань), Ігрові методи (використання рухливих і спортивних ігор для розвитку фізичних якостей та підвищення мотивації здобувачів освіти).

8. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю усну перевірку знань; перевірку вміння виконувати вивчені вправи; складання тестів, виконання завдань самостійної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**						
	разом	**у тому числі**					
		лекційні заняття	**практичні заняття**	**семінарські заняття**	**лабораторні заняття**	**самостійна робота**	**індивідуальна робота**
Змістовий модуль 1							
Тема1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	28	2	6	-	-	20	-
Тема2. Основні поняття оздоровчого фітнесу	18	2	6	-	-	10	-
Тема3.Методи самоконтролю	14	2	2	-	-	10	-

за функціональним станом організму							
Тема 4.Тестування рівня оздоровчого фітнесу	14	2	2	-	-	10	-
Тема 5. Основи методики самостійних занять фізичними вправами	16	2	4	-	-	10	-
Разом годин	**90**	**10**	**20**			**60**	

Теми лекційних занять

Тема 1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти

Тема 2. Основні поняття оздоровчого фітнесу

Тема 3. Методи самоконтролю за функціональним станом організму

Тема 4.Тестування рівня оздоровчого фітнесу

Тема 5. Основи методики самостійних занять фізичними вправами

Теми практичних занять

Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)

Тема 2. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом.

Тема 3. Рухова активність-здоров’я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності

Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму

Тема 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості.

Тема 6. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими на розвиток силової витривалості.

Тема 7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.

Тема 8. Оцінка рівня оздоровчого фітнесу, проведення тестування під час занять фізичною культурою

Тема 9. Методи та види проведення самостійних занять фізичними вправами

Тема 10. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.

10. Форми поточного та підсумкового контролю

Форми поточного контролю: опитування (індивідуальне, фронтальне, ущільнене, вибіркове), перевірка техніки виконання фізичних вправ (гімнастичних, легкоатлетичних та ін.), перевірка рухових навичок контрольне тестування показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, виконання тестових завдань тощо.

Форма підсумкового контролю: залік.

Самостійна робота

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

.

Завдання для самостійної роботи

Назва теми	Зміст завдання	Кількість годин		Форми контролю
		денна форма		
Тема. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	Знати основні поняття здоров'я, фактори здорового способу життя та вміти охарактеризувати їх. Вміти скласти та підібрати різні фізичні вправи для оптимізації психофізичного стану.	20		Усне опитування, практичне виконання
Тема. Основні поняття оздоровчого фітнесу	Знати основні поняття фітнес. Знати їх види, та вміти їх охарактеризувати. Вміти проводити комплекси фізичних вправ з різних видів фітнесу залежності від їх спрямованості.	10		Усне опитування, практичне виконання
Тема. Методи самоконтролю за функціональним станом організму	Знати методи самоконтролю, вміти їх застосовувати	10	-	Усне опитуання, практичне виконання
Тема. Тестування рівня оздоровчого фітнесу	Знати основне поняття Єрофіт. Знати основні вправи які визначають рівень оздоровчого фітнесу.	10	-	Усне опитуання, практичне виконання
Тема. Основи методики самостійних занять фізичними вправами	Знати основні методи проведення самостійних занять фізичних вправ протягом дня, тижня взалежності від їх спрямування.	10		Усне опитуання, практичне виконання

Тема. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	Активна участь у виконанні тестових завдань, визначення рівень фізичного здоров'я	8		Опитування, практичне виконання
Тема. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом.	Активна участь у виконанні комплексівЛФК, тест Купєр(функціональна проба ходьба, біг 2400 м за 12 хв.) Вміти проводити коригуючу гімнастику	6		Опитувння, практичне виконання
Тема. Рухова активність-здоров' я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	Знати про різні форми рухової активності. Знати різні патріотичні ігри. Вміння організовувати та проводити різні спортивні заходи та рухливі ігри, естафети спрямованих на розвиток різних фізичних якостей	6		Опитування, практичне виконання
Тема. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.	Активна участь у квесті. Виконання основних практичних завдань. Знати види туризму, вміти охарактеризувати їх за значенням. Знати основи побудови рекреаційного відпочинку	4	-	Опитування, практичне виконання

