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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач теорії і методики
фізичного виховання
 Юрій ЮРЧИШИН
31 серпня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

предметною спеціальністю А4.11Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань А Освіта

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробник програми: Юрій ЮРЧИШИН, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Олександр АЛЄКСЄЄВ, доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент
Даніїл МАРЧУК, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Роман САНДУЛЯК, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, вчитель фізичної культури Дунаєвецького ліцею №3, голова методичного об'єднання вчителів фізичної культури Дунаєвецької ОТГ

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 15 від 31 серпня 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Юрій ЮРЧИШИН

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки** «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових) компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання у майбутніх учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, які спрямовані на підготовку професіонала-практика, який здатен формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1-ий рік	1, 2-й рік
Семестр вивчення	II семестр	II, III семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	56 години	22 годин
Лекційні заняття	26 годин	10 годин
Практичні заняття	30 години	12 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	64 годин	98 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. **Статус дисципліни:** обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. **Передумови для вивчення освітнього компоненту:** обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» базується на відповідній сучасній інтегративній науці. При її вивченні передбачається міждисциплінарний підхід, що дозволяє охопити всю сукупність причетних до неї об'єктів, а також здобути знання, накопичені з теорії і методики фізичного виховання, основ теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування, підвищення спортивної майстерності, сучасних фітнес-технологій, теорії, видів і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Завдяки вивченню цих дисциплін здобувачі вищої освіти оволоділи знаннями про: систему управління оздоровчою фізичною культурою в Україні; загальні характеристики здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій; рухову активність і психічне та соматичне здоров'я різних груп населення; організацію оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільств; особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі та методи контролю за оздоровчим ефектом занять.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна та спеціальні (фахові) компетентності.

Інтегральна компетентність:

- здатність розв'язувати проблеми і завдання інноваційного, дослідницького змісту, що стосуються фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, передбачають проведення досліджень або (та) здійснення інновацій з урахуванням положень академічної доброчесності, відзначаються комплексним характером і невизначеністю умов вияву.

Спеціальні (фахові) компетентності:

- СК 02 здатність формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості (предмето-методична);
- СК 03 здатність до передачі навчального матеріалу, що стосується формування умінь, навичок у рухових діях із різних видів фізичної активності, формування знань у питаннях із фізичної культури в закладі загальної середньої освіти на засадах студентоцентрованого підходу (навчальна);
- СК 05 здатність орієнтуватись в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснювати пошук, критично оцінювати й оперувати інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні електронні (цифрові) освітні ресурси (інформаційно-цифрова);
- СК 08 здатність до рівноправної дії і взаємодії з дітьми, залученими фахівцями при проведенні індивідуальних і групових занять з фізичної культури (педагогічного партнерства);
- СК 11 здатність прогнозувати досягнення дітей у кожному визначеному завданні з фізичної культури, використовуючи адекватні методи дослідження (прогностична);
- СК 12 здатність проєктувати групові й персональні програми фізичної активності дітей із чітко визначеними спрямованістю, параметрами та очікуваною зміною показників (проєктувальна);

- СК 13 здатність здійснювати оцінювання та аналізувати дані щодо результатів дітей з фізичної культури за здоров'язбережувальним, розвивальним, навчальним, теоретико-методичним напрямами (оцінювально-аналітична);

- СК 14 Здатність розв'язувати проблеми, що виникають при здійсненні професійної діяльності, у тому числі які потребують нових стратегічних підходів, відбуваються у нових (незнайомих) середовищах, відзначаються неповною (обмеженою) інформацією та передбачають урахування аспектів соціальної та етичної відповідальності (науково-пошукова).

6. Очікувані результати навчання з дисципліни:

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- ПРН 07 формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

- ПРН 08 здійснює освітню діяльність із формування умінь, навичок дітей у рухових діях із різних видів фізичної активності, знань у питаннях фізичної культури на засадах персоналізованого підходу;

- ПРН 10 орієнтується в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснює пошук, критично оцінює й оперує інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні цифрові сервіси і технології для підвищення ефективності фізичної культури та професійного розвитку (онлайн тренінги, дистанційні курси тощо); у зв'язку з цим дотримується академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів;

- ПРН 16 обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завдання із прогнозу досягнення дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;

- ПРН 17 визначає алгоритми вирішення завдань фізичної культури дітей для проектування групових і персональних програм їхньої фізичної активності з чітко визначеними спрямованістю, параметрами та очікуваною зміною показників;

