



**Силабус навчальної дисципліни  
«Фізична культура»**

**Галузь знань:** 12 Інформаційні технології

**Освітня програма:** Комп'ютерні науки та інформаційні технології

**Спеціальність:** 122 Комп'ютерні науки

**Рівень вищої освіти:** *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти

**Рік навчання:** 2024-2025

**Семестр:** 2

<b>Структурний підрозділ</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання
 <p align="center"><b>Викладач</b></p>	<p><b>Прізвище, ім'я, по батькові:</b> Клюс Олена Анатоліївна  <b>Науковий ступінь:</b> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту  <b>Посада:</b> старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  <b>Профайл викладача:</b>  <a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/</a>  <a href="https://scholar.google.com/citations?hl=uk&amp;user=NlevvOMAAAJ&amp;view_op=list_works&amp;sortby=pubda">https://scholar.google.com/citations?hl=uk&amp;user=NlevvOMAAAJ&amp;view_op=list_works&amp;sortby=pubda</a>  <a href="https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195972397">https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57195972397</a>  <b>E-mail:</b> Klius@kpnu.edu.ua  <b>ORCID:</b> <a href="https://orcid.org/0000-0003-4919-5323">https://orcid.org/0000-0003-4919-5323</a>  <b>Робоче місце:</b> (кафедра теорії і методики фізичного виховання), навчальний корпус № 1 (вул. Івана Огієнка 61)</p>
 <p align="center"><b>Викладач</b></p>	<p><b>Прізвище, ім'я, по батькові:</b> Скавронський Олександр Павлович  <b>Науковий ступінь:</b> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту  <b>Вчене звання:</b> доцент  <b>Посада:</b> доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  <b>Профайл викладача:</b>  <a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskiy-oleksandr-pavlovych/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskiy-oleksandr-pavlovych/</a>  <a href="https://scholar.google.com/citations?hl=uk&amp;user=fuXibOQAAAJ&amp;view_op=list_works&amp;authuser=3&amp;gmla=AJsn-F59Pr8VNBVScupdv9SR3jvCZRnqwILnc61jAhnjI6gcA9Mo0vg2E5sn7m0rSIYrjFITmF5DHO_XggHy3AED26eumEJooI7kv6bDWeB-J6VHFdrT19k">https://scholar.google.com/citations?hl=uk&amp;user=fuXibOQAAAJ&amp;view_op=list_works&amp;authuser=3&amp;gmla=AJsn-F59Pr8VNBVScupdv9SR3jvCZRnqwILnc61jAhnjI6gcA9Mo0vg2E5sn7m0rSIYrjFITmF5DHO_XggHy3AED26eumEJooI7kv6bDWeB-J6VHFdrT19k</a>  <b>E-mail:</b> skavronskiyi@kpnu.edu.ua  <b>ORCID:</b> <a href="https://orcid.org/0000-0002-4960-5647">https://orcid.org/0000-0002-4960-5647</a>  <b>Робоче місце:</b> спортивний зал навчальний корпус № 3, стадіон</p>
<b>Лінк на освітній контент дисципліни</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=10868">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=10868</a>
<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС / години</b>	3 кредити ЄКТС / 90 год
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Форми навчання</b>	Денна
<b>Політика дисципліни</b>	<p><b>Відвідування занять.</b> Очікується, що всі студенти відвідають лекційні та практичні заняття курсу. Здобувачі мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.</p> <p>«Положення про організацію освітнього процесу в КПНУ імені Івана Огієнка»          URL:<a href="https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view">https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view</a></p> <p><b>Неформальна та/або інформальна освіта.</b> Визнання КПНУ ім. І. Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти</p>

	<p>регламентовано «Положенням про результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти».</p> <p>URL: <a href="https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view">https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view</a></p>
<b>Що будемо вивчати?</b>	<p><b>Предметом</b> навчальної дисципліни є теоретична та практична основа сукупності знань та вмінь потрібних для розуміння задач та принципів функціонування в освітньому та професійному просторі</p>
<b>Чому це треба вивчати?</b>	<p><b>Метою</b> вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» є послідовне формування фізичної культури особистості здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня набуття знань з основ здорового способу життя та теорії і методики фізичного виховання, вироблення стійкого стереотипу щодо ведення здорового способу життя; набуття знань з основ оздоровчо-рухової активності; уміння застосовувати на практиці знання з основ професійно-прикладної фізичної підготовки; формування навичок до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах; виховання здорової, усебічно розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою і громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці.</p> <p><b>Ціль</b> курсу набуття здобувачами вищої освіти здатності розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі туризму і рекреації або у процесі навчання на засадах оволодіння загальними та фаховими компетентностями, що передбачає застосування теорії та методики фізичного виховання і спорту, зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя, здатність забезпечувати безпеку у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.</p>
<b>Як можна використати набуті знання та уміння?</b>	<p><b>Загальні компетентності (ЗК):</b></p> <p><b>ЗК 15.</b> 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.</p>
<b>Яких результатів можна досягнути?</b>	<p><b>ПРН 01.</b> Застосовувати знання основних форм і законів абстрактно-логічного мислення, основ методології наукового пізнання, форм і методів вилучення, аналізу, обробки та синтезу інформації в предметній області комп'ютерних наук.</p>
<b>Зміст дисципліни</b>	<p><i>Теми лекційних занять</i></p> <p><b>Тема 1.</b> Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти</p> <p><b>Тема 2.</b> Основні поняття оздоровчого фітнесу</p> <p><b>Тема 3.</b> Методи самоконтролю за функціональним станом організму</p> <p><b>Тема 4.</b> Тестування рівня оздоровчого фітнесу</p> <p><b>Тема 5.</b> Основи методики самостійних занять фізичними вправами</p> <p><i>Теми практичних занять</i></p> <p><b>Тема 1.</b> Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)</p> <p><b>Тема 2.</b> Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом.</p> <p><b>Тема 3.</b> Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних</p>