Тема. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості.	Активна участь у виконанні завдань.Тест на гнучкість, см. Вміти проводити вправи пілатес, стретчинг.	4	-	Практичне виконання
Тема. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими на розвиток силової витривалості.	Активна участь у виконані пракичних завдань, виконання Піднімання в сід за 1 хв. Знати та проводити комплекс фізичних вправ дихальної гімнастики Знати основи силової підготовки, вміти провести комплекс вправ	4	-	Практичне виконання
Тема. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.	Активна участь у виконанні пракичних завдань, виконання тесту фізичної вправи човниковий біг 4 Х 9 м. Знати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей	4	-	Опитування , практичне виконання
Тема. Оцінка рівня оздоровчого фітнесу, організація тестування під час самостійних занять фізичною культурою	Активна участь у виконанні практичних завдань, тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Знати та проводити комплекс фізичних вправ загального розвитку	4	-	Практичне виконання
Тема. Методи та види проведення самостійних занять фізичними вправами	Активна участь у виконанні практичних завдань. Виконання вправи «планка»за 90 с Знати форми самостійних фізичними вправами які проводяться : до занять, під час	10	-	Практичне виконання

	навчання, позаурочний час.Вміти їх охарактеризувати вміти проводити комплекс вправ направлені на корекцію постави, зміцнення мязів черевного пресу,			
Тема. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.	Активна участь у виконанні практичних завдань. Знати методи самоконтролю Вміти їх використовувати. Вміти проводити аналіз стану здоров'я за функціональними показниками, педагогічне тестування.	10		Опитування, практичне виконання
	Всього	60		

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).

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Система нарахування балів

Поточний контроль за практичні заняття (100 балів)	**Сума балів**
100 б	**100б**

Критерії оцінювання практичного заняття

Поточний контроль проводиться з метою перевірки рівня підготовки здобувачів вищої освіти за визначеною темою; забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, управління навчальною мотивацією здобувачів.

Оцінювання на практичних заняттях відбувається за 12 бальною школою відповідно до критеріїв, визначених «Положенням про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (нова редакція). Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12. URL: https://drive.google.com/file/d/1aD_jeL-jGRbDWAegkQ58tdMxxbqQKufF/view

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

.**Рівні навчальних досягнень**	**Оцінка в балах (за12 бальною щкалою)**	**Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**
I Початковий	1	Здобувач розрізняє основні поняття фізичної культури та здорового способу життя, може відтворити окремі їх елементи. Виконує окремі фізичні вправи на елементарному рівні, не дотримується повністю техніки виконання. Потребує постійної допомоги викладача.
	2	Здобувач фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу (поняття оздоровчого фітнесу, самоконтролю, профілактики травматизму). Виконує вправи з численними помилками,
	3	Здобувач відтворює менш ніж половину теоретичного матеріалу. За допомогою викладача виконує елементарні фізичні вправи, проходить окремі функціональні проби. Виконує тестування початкового рівня.
II Середній	4	Здобувач з допомогою викладача відтворює основний матеріал (основи здорового способу життя, принципи самоконтролю). Може повторити вправи за зразком, допускає помилки у техніці
	5	Розуміє основний зміст тем дисципліни (оздоровчий фітнес, рухова активність, методика самостійних занять), але допускає неточності. Виконує більшість вправ із незначними помилками. Виконує тестування середнього рівня
	6	добувач виявляє знання та розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь правильна, проте недостатньо глибоко осмислена. За допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати й робити висновки, застосовує знання під час виконання завдань за зразком. Володіє технікою виконання окремих фізичних вправ, розуміє основний теоретико-методичний матеріал. За підтримки