- ПРН 18 здійснює оцінювання й аналіз даних про результати дітей з фізичної культури відповідно до дидактичних цілей і поставлених завдань (здоров'язбереження, розвиток, навчання, теоретико-методична підготовленість), а також пошук нових, інноваційних форм, засобів, методів освітньої і пізнавальної діяльності з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;

- ПРН 19 Розв'язує проблеми, що виникають при здійсненні професійної діяльності, застосовуючи аналіз і систематизацію необхідної науково-

методичної, документальної інформації, збір даних, експеримент, інтерпретацію результатів та інші адекватні методи наукового пізнання; враховує аспекти соціальної та етичної відповідальності, зокрема академічної доброчесності при використанні інформації інших дослідників; здатний інтегрувати інновації у власну педагогічну практику адаптуванням до різних умов, особливостей діяльності закладу загальної середньої освіти, індивідуальних можливостей, потреб і побажань дітей.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» здобувачі вищої освіти мають **знати**:

–основні поняття і терміни;

–сучасний стан та проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення;

–підсистему державних та недержавних організацій, в компетенції яких знаходиться фізкультурно-оздоровча діяльність різних верств населення;

–завдання та форми фізкультурно-оздоровчої роботи у різних сферах суспільства;

–етапи формування звички до занять фізичними вправами;

–особливості використання різних засобів оздоровлення;

–специфіку проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів;

–особливості фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній та соціально-побутовій сфері з дітьми різного віку та статі;

–методику проведення контролю за оздоровчим впливом фізичних вправ на організм різних верств населення.

Вміти:

–проводити форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня;

–визначати рівень фізичного розвитку різних верств населення;

–проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;

–програмувати фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ;

–проводити заняття оздоровчої спрямованості з особами різного віку і статі;

–проводити фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості для різних верств населення;

–проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;

–програмувати оздоровчі заняття з використанням різних видів фізичних вправ.

7. Методи навчання:

У процесі викладання освітнього компоненту використовуються наступні методи навчання:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: досліди, вправи, практичні роботи;
- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- синтетичні;
- репродуктивні;
- проблемно-пошукові;
- дослідницькі;
- навчальна робота під керівництвом викладача;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота, виконання розрахункових завдань;
- навчальні дискусії;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

8. Засоби діагностики результатів навчання: виконання тестових завдань, модульна контрольна робота, екзамен.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1 Теоретичні та практичні сучасні аспекти організації рухової активності населення							
Тема 1. САОРАН як навчальна дисципліна. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 2. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 3. Рухова активність –	10	2	2	-	-	6	-

детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання.							
Тема 4. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 5. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 6. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 7. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 8. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.	8	2	2	-	-	4	-
Тема 9. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 10. Методи визначення рухової активності.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 11. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.	10	2	2	-	-	6	-
Тема 12. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	12	2	4	-	-	6	-
Тема 13. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади вітчизняної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	12	2	4	-	-	6	-
Разом годин	**120**	**26**	**30**	-	-	**64**	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**						
	разом	**у тому числі**					
		лекційні заняття	**практичні заняття**	**семінарські заняття**	**лабораторні заняття**	**самостійна робота**	**індивідуальна робота**

Змістовий модуль 1 Теоретичні та практичні сучасні аспекти організації рухової активності населення							
Тема 1. САОРАН як навчальна дисципліна. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.	9	1	-	-	-	8	-
Тема 2. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій.	9	1	-	-	-	8	-
Тема 3. Рухова активність – детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання.	9	1	-	-	-	8	-
Тема 4. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення.	9,5	0,5	1	-	-	8	-
Тема 5. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення.	9,5	0,5	1	-	-	8	-
Тема 6. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства.	9	1	1	-	-	7	-
Тема 7. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів.	9	1	1	-	-	7	-
Тема 8. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.	9	1	1	-	-	7	-
Тема 9. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.	11	1	2	-	-	8	-
Тема 10. Методи визначення рухової активності.	10,5	0,5	2	-	-	8	-
Тема 11. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.	8,5	0,5	1	-	-	7	-
Тема 12. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять.	8,5	0,5	1	-	-	7	-
Тема 13. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади вітчизняної системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	8,5	0,5	1	-	-	7	-
Разом годин	**120**	**10**	**12**	-	-	**98**	-

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня у процесі вивчення освітнього компоненту «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, модульна контрольна робота, екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

<table>
<tr><th colspan="2">Поточний і модульний контроль (60 балів)</th><th>Екзамен</th><th>Сума</th></tr>
<tr><td colspan="2">Змістовий модуль 1
(60 балів)</td><td rowspan="3">40</td><td rowspan="3">100</td></tr>
<tr><td>Поточний контроль</td><td>МКР</td></tr>
<tr><td>40 балів</td><td>20 балів</td></tr>
</table>

