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


Юрій ЮРЧИШИН

26 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

підготовки фахівців *першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*
галузі знань *А Освіта*
спеціальності *А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)*
предметної спеціальності *А4.07 Середня освіта (Географія)*
за освітньо-професійною програмою *Середня освіта (Географія. Історія)*
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

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 13 від 26 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Станіслав ПРИДЕТКЕВИЧ

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; 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	1
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	-
Лабораторні заняття	-
Самостійна та індивідуальна робота	60 год.
Форма підсумкового контролю	залік

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент загальної підготовки.

4. Пререквізити курсу: передбачає врахування взаємозв'язків: базові знання вміння та навички з шкільної програми : «Фізична культура».

5.Програмні компетентності навчання.

Інтегральна компетентність	Здатність виконувати спеціалізовані практичні завдання та вирішувати проблеми з організації базової середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів педагогіки, психології, а також методики навчання та предметних знань з географії, історії та громадянської освіти і характеризуються комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Загальні та фахові компетентності (ЗК, СК)	**ЗК 02**	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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
	СК 20	Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

ПРН 18 Неперервне підвищення професійного рівня та самовдосконалення.
ПРН 21 Навички застосування принципів здорового способу життя

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.

Методи навчання:

За джерелом інформації:
- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: вправи, практичні роботи;

За ступенем керування здобувачами вищої освіти:
- навчальна робота під керівництвом викладача;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота, лабораторна робота;

Методи стимулювання інтересу до навчання:
- навчальні дискусії;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

Самостійна робота.
Дистанційний метод навчання в інформаційній системі Moodle.

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

8. Програма навчальної дисципліни

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 за функціональним станом організму	14	2	2	-	-	10	-
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.

Завдання для самостійної роботи

Назва теми	**Зміст завдання**	**Кількість годин**		**Форми контролю**
		денна форма	**заочна 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	30	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	30	Усне опитування, практичне виконання
Тема. Методи самоконтролю за функціональним станом організму	Знати методи самоконтролю, вміти їх застосовувати	10	-	Усне опитування, практичне виконання
Тема. Тестування рівня оздоровчого фітнесу	Знати основне поняття Єрофіт. Знати основні вправи які визначають рівень оздоровчого фітнесу.	10	-	Усне опитування, 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 опитування, 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	30	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 корегуючу гімнастику	6	30	Опитувння, практичне виконання
Тема. Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	Вміння організовувати та проводити різні спортивні та рухливі ігри, естафети спрямованих на розвиток різних фізичних якостей Знати та вміти організовувати рухливі ігри для дітей з особливими потребами	6	8	Опитування, практичне виконання
Тема. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.	Активна участь у квесті. Виконання основних практичних завдань. Знати організацію позаурочних типів занять: прогулянка. ранкова гімнастика, рухлива перерва	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	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	4	-	Опитування, практичне виконання

	розвитку моторики дітей Прийоми масажу			
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 вміти проводити комплекс вправ направлені на корекцію постави, формування зводу стопи, зміцнення мязів черевного пресу, виконання вправ для дихання	10	-	Практичне виконання
Тема. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреацій них занять.	Активна участь у виконанні практичних завдань. Знати методи самоконтролю	10	10	Опитування, практичне виконання
	Всього	60	78	

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).

9. 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.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Система нарахування балів

(денна форма здобуття вищої освіти**)**

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

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

.

.**Рівні навчальних досягнень**	**Оцінка в балах (за12 бальною щкалою)**	**Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів 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.
	7	Студент виконує окремі контрольно-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для

III Достатній		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 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 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

Примітка*

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), 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 студенти 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.		12 балів

	8. Обґрунтування необхідності дотримання раціонального режуму дня.		
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. 16. Основні проблеми харчування сучасної людини		12 балів
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.		12 балів

	31Які Ви знаєте методики визначення стану здоров'я? Охарактеризуйте одну за вибором. 32 Які нетрадиційні системи 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

Самостійна робота

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

.

Семестровий залік (*100 балів*)

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.

Зарахування результатів неформальної / інформальної освіти регулюється «Порядок визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція)». URL: https://drive.google.com/file/d/19GCSM3yK496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view

11.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 національною шкалою
90-100	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)	

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 й ноутбука / персонального комп'ютера для демонстування лекційних презентацій у форматі MS Power Point або інших. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE. Можливе використання застосунків для проведення онлайнових відеоконференцій.

13. Рекомендована література

Основна

1.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.

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. 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.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
3. 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.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 504 с
5. 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:
6.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
7.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
8. 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
9.Скавронський О.П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський:ТОВ "Друкарня рута", 2015. 222 с.
10. 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
11.Банах В., Єдинак, Г., Клюс, О., Галаманжук Л., Балацька Л., Римар, С., Цимбалістий, В. Стан стресостійкості та вияву морфофункціональних 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,2024. (29 (2), 76–82. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).76-82

14. Рекомендовані джерела інформації

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