		викладача виконує практичні завдання, уміє аналізувати та виправляти допущені помилки. Виконує нормативні показники середнього рівня.
III Достатній	7	Здобувач 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	Здобувач має достатньо повні та систематизовані знання з навчальної дисципліни. Уміє аналізувати показники самоконтролю, встановлювати взаємозв'язок між рівнем рухової активності та станом здоров'я. Володіє технікою виконання фізичних вправ, застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє робити обґрунтовані висновки. Показники тестування відповідають достатньому рівню.
	9	Здобувач добре володіє теоретичним матеріалом і впевнено застосовує його на практиці. Самостійно планує окремі елементи оздоровчого заняття, аналізує показники самоконтролю. Виконує контрольно-навчальні нормативи, функціональні проби та обов'язкові вправи на достатньому рівні, демонструє стабільні результати. Вільно орієнтується у вивченому матеріалі та вміло використовує його у практичній діяльності.
IV Високий	10	Здобувач має глибокі та міцні знання з теорії фізичної культури, методики самостійних занять і здоров'язберігаючих технологій, володіє узагальненими та ґрунтовними знаннями з фізичного виховання. Упевнено застосовує їх у практичній діяльності, може припускатися незначних неточностей в аргументації. Виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, демонструє самостійність, впевненість і стабільність результатів.
	11	Здобувач на високому рівні володіє узагальненими поняттями та знаннями в межах вимог навчальної програми. Аргументовано пояснює вплив рухової активності на професійну діяльність у сфері туризму, уміє знаходити й аналізувати інформацію, ставити та розв'язувати проблемні завдання. Добре знає методику підготовки і виконання фізичних вправ. Володіє технікою їх виконання, демонструє високий рівень фізичної підготовленості, сформовані навички самоконтролю та техніко-тактичну підготовку. Виконує фізичні вправи й контрольні тести на високому рівні.
	12	Здобувач має системні, глибокі знання в межах вимог навчальної програми та усвідомлено використовує їх у стандартних і нестандартних ситуаціях. Самостійно аналізує, оцінює й узагальнює опанований матеріал, користується різними джерелами інформації та приймає обґрунтовані

		рішення. Має повністю сформовані практичні навички, знає методику підготовки й виконання фізичних вправ. Самостійно організовує та проводить оздоровчі заняття. Володіє технікою виконання вправ і техніко-тактичною підготовкою, демонструє високий рівень фізичної підготовленості та навички самоконтролю. Правильно й якісно виконує всі контрольні нормативи та функціональні проби, досягає високих результатів, передбачених навчальною програмою дисципліни.

При визначенні підсумкової оцінки, поточна успішність за змістовний модуль інтегрується у 100-бальну систему за формулою **(середній бал×0,05+0,4)×100**, де 100 – це максимальна кількість балів, виділена на оцінювання поточної успішності.

Відвідування занять. 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.

Здобувачі, які не мають академічної заборгованості за результатами поточного контролю, отримують оцінки за результатами підсумкового контролю у формі заліку з кредитного модуля (навчальної дисципліни).

Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, отримують за результатами підсумкового контролю у формі заліку оцінку F або FX за шкалою ECTS та „не зараховано” за національною шкалою.

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

Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекційні та 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. Організацію освітнього процесу регламентує «Положення про організацію освітнього процесу в К-ПНУ імені Івана Огієнка (нова редакція)», URL: https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view

В умовах застосування дистанційних технологій навчання організація поточного і семестрового контролю відбувається відповідно до «Порядку організації поточного та семестрового контролю із застосуванням дистанційних технологій навчання в Кам’янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (зі змінами)», URL: https://drive.google.com/file/d/15qM6nA_NtvOZxOYz4Hzc8DZNgnAiL_zz/view

Примітка*

Для проведення занять з дисципліни "Фізична культура" усі здобувачі поділяються на дві групи: основна навчальна група (студенти, які не мають відхилень за станом здоров`я), спеціальне медична група (студенти, які за

результатами проходження медичного огляду мають відхилення за станом здоров`я і мають направлення лікаря для занять у спеціальну медичну групу).

Звільнені від практичних занять студенти виконують завдання науково-методичної підготовки. Ці здобувачі можуть бути зараховані в проблемну групу / науковий 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 їм виставляють залік.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни, звільнених від практичних занять фізичною культурою, які зараховані в проблемну групу / науковий гурток:

Методи та форми навчання	Форма контролю	Максимальний бал
Тема 1. Вибір теми та матеріалу для статті	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 2. Складання плану дослідження	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема3. Проведення дослідної роботи	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 4. Аналіз отриманих результатів	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 5. Підготування до написання статті.	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**

Тема 6. Виклад матеріалів у чорновому варіанті	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 7. Написання статті	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 8. Підготовка до участі у конференції	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 9.Складання доповіді	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 10. Підготовка медійних засобів	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни звільнених від практичних занять за результатами теоретичної підготовки

	Питання для теоретичної підготовки звільнених від занять з фізичної культури	Форма контролю Усно	Максимальна оцінка за теоретичну підготовку **12 балів** Кількість балів за одну вірну і повну відповідь 3 бала Якщо відповідь не повна ,але студент