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

Поточний контроль

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0{,}05 \times СО)+0{,}4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 40 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;
- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0{,}05 \times 9{,}25)+0{,}4) \times 40 = 35$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» отримав – 35 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	**Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання**
1. Конспект в робочому зошити лекційного курсу (самостійна робота).	4-12

2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Мета і види контролю у фізичній культурі і спорті».	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Загальна характеристика теорії тестів».	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Система визначення і оцінки фізичного стану різних верств населення».	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Оцінка функціонального стану дихальної, серцево-судинної систем різних верств населення».	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Методи вимірювання рухової активності різних верст населення».	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE – лекційне заняття № 6 «Оцінка ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища».	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Комплексне оцінювання здоров'я дітей, підлітків, молоді та дорослого населення».	4-12
9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1 «Методика визначення рівня фізичного здоров'я за В. Г Апанасенком», № 2 «Методика проведення Державних тестів для щорічного визначення фізичної підготовленості населення України».	4-12
10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 3 «Методика визначення фізичного стану різних верств населення», № 4 «Методика визначення функціонального стану серцево-судинної системи».	4-12
11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 5 «Методика визначення функціонального стану дихальної системи», № 6 «Методика проведення тесту ЄВРОФІТ».	4-12
12. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7 «Методика визначення соматомоторних здібностей учнів», № 8 «Методика тестування	4-12

аеробних можливостей різних верств населення».	

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Сучасні аспекти організації рухової активності населення»

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 10-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання (три питання теоретичного плану та одне розрахункове завдання) За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів, за вирішене розрахункове завдання – 5 балів.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакції) (http://surl.li/idvnd) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з трьох теоретичних питань

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української мови.
«Добре»	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформлення висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	**Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС**	**Підсумкова оцінка за національною шкалою**
		екзаменаційна
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	відмінно
82-89	B (добре)	добре
75-81	C (добре)/Good	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	задовільно
60-66	E (достатньо)/Enough	

35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail	незадовільно
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail	

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Сучасні аспекти організації рухової активності населення»:

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

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

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

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

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

Використання штучного інтелекту під час вивчення навчальної дисципліни «Сучасні аспекти організації рухової активності населення»

Дозволені випадки використання ШІ

Опрацювання теоретичних основ організації рухової активності: використання ШІ для пояснення основних понять дисципліни, систематизації інформації про оздоровчу фізичну культуру, оздоровчо-рекреаційну рухову активність та її місце в житті різних груп населення. Отримані пояснення здобувач перевіряє за рекомендованою навчальною та науковою літературою.

Аналіз чинників рухової активності населення: допомога у структуруванні соціальних, економічних, культурних та індивідуальних чинників, а також умов макро- і мікросередовища, які впливають на залучення людей до рухової активності. Здобувач самостійно пояснює взаємозв'язки між цими чинниками й обґрунтовує можливі способи подолання бар'єрів до занять.

Опрацювання питань здоров'я та якості життя: використання ШІ для систематизації навчального матеріалу про взаємозв'язок рухової активності із соматичним і психічним здоров'ям різних груп населення. Твердження про оздоровчий вплив занять потребують перевірки за науковими джерелами, а їх пояснення та узагальнення здобувач здійснює самостійно.

Порівняння методів визначення рухової активності: допомога у підготовці порівняльних таблиць щодо опитувань, щоденників рухової активності, педагогічних спостережень і використання цифрових пристроїв. Здобувач самостійно обґрунтовує вибір методу відповідно до мети дослідження, віку учасників, умов проведення та можливих обмежень вимірювання.

Підготовка до оцінювання фізичного стану: використання ШІ для пояснення послідовності виконання навчальних розрахунків, структурування протоколів тестування та систематизації показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціонального стану. Вимірювання, перевірку формул, розрахунки та інтерпретацію результатів здобувач здійснює відповідно до визначених у завданні методик.

Проєктування програм оздоровчої рухової активності: допомога у формуванні попередньої структури групових та індивідуальних програм,

визначенні їх мети, завдань, форм занять і очікуваних результатів. Остаточний добір засобів, параметрів навантаження та способів контролю здобувач обґрунтовує самостійно з урахуванням віку, статі, фізичного стану, підготовленості та індивідуальних можливостей учасників.

Планування оздоровчих занять для різних груп населення: використання ШІ для генерування варіантів організації занять у закладах освіти, за місцем проживання, у трудових колективах та під час дозвілля. Запропоновані варіанти потребують перевірки їх доступності, безпечності та відповідності потребам цільової групи.

