



**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Природничо-економічний факультет
Кафедра теорії і методики фізичного виховання**

СИЛАБУС
до навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

**підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 10 Природничі науки
спеціальності 101 Екологія
за освітньою програмою Екологія**

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Фізична культура, мова викладання: українська
Викладачі	Клюс Олена Анатоліївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач,
Профайл викладачів	https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/
E-mail:	E-mail: klius@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/user/view.php?id=1871&course=9361&showallcourses=1
Консультації	Четвер 16.00-17.00. Місце проведення консультацій – стадіон К-ПНУ імені Івана Огієнка / платформа MOODLE

2.Анотація до курсу

Освітній компонент загальної підготовки «Фізична культура» зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізичну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до самовдосконалення, щоб відповідати вимогам загальних та спеціальних (фахових) компетентностей.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є закладання основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання на протязі всього життя.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній доктрині розвитку освіти, Положенні про державний вищий навчальний заклад, Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

3.Мета і завдання курсу

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.

Для досягнення мети передбачається комплексне розв'язання таких **завдань**:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів;
- сприяння формуванню здорового способу життя;
- підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зокрема вчителя української мови і літератури, та фізичного самовдосконалення;
- формування цілісного розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя;
- набуття відповідних рухових умінь та навичок;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

4.Формат курсу

Стандартний курс (очний). Можливе застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання Moodle та застосунків для проведення відеоконференцій.

5.Результати навчання

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у сфері екології, охорони довкілля і збалансованого природокористування, або у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій та методів наук про довкілля, та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 09 Здатність працювати в команді.

ЗК13 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місце 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.

Програмні результати:

ПРН 25 Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

5.Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма здобуття освіти
Рік навчання	2023/2024
Семестр вивчення	1
Кількість кредитів ЄКТС	3
Загальний обсяг годин	90
Кількість годин навчальних занять	30
Лекційні заняття	10
Практичні заняття	20
Самостійна та індивідуальна робота	60
Форма підсумкового контролю	залік

6.Пререквізити курсу

Міждисциплінарні зв'язки дисципліни: базові знання вміння та навички з програми: «Фізична культура» ЗЗСО.

7.Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Вивчення курсу потребує спеціального матеріально-технічного (спортивний зал, спортивний стадіон, спортивні майданчики зі спеціальним спортивним обладнанням) обладнання. Можливе використання проектора й ноутбука / персонального комп'ютера для демонстрування лекційних презентацій у форматі MS Power Point або інших. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE. Можливе використання застосунків для проведення онлайн-відеоконференцій

8.Політики курсу

Відвідування занять. Очікується, що здобувачі відвідуватимуть лекційні та практичні заняття. Під час відвідування всіх видів занять і консультацій очікується дотримання правил внутрішнього розпорядку Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (<https://cutt.ly/aIqb9CF>) та етичних норм поведінки. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому разі студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Пропущені заняття здобувач має відпрацювати. 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. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу 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. (<https://integrity.kpnu.edu.ua/normatyvna-baza/>)

Неформальна освіта. Визнання КПНУ ім. І. Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти регламентовано «Порядок визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція)». (<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).

Комунікування з викладачем. Спілкування з викладачами здійснюється під час лекційних і практичних занять та консультацій.

Викладачі щотижня проводять консультації (офлайн і онлайн).

9.Схема курсу

Назви змістових модулів і тем	Лекції	Лабораторні	Самостійна робота
	Години		
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИКО-ХІМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ВОДИ. ВОДОТОКИ.			
Тема 1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	2		2
Тема 2. Основні поняття оздоровчого фітнесу	2		2
Тема 3.Методи самоконтролю за функціональним станом організму	2		2
Тема 4.Тестування рівня оздоровчого фітнесу	2		2
Тема 5. Основи методики самостійних занять фізичними вправами	2		2
Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)		2	5
Тема 2. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом.		2	5
Тема 3. Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.		2	5
Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.		2	5
Тема 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості.		2	5
Тема 6. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими на розвиток силової витривалості.		2	5
Тема 7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.		2	5
Тема 8. Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики спрямованої на загальний розвиток організму.		2	5
Тема 9. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних фізичних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формування правильної постави.		2	5
Тема 10. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять		2	5
Разом:	10	20	60

Система оцінювання та вимоги

Поточний контроль за практичні заняття	Сума балів
100 балів	100б

Практичні заняття оцінюються оцінкою за 12-бальною шкалою. 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 (зі змінами та доповненнями)» (<https://cutt.ly/mL7b6am>).