			орієнтується то 2 бали Якщо студент може дати відповідь після навідних запитань, то 1 бал. Якщо не може дати відповідь то 0 балів.
1	1Сутність поняття здорового способу життя. 2Фактори, що визначають здоровий спосіб життя 3Роль мотивації у здоровому способі життя. 4Сутність поняття «режим праці» та «режим відпочинку».		12 балів
2	5. Фактори, що обумовлюють працездатність 6.Внутрішні чинники, що визначають працездатність. 7. Принципи попередження перевтомлення, хронічної втоми та стресу. 8. Обґрунтування необхідності дотримання раціонального режуму дня.		12 балів
3	9. Значення рухової активності і гіподинамії для життєдіяльності організму. 10. Функції рухової активності. 11. Сутність поняття «загартовування». Механізм його тренувальної дії. 12. Особливості загартовування холодом (обливання, обтирання, купання).		12 балів
4	13. Користь і шкідливість застосування сонячних ванн. 14. Поняття «особиста гігієна». 15. Біологічне значення харчування.		12 балів

	16. Основні проблеми харчування сучасної людини		
5	17. Концепція збалансованого (раціонального) харчування. Основні принципи. 18. Визначення можливого фізичного навантаження на організм людини. 19. Необхідність самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом. 20. Основні принципи контролю під час занять фізичними вправами та спортом.		12 балів
6	21 Ступінь навантаження під час занять лікувальною ходьбою. 22.Контроль та самоконтроль під час проведення занять з лікувальної ходьби. 23.Характеристика рухливих ігор. Вплив рухливих ігор на організм людини. 24. Засоби лікувальної фізичної культури.		12 балів
7	25. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. 26. Вплив лікувальної ходьби на організм людини. 27.Загальні правила лікувальної ходьби. 28. Самоконтроль під час виконання під час виконання фізичних вправ.		12 балів
8	29. Вплив бігових вправ на організм людини. 30.Показання і протипоказання занять з бігу. 31Які Ви знаєте методики визначення стану здоров’я? Охарактеризуйте одну за вибором. 32 Які нетрадиційні системи		12 балів

	оздоровлення Ви знаєте? Розкрийте сутність однієї нетрадиційні системи оздоровлення за вибором		
9	33. Що розуміють під “правильною” поставою? 34. Які засоби фізичної культури найефективніші у разі порушення постави? 35. Як розуміти термін «фізичний розвиток»? 36. Що таке «фізичний стан»?		12 балів
10	37. Як трактують поняття «фітнес»? 38 Чим відрізняється фізична рекреація від фізичної реабілітації? 39. Що включає поняття «рухова активність людини»? 40. Які фізичні вправи покращують фізичне здоров'я людини при захворюваннях серцево судинної системи ?		12 балів

Підсумкова шкала оцінювання:

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про організацію освітнього процесу КПНУ (зі змінами)» введеного в дію наказом від 03.07.2024 № 79-ОД.

URL:
https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view

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
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)	

Перескладання рейтингових оцінок (від 60 і більше балів) з метою їх підвищення дозволяється лише у виняткових випадках за погодженням з деканом факультету та з дозволу ректора університету.

Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Фізична культура»:

– кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

– критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

– здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю отримав незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

– ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії, яку створюють за розпорядженням декана факультету;

– за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачу вищої освіти не присвоюють.

В умовах застосування дистанційних технологій навчання організація поточного і семестрового контролю відбувається відповідно до «Порядку організації поточного та семестрового контролю із застосуванням дистанційних технологій навчання в Кам'янець-Подільському національному

університеті імені Івана Огієнка (зі змінами)». URL: https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view

Неформальна освіта. Визнання КПНУ ім. І. Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти регламентовано «Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти». URL: https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

У неформальній освіті:

– закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

– підготовка конкурсної наукової роботи;

– призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

– призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

В інформальній освіті:

– наявність наукової публікації;

– волонтерська діяльність.

З метою реалізації індивідуальної освітньої траєкторії здобувач освіти може обрати онлайн-курс або освітній серіал на платформах «Prometheus» (https://prometheus.org.ua/) та «Дія.Освіта» (https://osvita.diia.gov.ua/), зміст яких відповідає тематиці та програмним результатам навчання освітнього компоненту «Фізична культура», з подальшим підтвердженням і можливим зарахуванням результатів навчання відповідно до встановленого порядку

12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Вивчення курсу потребує спеціального матеріально-технічного (спортивний зал, спортивний стадіон, спортивні майданчики зі спеціальним спортивним обладнанням) обладнання. Можливе використання проєктора, ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, динамометр становий

ДС-500, динамометр кистьовий Camry 90 кг, монітор ключових параметрів тіла OMRON BF 511, механічний тонометр BP AG1-30 Microlife, спірограф комп'ютерний «Cardio-Spiro», трекер для відстеження параметрів тренування STATSports Apex Vest Black (2022 р. 1 шт), модульне об’єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet,

13. 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 Ящишин Ю.І., 2021. 417 с.