	<p>якостей різними видами рухової активності</p> <p>Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму</p> <p>Тема 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості.</p> <p>Тема 6. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими на розвиток силової витривалості.</p> <p>Тема 7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.</p> <p>Тема 8. Оцінка рівня оздоровчого фітнесу, проведення тестування під час занять фізичною культурою</p> <p>Тема 9. Методи та види проведення самостійних занять фізичними вправами</p> <p>Тема 10. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток.</p> <p>Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять</p>
<b>Методи навчання</b>	<p>Інтегровані методи (словесні, практичні, наочні), які забезпечують оптимальні шляхи досягнення навчальної мети.</p>
<b>Інформаційне забезпечення</b>	<p>Рекомендована література:</p> <p style="text-align: center;"><b>Основна</b></p> <p>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.</p> <p>2.Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М.В., Ключ О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.</p> <p>3.Скавронський О.П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський:ТОВ “Друкарня рута”, 2015. 222 с.</p> <p>4.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 <a href="http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p> <p>5.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: <a href="http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526">http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526</a></p> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна:</b></p> <p>1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.</p> <p>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.</p> <p>3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 504 с</p> <p>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.</p> <p>Статті:</p>

5. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ 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

6. Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ 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

7. Ключ О. А., Кужель М. М., Скавронський О. П., Гуска М. В. Передумови формування ціннісного ставлення студентів до розвитку фізичної підготовленості. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. Вип. 16. С. 27-31

8.Мазур В., Кучер В., Петров А., Скавронський О., Чистякова М., Марчук В., Марчук Д. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо на етапі попередньої базової підготовки. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Вип. 19. С. 31-35 <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19>

9.Слюсарчук В., Ключ О., Єдинак Г., Галаманжук Л., Гуска М., Гуска М., Балацька Л Скавронський О. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовленості 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.

10. Ключ Олена, Прозар Микола, Балацька Лариса, Скавронський Олександр, Петров Андрій, Бережок Сергій. Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3x3 протягом 2010–2021 років. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 24. С. 17-24<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697/253729>

11. Ключ О., Балацька Л., Кужель М. Скавронський О., Стасюк В. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболлом. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 20. С. 72-77 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248/261279>

12. Alieksiev O., Zubal, M., Raytarovska, I., Skavronskyi, O., Babiuk, S. (2023). Implementation of blended learning in the students training of the specialty physical culture and sports. Amazonia Investiga, 12(70), 156-166. <https://doi.org/10.34069/ai/2023.70.10.14>

**Рекомендовані джерела інформації**

<a href="http://www.nbu.gov.ua">http://www.nbu.gov.ua</a>	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
<a href="http://www.ukrcenter.com">http://www.ukrcenter.com</a>	Український центр
<a href="http://lib.meta.ua">http://lib.meta.ua</a>	Бібліотека

<b>Обсяг дисципліни: види занять та години</b>	Лекційні заняття: 10 год. Практичні заняття : 20год. Самостійна робота: 60 год.
--	---

<b>Система оцінювання результатів навчання</b>	<b>Змістовний модуль 1</b>		<b>разом</b>
	Теми практичних занять		100 балів
	<p><b>Методи контролю:</b> поточний контроль оцінюється оцінкою за 12 бальною системою, підсумковий контроль за змістовний модуль.</p> <p>На самостійну роботу окремі бали не виносяться, а оцінюються оцінкою за 12-бальною шкалою під час практичних занять.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача на навчальних заняттях обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них відповідно до «Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<a href="https://cutt.ly/mLtb6am">https://cutt.ly/mLtb6am</a>).</p> <p>Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності</p> <p style="text-align: center;"><i>Видом підсумкового контролю навчальної дисципліни є залік.</i></p>		
	<p>Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.</p> <p style="text-align: center;"><b>Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях оцінкою за 12 –ти бальною шкалою</b></p>		
<b>Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів</b>	<b>ДОСЯГНЕНЬ</b>	<b>Оцінка в балах (за 12 бальною шкалою)</b>	<b>Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти</b>
	I Початковий	1	Студент може розрізняти об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє знаннями, 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, 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; 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, 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 контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу,

		<p style="text-align: center;">III Достатній</p>	<p>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.</p>
			<p>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</p>
			<p>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 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</p>
		<p style="text-align: center;">IV Високий</p>	<p>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;</p>

			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

### 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 і більше	A (відмінно)	зараховано
82-89	B (дуже добре)	
75-81	C (добре)	
67-74	D (задовільно)	
60-66	E (достатньо)	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання )	не зараховано

**Поточний контроль** Методи контролю: поточний контроль, підсумковий контроль за змістовний модуль.

**Підсумковий контроль** Залік

**Локація** Згідно з розкладом <https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/>