

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

—  — ЮВ Ючишин

26 серпня 2025 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Підготовки фахівців в *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Захист України)»

за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
предметна спеціальність А4.16 Середня освіта (Захист України)
галузі 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 _____ Володимир МІСІВ

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

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчального курсу
	денна форма здобуття вищої освіти
Освітня програма, спеціальність	«Середня освіта (Захист України)» за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
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	0 год
Лабораторні заняття	0 год
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. Навчальна дисципліна забезпечує формування таких компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «**Середня освіта (Захист України)**», підготовки бакалаврів спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Інтегральна компетентність :

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх і військових наук, педагогіки та військово-патріотичного виховання й характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти

Загальні компетентності:

ЗК 01 Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізовувати свої права і обов'язки, усвідомлювати цінності громадського суспільства та необхідність його сталого розвитку

ЗК 03 Здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вияву національної культурної ідентичності, творчого самовираження

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 05 Здатність самостійно проводити навчальні заняття та позаурочні заходи із захисту України із учнями закладів загальної середньої освіти, профільної освіти, загальноосвітніх установ

Очікувані результати навчання з дисципліни:

Програмні результати:

ПРН 21 Здійснює особистий професійний розвиток, ураховуючи індивідуальні професійні потреби, чинні вимоги та мониторинг результатів, а також взаємодіє з іншими вчителями закладу загальної середньої освіти як рівноправний партнер

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 професійної діяльності;

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

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	

Тематика 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		
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 фітнесу. 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 опитування, практичне виконання
Тема. Тестування рівня оздоровчого фітнесу	Знати основне поняття Єврофіт. 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, залежності 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 рівня 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 комплексів ЛФК, тест Купер (функціональна проба ходьба, біг 2400 м за 12 хв.) Вміти проводити коригуючу гімнастику	6		Опитування, 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 Вміти 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 організацію позаурочних типів занять: прогулянка, ранкова гімнастика, рухлива перерва Знати види туризму, вміти охарактеризувати	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	Активна участь у виконанні практичних завдань, виконання Піднімання в сід за 1 хв. Знати та проводити комплекс	4	-	Практичне виконання

розвиток силовій витривалості.	фізичних вправ дихальної гімнастики Знати основи силовій підготовки, вміти провести комплекс вправ			
Тема. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.	Активна участь у виконанні практичних завдань, виконання тесту фізичної вправи човниковий біг 4 X 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 навчання, позаурочний час. Вміти їх охарактеризувати вміти проводити комплекс вправ направлених на корекцію постави, зміцнення м'язів черевного пресу,	10	-	Практичне виконання
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, не підготовленістю 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, уцілене, 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	100б

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

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12 бальною шкалою)	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.
III Достатній	7	Студент виконує окремі контрольні-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	Знання студента є достатньо повними, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності 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 деяко 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, 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

Тема 3. 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 наведених запитань,
--	---	------------------------	--

			то 1 бал Якщо не може дати відповідь то 0 балів
1	1 Сутність поняття здорового способу життя. 2 Фактори, що визначають здоровий спосіб життя 3 Роль мотивації у здоровому способі життя. 4 Сутність 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 режиму дня.		12 балів
3	9. Значення рухової активності і її подинамії 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		12 балів

	проведення занять з лікувальної ходьби 23. Характеристика рухливих ігор Вплив рухливих ігор на організм людини 24. Засоби лікувальної фізичної культури		
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. 31 Які 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		12 балів
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 «духова 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.

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_NvOZxOYz4Hzc8DZNgnAiL_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>).

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 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)	

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 станований ДС-500, динамометр кистьовий Сашу 90 кг, монітор ключових параметрів тіла OMRON BF 511, механічний тонометр BP AG1-30 Mccdlife, спірограф ком'ютерний «Cardio-Spiro», трекер для відстеження параметрів тренування STATSports Apex Vest Back (2022 р. 1 шт), TOPCOM HB 8 M00 Quick reference card (2022 р. 1 шт), модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet,

13. Процедура врахування результатів в неформальній та/або інформальній освіті

Визнання результатів в неформального та/або інформального навчання особи закладом освіти (науковою установою) здійснюється згідно таких нормативно-правових документів:

- наказу МОН від 08.02.2022 року №30 «Порядок визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;
- наказу ректора К ПНУ від 06.02.2023 року №5-ОД «Порядок визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;

Процедура визнання результатів в неформального та/або інформального навчання передбачає такий алгоритм дій:

- подання здобувачем вищої освіти на ім'я декана факультету заяви щодо визнання;
- ідентифікацію задекларованих у письмовій формі здобувачем вищої освіти результатів в неформального та/або інформального навчання, які підлягають оцінюванню закладом освіти;
- оцінювання задекларованих результатів в навчання здобувача вищої освіти;
- прийняття рішення про визнання та зарахування здобувачеві вищої освіти відповідних освітніх компонентів (складових освітніх компонентів) освітньої програми або відмову у визнанні.

Загальний обсяг освітніх компонентів освітньої програми, що зараховуються здобувачеві освіти за підсумками визнання результатів в неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25% відповідної освітньої програми.

Здобувач вищої освіти не може бути звільненим від атестації за підсумками визнання результатів в неформального та/або інформального навчання.

Критерії оцінювання результатів в навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів в навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс містить значну практичну складову, якщо це короткостроковий семінар або тренінг 0.3 кредита, то при умові, що здобувач удосконалив свої знання, або поглибив їх, і може пояснити зв'язок отриманих знань із основним змістом вивченого матеріалу.

Зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А4 Середня освіта. Захист України. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто

засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми, якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А4 Середня освіта. Захист України. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем.

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

14. Рекомендована література

Основна

1. Зубаль МВ, Гуска МБ, Райтаровська І. В, Мазур В Й, Авінов ВЛ Спортивний туризм Кам'янець-Подільський: ПП Яцишин Ю., 2021. 417 с.
2. Місін В. М., Єдинак Г. А., Галаманчук Л. Л., Зубаль МВ, Кітс О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
3. Скавронський О. П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня рута», 2015. 222 с.
4. Чистякова М. Ю, Яцишин Ю. Н, Колайчук О. П, Папчук С. Л, Диняк 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/xmli/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnologii-organizatsii-rukhovoi-dialnosti.pdf?sequence=1&site=allowed=y>
5. Чистякова М, Папчук 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/xmli/handle/123456789/6526>
6. Кітс О., Місін В. Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152с. (у співавторстві).
7. Кітс О. А., Балацька Л. В., Рудевич І. Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ друкарня «Рута», 2024. 147с.

Допоміжна:

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. Мисейчук Ю. Ю., Кошура А. В., Мороз О. О., Свініцька 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, Bzverhnia H, Gadchenko T, Semenov A, Kius O. Motor activity of different social groups. Collective monograph. «Baltija Publishing». Riga, Latvia, 2020. 104 p.

Статті:

5. Балацька Л, Ключ 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

6. Ключ 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>

7. 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.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414>

8. Ключ О, Балацька Л, Кужель М, Юрчишин Ю, Комарова Т, Андреев 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>

9. Банах В, Єдинак Г., Ключ О, Галаманжук Л, Балацька Л, Римар С, Цимбалістий В. Стан стресостійкості та вияву морфофункціональних показників у 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](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).76-82)

10. Рекомендовані джерела інформації

http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. ВІ. Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.net.ua	Бібліотека