2.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

3.Чистякова М.,Потапчук С.,Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання навчально-методичний посібник Кам’янець-Подільський: Кам’янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 110 с. URL: http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526

4. Клюс О., Мисів В. Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально-методичний посібник. Кам’янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152с. (у співавторстві).

5. Клюс О. А., Балацька Л. В, Рудзевич І.Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник. Кам’янець-Подільський : ТОВ друкарня «Рута», 2024. 147с.

Допоміжна:

1.Balatska L., Lisasota T., Nakonechnyi I., Btzverhnia H., Osadchenko T., Semenov A., Klius O. Motor activity of different social groups: collective monograph. Riga: Baltija Publishing, 2020. 104 p.

2. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.

3. Крупеня С. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222 с.

4. Марченко І. Л. (уклад.). Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Краматорськ: ДДМА, 2021. 160 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059215.pdf

5.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.
6.Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2020. 228 с.
7.Нестерова С. Ю. Діагностика і моніторинг стану здоров'я (практикум) для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2022. 64 с.
8. Петрова Ю., Прозар М., Зубаль М., Алєксєєв О. Персональні тренування та методика їх проведення: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 179 с.
9. Рибалко Л. М., Гулько Т. Ю. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; за ред. проф. Л. Рибалко. 5-те вид., перероб. та доповн. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. 88 с. URL: https://surl.li/horesh
Статті:
10.Банах В., Клюс О., Геннадій Є., Галаманжук Л., Балацька Л., Римар С., Цимбалістий В. Стан стресостійкостіта вияву морфофункціона-льних показників дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2024. Вип. 29 (2). С. 76-82.
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/309308/300843
11.Банах В., Клюс О. Особливості фізіологічних характеристик юнаків при використанні різних параметрів фізичної активності у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, Кам'янець-Подільський, 2024 (29(3), 126–136. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).126-136
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316750/307269
12. 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
13. 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. 47-53
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414
14. Клюс Олена, Прозар Микола, Балацька Лариса, Скавронський Олександр, Петров Андрій, Сергій Бережок Сергій. Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3х3 протягом 2010–2021 років Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 24. С. 17-24http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697/253729
15. Клюс О., Балацька Л., Кужель М., Скавронський О., Стасюк В. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 25. С. 72-77 http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248/261279
16. Клюс О., Балацька Л., Кужель М., Юрчишин Ю.,Комарова Т., Андреєв С.,Цимбалістий В.Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 26. С. 129-134
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268812/264281
17.Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Duditska S., Horiuk P., KhtypkoI., TomilinaY., Kljus O., Lukashiv T. Influence of physical working capasity on quality of life and satisfaction in old-age population of Ukraine. Journal of human sport and Exercise.2021. Vol (16).P. 202-211 doi :https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.05
18. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Bezverkhnia H., TsybulskaV., Maievskyi M., Osadchenko T., Semenov A., Kljus O., Tsiuniak O. , Nikula N., Tomenko O.
Baltic Journal of Health and Physical Activity .Journal of Gdansk University of Physical Education and Sport. Vol (2) 2021.P. 33-42
file:///C:/Users/User/Downloads/4%20BJHPA%202021%20Suppl%202%20Hakman%20(8).pdf
19. Sliusarchuk V., Iedynak G., Blavt O., Chaplinskyi R., Galamanzhuk L., Stasyuk V., Klius O. The structyre of general physical fitness of girls–future offiscere during training at the military academy. ISSN-L 1993-7989. Теорія та методика фізичного виховання. 2022. Том 22. № 1. С. 29-35 file:///C:/Users/User/Desktop/1540-Article%20Text-4603-3-10-20220324.pdf
20.Mykytyuk Z., Blavt O., Iedynak G., Galamanzhuk L., Klius O., Panasiuk O., Kovalchuk V., Khomych A. Determent the Quality of Measuring the level of lower Extremity Join Movement in Inclusive physical Education Physical Education

Using Electronic IT Resources. Physical Education Theory and Methodology. 2024, (2), 263-269.
URL:https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.10

10. Рекомендовані джерела інформації

http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека