



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ООК – 07

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

<p>Викладачі:</p> 	<p>Боднар Аліна Олександрівна Посада: старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук, Е-mail викладача: bodnar.alina@kpnu.edu.ua Профайл викладача: https://fizkultura.kpnu.edu.ua/bodnar-alina-oleksandrivna/ Контактний тел. (098) 9597510</p>
	<p>Клюс Олена Анатоліївна, Посада: старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Профайл викладача: https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/ Науковий ступінь: кандидат наук фізичного виховання та спорту Е-mail викладача: klius@kpnu.edu.ua</p>
<p>Е-mail кафедри логопедії та спеціальних методик</p>	<p>kaflogoped@ukr.net, kaflogoped@kpnu.edu.ua</p>
<p>Освітньо-професійна програма</p>	<p>Спеціальна освіта (Логопедія) Спеціальна освіта (Логопедія).pdf - Google Диск</p>
<p>Спеціальність</p>	<p>А6 Спеціальна освіта (за спеціалізаціями)</p>
<p>Спеціалізація</p>	<p>А6.01 Логопедія</p>
<p>Галузь знань</p>	<p>А Освіта</p>
<p>Рівень вищої освіти</p>	<p>перший (бакалаврський)</p>
<p>Статус освітнього компонента (ОК)</p>	<p>Освітній компонент загальної підготовки</p>
<p>Сторінка курсу в MOODLE:</p>	<p>https://moodle.kpnu.edu.ua/user/view.php?id=1871&course=10254&showallcourses=1</p>
<p>Консультації</p>	<p><i>Онлайн-консультації або очні консультації (згідно графіка)</i></p>

ПРЕРЕКВІЗИТИ І КОРЕКВІЗИТИ КУРСУ		
Пререквізити курсу	передбачає врахування базових знань, вмінь та навичок зі шкільної програми – предмет «Фізична культура».	
Мова викладання	українська	
ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ		
Найменування показників	Характеристика ОК	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	<i>1</i>	<i>1</i>
Семестр вивчення	<i>2</i>	<i>1, 2</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>3</i>	<i>3</i>
Загальний обсяг годин	<i>90 год.</i>	<i>90 год.</i>
Кількість годин навчальних занять	<i>30 год.</i>	<i>12 год.</i>
Лекційні заняття	<i>10 год.</i>	<i>4 год.</i>
Практичні заняття	<i>20 год.</i>	<i>8 год.</i>
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	<i>60 год.</i>	<i>78 год.</i>
Форма підсумкового контролю	залік	залік
Анотація курсу	<p>Освітній компонент загальної підготовки «Фізична культура» зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізичну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до самовдосконалення, щоб відповідати вимогам загальних та спеціальних (фахових) компетентностей.</p> <p>Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній доктрині розвитку освіти, Положенні про державний вищий навчальний заклад, Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.</p>	
Мета і завдання курсу	<p>Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» є послідовне формування фізичної культури особистості здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня, набуття знань з основ здорового способу життя та теорії і методики фізичного виховання, вироблення стійкого стереотипу щодо ведення</p>	

	<p>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>Для досягнення мети передбачається комплексне розв'язання таких завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> – збереження і зміцнення здоров'я студентів; – сприяння формуванню здорового способу життя; – підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання; – виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зокрема вчителя української мови і літератури, та фізичного самовдосконалення; – формування цілісного розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; – формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя; – набуття відповідних рухових умінь та навичок; – набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.
ФОРМАТ КУРСУ	
Форми та види проведення навчальних занять	<p><u>Форма навчання</u> – денна / заочна</p> <p><u>Види навчальних занять</u>: лекційні, практичні, самостійна робота</p>
Методи та форми контролю	<p><u>Методи контролю</u>: опитування (індивідуальне, фронтальне, уцільнене, вибіркове), перевірка техніки виконання фізичних вправ (гімнастичних, легкоатлетичних та ін.), перевірка рухових навичок контрольне тестування показників фізичного стану здобувачів вищої освіти, виконання тестових завдань тощо.</p> <p><u>Форми контролю</u>: екзамен.</p>
Необхідне технічне та програмне забезпечення, обладнання	<p>Вивчення курсу потребує спеціального матеріально-технічного (спортивний зал, спортивний стадіон, спортивні майданчики зі спеціальним спортивним обладнанням) обладнання. Можливе використання проєктора й ноутбука / персонального комп'ютера для демонстрування лекційних презентацій у форматі MS Power Point або інших. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE. Можливе використання застосунків для проведення онлайнвідео конференцій</p>