Підготовка до моніторингу оздоровчого ефекту занять: допомога у створенні шаблонів щоденників самоконтролю, таблиць спостережень і схем порівняння показників у динаміці. Вибір критеріїв оцінювання, аналіз фактичних змін та висновки щодо результативності програми здобувач здійснює самостійно.

Організація масових фізкультурно-спортивних заходів: використання ШІ для генерування ідей, підготовки попередніх сценаріїв, планів проведення, розподілу організаційних завдань і переліків необхідного забезпечення. Здобувач самостійно визначає відповідність заходу його меті, особливостям учасників, ресурсам та умовам безпечного проведення.

Популяризація оздоровчої фізичної культури: допомога у створенні проєктів інформаційних повідомлень, пам’яток, презентацій і матеріалів, спрямованих на залучення населення до регулярної рухової активності. Матеріали мають бути достовірними, зрозумілими для цільової аудиторії та не містити дискримінаційних тверджень або необґрунтованих обіцянок оздоровчого ефекту.

Вивчення міжнародного досвіду та системи управління: використання ШІ для структурування інформації про міжнародний рух «Спорт для всіх», зарубіжні моделі організації оздоровчої діяльності та систему управління оздоровчою фізичною культурою в Україні. Назви організацій, зміст програм, статистичні відомості й нормативні положення обов’язково перевіряються за першоджерелами.

Підготовка до занять і редагування матеріалів: використання ШІ для пояснення складних питань, формування запитань для самоперевірки, структурування доповідей і презентацій, перевірки граматики, стилістики та логіки викладу. Така допомога має сприяти самостійному засвоєнню матеріалу й не замінювати авторського аналізу та висновків здобувача.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація навчальних робіт: забороняється подавати реферати, презентації, програми оздоровчих занять, сценарії заходів, аналітичні звіти та інші матеріали, повністю згенеровані ШІ, як власну самостійну роботу. Використання ШІ допускається як допоміжного інструменту за умови особистого внеску здобувача та належного зазначення такого використання.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання неперевірених тверджень, вигаданих наукових джерел, цитат, статистичних даних, нормативів рухової активності та рекомендацій щодо організації занять. Здобувач зобов’язаний критично оцінювати отримані матеріали й перевіряти їх відповідність змісту дисципліни.

Підміна самостійного аналізу та проєктування: забороняється використовувати ШІ замість особистого обґрунтування методів оцінювання

рухової активності, добору засобів оздоровчого тренування, визначення параметрів навантаження та оцінювання результативності занять. Згенеровані варіанти можуть використовуватися для порівняння та обговорення, але не підміняти самостійне виконання завдання.

Імітація практичної діяльності: не допускається створення за допомогою ШІ неправдивих звітів про проведення тестувань, опитувань, оздоровчих занять, масових фізкультурно-спортивних заходів або моніторингу рухової активності. Завдання, що передбачають особисте виконання практичних дій, здобувач виконує самостійно.

Фальсифікація та фабрикація результатів: забороняється вигадувати або спотворювати показники фізичного стану, результати тестувань, дані цифрових пристроїв, щоденників самоконтролю та опитувань. Умовні дані допускаються лише тоді, коли це передбачено навчальним завданням, і мають бути чітко позначені як модельні.

Використання необґрунтованих рекомендацій щодо навантаження: не допускається практичне застосування згенерованих ШІ програм без перевірки їх відповідності індивідуальним можливостям учасників, методичним вимогам та умовам безпеки. ШІ не використовується для встановлення медичних діагнозів, визначення допуску до занять або заміни висновків відповідного фахівця.

Використання під час контрольних заходів: застосування ШІ під час модульної контрольної роботи, контрольного тестування, екзамену та інших завдань, що передбачають самостійне оцінювання знань і вмінь, забороняється, якщо інше прямо не передбачено умовами завдання або рішенням викладача.

Використання персональних і конфіденційних даних: забороняється вводити в системи ШІ персональні дані учасників занять і досліджень, зокрема відомості про здоров'я, індивідуальні результати тестування, дані місцеперебування, фото- й відеоматеріали, що дають змогу ідентифікувати особу. Для навчальних прикладів використовуються умовні або належним чином знеособлені дані.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ)

Якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він зобов'язаний зазначити факт такого використання, його форму та обсяг.

У роботі необхідно вказати:

- назву та розробника використаного інструменту ШІ;
- мету його використання;
- частини роботи або операції, виконані за допомогою ШІ;
- використаний текстовий запит (промпт), якщо він застосовувався для генерування матеріалу;
- характер перевірки, виправлення та подальшого авторського опрацювання результатів.