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях за дванадцяти бальною шкалою

Рівні навчальних x Досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень
I Початковий	1	Студент може розрізнити об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє знаннями із фізичної культури, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні; виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння знання.
	2	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу із фізичної культури, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.
	3	Студент відтворює менш як половину навчального матеріалу із фізичної культури; 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 елемента
II Середній	4	Студент з допомогою викладача відтворює основний навчальний матеріал із фізичної культури, може повторити за зразком певну операцію, дію.
	5	Студент розуміє основний навчальний матеріал із фізичної культури, 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 із фізичної культури. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. За допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком. Володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал, за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
III	7	Студент виконує окремі контрольно-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу із фізичної культури, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою; володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання достатньо повні: він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.
	8	Знання студента є достатньо повними, він застосовує вивчений матеріал із фізичної культури у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь

Достатній		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 із фізичної культури, застосовує знання в дещо змінених ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази з власною аргументацією. Виконує контрольні-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 із фізичної культури, 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 програми дисципліни, 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 програми дисципліни, 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.

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях.

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 за шкалою ECTS та „не зараховано”/„незадовільно” 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.

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)» (https://drive.google.com/file/d/15qM6nA_NtvOZxOYz4Hzc8DZNgnAiL_zz/view).

Зарахування результатів неформальної / інформальної освіти регулюється «Порядком визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної / інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://cutt.ly/LODbDIL>).

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)	

Рекомендовані джерела:

Основна література

- 1.Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Спортивний туризм Кам'янець-Подільський: ПП Ящишин Ю.І., 2021. 417 с.
- 2.Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М.В., **Клюс О. А.** Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
- 3.Плахтій П.Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2012. 311 с.
- 4.Скавронський О.П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський: ТОВ “Друкарня рута”, 2015. 222 с.
- 5.Чистякова М, Юрчишин Ю, Ніколайчук О, Потапчук С, Ладиняк А, Приходько В. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник.[Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. URL <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhoi-diialnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Допоміжна література

- 1.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
- 2.Мосейчук Ю.Ю., Кошура А.В., Мороз О.О, Свінцицька С.М. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 132 с.
- 3.Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 504 с
- 4.Balatska L, Lisasota T, Nakonechnyi I, Btzverhnia H, Osadchenko T, Semenov A. **Klius O.** Motor activity of different social groups. Collective monograph. «Baltija Publishing».Riga, Latvia,2020.104 p.

Статті:

5. **Клюс О.**, Скавронський О.П. Профілактика захворювань опорно рухового апарату людей літнього віку використовуючи фізичні вправи силового спрямування. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 184–189 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/136997/133976>

6. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., **Клюс О.**, Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип.13. С. 29-33. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33

7 Єдинак Г., Галаманжук Л., **Клюс О.**, Скавронський О., Гуска М. Функціональний статус дівчаток із різними соматотипами під час навчання в основній школі. Вісник Прикарпатського у-ту. Фізична культура. 2019. Вип. 31. С. 49-55

https://drive.google.com/drive/folders/14FXcfwjQ9JooKR_g3h0O0N5TNoT7kTL

8 Балацька Л., **Клюс О.** Характеристика ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2020. Вип 22. Т.4. С.241-246 http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/51.pdf

9 Слюсарчук В., **Клюс О.**, Єдинак Г., Галаманжук Л., Гуска М., Гуска М., Балацька Л Скавронський О. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовденості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладах вищої освіти. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021. Вип. 20. С. 47-53 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414>

Рекомендовані джерела інформації

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