Інтегральна компетентність (ІК) Загальні компетентності (ЗК)	Інтегральна компетентність (ІК) <p>ІК - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми спеціальної та інклюзивної освіти у процесі корекційно-педагогічної, діагностико-консультативної, дослідницької та культурно-просвітницької діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій і методів спеціальної та інклюзивної освіти загалом та логопедії зокрема і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> Загальні компетентності (ЗК) <p>ЗК – 2 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> <p>ЗК – 11 Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів не доброчесності.</p>
---	--

СХЕМА КУРСУ

Денна форма

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	Семинарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль І							
Тема1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	2	2					
Тема2. Основні поняття оздоровчого фітнесу	2	2					
Тема3. Методи самоконтролю за функціональним станом організму	2	2					
Тема 4. Тестування рівня оздоровчого фітнесу	2	2					
Тема 5. Основи методики самостійних занять	2	2					

фізичними вправами							
Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	2	2				8	
Тема 2. Лікувальна та оздоровча фізичною культурою. Вивчення комплексів ЛФК	2	2				6	
Тема 3. Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	2	2				6	
Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.	2	2				4	
Тема 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості.	6	2				4	
Тема 6. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу спрямованими на розвиток силової витривалості.	6	2				4	
Тема 7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.	6		2			4	
Тема 8. Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики спрямованої на загальний розвиток організму.	6		2			4	
Тема 9. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних фізичних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формування правильної постави.	12		2			10	
Тема 10. Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим	12		2			10	

ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.							
Разом за змістовим модулем I	90	10	20			60	
Разом годин	90	10	20			60	
Заочна форма							
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
Змістовий модуль I							
Тема1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	2	2				20	
Тема2. Основні поняття оздоровчого фітнесу	2	2				20	
Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	2		2			10	
Тема 2. Лікувальна та оздоровча фізичною культурою. Вивчення комплексів ЛФК	2		2			10	
Разом за змістовим модулем I	68	4	4			60	
Разом годин	68	4	4			60	
Змістовий модуль II							
Тема 1. Рухова активність- здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності	2		2			8	
Тема 2. Формування навички до проведення самостійних занять під час	2		2			10	

виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.					
Разом за змістовим модулем II	22		4		18
Разом годин	90		8		78

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПРН – 11 Застосовувати у професійній діяльності знання про методики, технології, форми і засоби раннього втручання, розвитку і корекції, навчання і виховання, реабілітації і соціалізації осіб з порушеннями мовленнєвого розвитку.

ПРН – 18 Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика курсу

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

Пропущені заняття здобувач має відпрацювати. Якщо здобувач не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Академічна доброчесність. Дотримання академічної доброчесності регулюється Кодексом академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (<https://cutt.ly/4TiCHkS>) та Положенням про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (<https://cutt.ly/vTiVowX>).

Очікується, що роботи здобувачів будуть їх оригінальними міркуваннями. Відсутність покликань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності.