Перевірка результатів

Здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, правильність термінології, відповідність запропонованих рішень теоретико-методичним засадам організації рухової активності та змісту навчальної дисципліни.

Особливої перевірки потребують матеріали, пов'язані з:

- тлумаченням понять рухової активності, фізичного стану та оздоровчого тренування;

- характеристикою впливу рухової активності на соматичне і психічне здоров’я;
- визначенням чинників залучення різних груп населення до занять;
- вибором методів вимірювання й оцінювання рухової активності;
- правильністю формул, одиниць вимірювання, розрахунків та інтерпретації результатів;
- застосуванням норм рухової активності для різних категорій населення;
- добором засобів, інтенсивності, тривалості й періодичності оздоровчих занять;
- урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учасників;
- визначенням критеріїв контролю за оздоровчим ефектом занять;
- плануванням безпечних і доступних фізкультурно-спортивних заходів;
- актуальністю наукових, статистичних та нормативних джерел.

Результати роботи ШІ розглядаються як допоміжні матеріали та підлягають перевірці на наявність фактичних, логічних і методичних помилок, упереджених суджень та вигаданих відомостей.

Особиста відповідальність здобувача

Здобувач несе особисту відповідальність за достовірність, точність, методичну обґрунтованість, самостійність та академічну доброчесність поданих матеріалів. Під час практичного виконання завдань він відповідає за коректність вимірювань, обґрунтованість організаційних рішень, дотримання вимог безпеки та повагу до учасників у межах своїх повноважень.

Помилки або недостовірні рекомендації системи ШІ не звільняють здобувача від відповідальності за їх використання. Остаточне рішення щодо включення інформації до навчальної роботи приймає здобувач після її критичного опрацювання та перевірки.

Академічна доброчесність

Використання ШІ не звільняє здобувача від необхідності самостійно опановувати теоретичні й методичні основи організації рухової активності населення, проводити вимірювання, аналізувати результати, проєктувати оздоровчі програми та формулювати власні висновки.

ШІ не може використовуватися для обходу вимог щодо самостійності навчальної роботи, списування, приховування запозичень, імітації практичної діяльності або подання згенерованих матеріалів без належного зазначення їх походження. Оцінювання роботи має відображати особисті знання, практичні вміння та професійні компетентності здобувача.

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

Мультимедійна лекційна аудиторія (105), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп’ютер, мережа Інтернет, динамометр становий ДС-500, динамометр кистьовий Camry 90 кг, монітор ключових параметрів тіла OMRON BF 511, механічний тонометр BP AG1-30 Microlife, спірограф комп'ютерний «Cardio-Spiro», трекер для відстеження параметрів тренування STATSports Apex Vest Black (2022 р. 1 шт), TOPCOM HB 8M00 Quick reference card (2022 р, 1 шт), модульне об’єктно-орієнтоване динамічне середовище

MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

14. Рекомендована література

Основна

1.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: https://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5719.
2.Чистякова М., Потапчук С., Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с. URL: https://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6526.
3.Прозар М., Алєксєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Віт'А Друк, 2023. 90 с. URL: https://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7335.
4.Плахтій П. Д., Марчук Д. В., Марчук В. М. Фізіологічні основи рухової активності людини. Практикум, тести і завдання для самостійної підготовки : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. URL: https://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5545.
5.Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Клюс О. А. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 408 с. (https://bit.ly/3q0vl8d

Допоміжна

1. Банах В., Клюс О. Особливості фізіологічних характеристик юнаків при використанні різних параметрів фізичної активності у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, Кам'янець-Подільський, 2024 (29(3), 126–136. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).126-136
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316750/307269
2. Клюс О., Балацька Л. Аналіз особливостей рухової активності та якості життя здобувачів в умовах воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*,2026 (30(4), 240–251. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).240-251
3.Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і*

здоров'я людини. 2019. Вип. 15. С. 105–109. DOI: 10.32626/2309-8082.2019-15.105-109

4.Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук С. Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 16. С. 107–110. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-16.107-110.

5. Юрчишин Ю. В., Мисів В. М., Марчук В. М., Марчук Д. В. Шляхи посилення мотивації студентів до оздоровчої рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. URL https://doi.org/10.32626/2309-8082.2018-0.%25p

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mon.gov.ua/ua	Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України
https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://vseosvita.ua	Національна освітня платформа, спрямована на патріотичне виховання та утвердження української національної ідентичності
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І. Вернадського
https://ed-era.com	Студія онлайн-освіти
https://prometheus.org.ua	Найбільша платформа онлайн-курсів в Україні

1.