	<p>Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмових роботах здобувачів та фактів списування є підставою для їх незарахування викладачем (незалежно від масштабів плагіату чи обману).</p> <p><u>Література.</u> Уся література, яку здобувачі не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p><u>Комунікування з викладачем.</u> Спілкування з викладачами здійснюється під час лекційних і практичних занять та консультацій.</p> <p>Викладачі щотижня проводять консультації (офлайн і онлайн).</p>
СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ	
Форми оцінювання	<p>Форми поточного оцінювання: опитування (індивідуальне, фронтальне, ущільнене, вибіркове), перевірка техніки виконання виконання фізичних вправ (гімнастичних, легкоатлетичних та ін.), перевірка рухових навичок, контрольне тестування показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, складання спортивних нормативів, виконання тестових завдань тощо.</p> <p>Форма підсумкового контролю: залік.</p>

Критерії оцінювання результатів навчання

Система нарахування балів

(денна форма навчання)

Поточний контроль (100 балів)	Сума балів
100	100

Система нарахування балів

(заочна форма навчання)

Поточний контроль 1 модуль	Поточний контроль 2 модуль	Сума балів
50	50	100

Практичні заняття оцінюються оцінкою за 12-бальною шкалою. Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача на навчальних заняттях обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, неспідготовленістю 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/mLТb6am>).

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 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.
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 залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, хоч і з деякими

		неточностями. Володіє технікою виконання фізичних вправ. Вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. Виконує тести достатнього рівня
	9	Студент досить добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в дещо змінених ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази з власною аргументацією. Виконує 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

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти
(денна форма)

Методи та форми навчання	Форма контролю	Максимальний
--------------------------	----------------	--------------

		бал за практичну та самостійну роботу.
Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	Активна участь у виконанні тестових завдань, визначення рівень фізичного здоров'я.	4-12
Тема 2. Лікувальна фізична культура. Вивчення комплексів ЛФК	Активна участь у виконанні тесту Купер (функціональна проба ходьба, біг 2400 м за 12 хв.) Вміти проводити корегуючу гімнастику	4-12
Тема3. Рухова активність-гармонійний розвиток людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	Вміти організовувати та проводити різні спортивні та рухливі ігри, естафети спрямованих на розвиток різних фізичних якостей. Знати та вміти організовувати рухливі ігри для дітей з особливими потребами	4-12
Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.	Активна участь у квесті. Виконання основних практичних завдань. Знати організацію позаурочних типів занять: прогулянка. ранкова гімнастика, рухлива перерва	4-12
Тема 5. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами гімнастики, розвиток гнучкості	Активна участь у виконанні завдань.Тест на гнучкість, см. Вміти проводити вправи пілатес, стретчинг.	4-12
Тема 6. Оздоровча рухова активність нетрадиційними засобами фітнесу, на розвиток силової витривалості	Активна участь у виконанні практичних завдань, виконання Піднімання в сід за 1 хв. Знати та проводити комплекс фізичних вправ дихальної гімнастики	4-12
Тема7. 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 моторики дітей Прийоми масажу	4-12
Тема 8. Професійно прикладна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики, загальний розвиток організму.	Активна участь у виконанні практичних завдань, тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Знати та проводити комплекс фізичних вправ загального	4-12

	розвитку	
Тема 9. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формуванню правильної постави.	Активна участь у виконанні практичних завдань. Виконання вправи «планка» за 90 с вміти проводити комплекс вправ направлені на корекцію постави, формування зводу стопи, зміцнення м'язів черевного пресу, виконання вправ для розлаблення м'язів	4-12
Тема 10. 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 навички самоконтролю	4-12

**Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти
(заочна форма)**

Методи та форми навчання	Форма контролю	Максимальний бал за практичну та самостійну роботу.
Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	Активна участь у виконанні тестових завдань, визначення рівень фізичного здоров'я.	4-12
Тема 2. Лікувальна та оздоровча фізичною культурою. Вивчення комплексів ЛФК	Активна участь у виконанні тесту Купер (функціональна проба ходьба, біг 2400 м за 12 хв.)	4-12
Тема1 Рухова активність-гармонійний розвиток людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	Вміти організувати та проводити різні спортивні та рухливі ігри, естафети спрямованих на розвиток різних фізичних якостей. Знати та вміти організувати рухливі ігри для дітей з особливими потребами	4-12
Тема 2. 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 навички самоконтролю	4-12

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 другу групу:

Методи та форми навчання	Форма контролю	Максимальний бал
Тема 1. Вибір теми та матеріалу для статті	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 2. Складання плану дослідження	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема3. Проведення дослідної роботи	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 4. Аналіз отриманих результатів	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 5. Підготування до написання статті.	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 6. Виклад матеріалів у чорновому варіанті	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 7. Написання статті	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 8. Підготовка до участі у конференції	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 9.Складання доповіді	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12
Тема 10. Підготовка медійних засобів	Активна участь у виконанні практичних завдань	4-12

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни звільнених від практичних занять за результатами теоретичної підготовки

Форма контролю – усно

Максимальна оцінка за теоретичну підготовку – 12 балів

Кількість балів за одну вірну і повну відповідь 3 бала

Якщо відповідь не повна ,але студент орієнтується то 2 бали

Якщо студент може дати відповідь після навідних запитань, то 1 бал.

Якщо не може дати відповідь то 0 балів.

№ з/п	Питання для теоретичної підготовки звільнених від занять з фізичної культури	Бали
1	1Сутність поняття здорового способу життя. 2Фактори, що визначають здоровий спосіб життя 3Роль мотивації у здоровому способі життя. 4Сутність поняття «режим праці» та «режим відпочинку».	12 балів
2	5. Фактори, що обумовлюють працездатність 6.Внутрішні чинники, що визначають працездатність. 7. Принципи попередження перевтомлення, хронічної втоми та стресу. 8. Обґрунтування необхідності дотримання раціонального режиму дня.	12 балів
3	9. Значення рухової активності і гіподинамії для життєдіяльності організму. 10. Функції рухової активності. 11. Сутність поняття «загартовування». Механізм його тренувальної дії. 12. Особливості загартовування холодом (обливання, обтирання, купання).	12 балів
4	13. Користь і шкідливість застосування сонячних ванн. 14. Поняття «особиста гігієна». 15. Біологічне значення харчування. 16. Основні проблеми харчування сучасної людини	12 балів
5	17. Концепція збалансованого (раціонального) харчування. Основні принципи. 18. Визначення можливого фізичного навантаження на організм людини. 19. Необхідність самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом. 20. Основні принципи контролю під час занять фізичними вправами та спортом.	12 балів
6	21 Ступінь навантаження під час занять лікувальною ходьбою. 22.Контроль та самоконтроль під час проведення занять з лікувальної ходьби. 23.Характеристика рухливих ігор. Вплив рухливих ігор на організм людини. 24. Засоби лікувальної фізичної культури.	12 балів
7	25. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. 26. Вплив лікувальної ходьби на організм людини. 27.Загальні правила лікувальної ходьби. 28. Самоконтроль під час виконання під час виконання фізичних вправ.	12 балів
8	29. Вплив бігових вправ на організм людини. 30.Показання і протипоказання занять з бігу. 31Які Ви знаєте методики визначення стану здоров'я? Охарактеризуйте одну за вибором. 32 Які нетрадиційні системи оздоровлення Ви знаєте? Розкрийте сутність однієї нетрадиційні системи оздоровлення за вибором	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 «рухова активність людини»? 40. Які фізичні вправи покращують фізичне здоров'я людини при захворюваннях серцево судинної системи ?	12 балів

Рекомендована література (основна, допоміжна, інтернет-ресурси)

Основна

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

Допоміжна література:

- 1.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
 - 2.Мосейчук Ю.Ю., Кошура А.В., Мороз О.О, Свінцицька С.М. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 132 с.
 - 3.Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 504 с
 - 4.Balatska L, Lisasota T, Nakonechnyi I, Btzverhnia H, Osadchenko T, Semenov A. Klius O. Motor activity of different social groups. Collective monograph. «Baltija Publishing».Riga, Latvia,2020.104 p.
- Статті:
- 5.Ключ О., Скавронський О.П. Профілактика захворювань опорно рухового апарату людей літнього віку використовуючи фізичні вправи силового спрямування. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 184–189 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/136997/133976>
 - 6.Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., 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
 - 7 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 https://drive.google.com/drive/folders/14FXcfwjQ9JooKR_g3h0O0N5TNoT7kTL

8 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

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

Рекомендовані джерела інформації

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