

	<b>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка</b> <b>Факультет фізичної культури</b> <b>Кафедра фізичного виховання</b>		
<b>Силабус навчальної дисципліни</b> <b>«Фізична культура»</b>			
<b>Галузь знань:</b>		06 Журналістика	
<b>Спеціальність:</b>		061 Журналістика	
<b>Освітньо-професійна програма:</b>		Журналістика	
<b>Рівень вищої освіти:</b>		Перший (бакалаврський)	
<b>Статус дисципліни:</b>		обов'язковий освітній компонент загальної підготовки	
<b>Мова викладання:</b>		українська	
<b>Викладачі:</b>		<b>ПІБ:</b>	Скавронський Олександр Павлович
		<b>Посада:</b>	Доцент кафедри фізичного виховання
		<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат наук з фізичного виховання і спорту
		<b>Телефон:</b>	0673840972
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:skavronskyi@kpnu.edu.ua">skavronskyi@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	Спортивний зал №3, спорт зал атлетичної підготовки «Тітан», стадіон
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskyj-oleksandr-pavlovych/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskyj-oleksandr-pavlovych/</a>
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=564#section-1">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=564#section-1</a>		
<b>Консультації</b>	Вівторок (1 і 4 тижні місяця)		
<b>Анотація до курсу</b>	Оволодіння вміннями та навичками з освітнього компоненту «фізична культура»		
<b>Мета та цілі курсу</b>	<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 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>Ціль курсу набуття здобувачами вищої освіти здатності розв'язувати складні спеціалізовані задачі в основній базовій та середній освіти, що передбачає застосування теорії та методики з фізичного виховання і спорту, зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя, здатність забезпечувати безпеку у звичайних та складних форс-мажорних обставинах</p>		
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)		
<b>Результати навчання</b>	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:</p> <p>Для досягнення мети «фізичної культури» передбачається комплексне вирішення наступних завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- збереження і зміцнення здоров'я студентів;</li> <li>- сприяння формуванню здорового способу життя;</li> <li>- підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;</li> <li>- 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;</li> <li>- формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя;</li> <li>- набуття відповідних рухових умінь та навичок; набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.</li> </ul>
<b>Компетентності :</b>	<p>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</p> <p><b>Інтегральна компетентність:</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі соціальних комунікацій, що передбачає застосування положень і методів соціальнокомунікаційних та інших наук і характеризується невизначеністю умов</p> <p>За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні компетентності :</p> <p><i>-ЗК 08. Здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями, проводити здоровий спосіб життя</i></p> <p>фахові компетентності:</p> <p><i>-СК 06. Здатність до провадження безпечної медіадіяльності й здорового способу життя</i></p> <p><b>Здобувачі вищої освіти після закінчення курсу будуть</b></p> <p><b>ПРН 07.</b> Координувати виконання особистого завдання із завданням колег, піклуватися про власне здоров'я, провадити здоровий спосіб життя</p> <p><b>Будуть знати :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;</li> <li>-основи здорового способу життя, особистої гігієни, здорового харчування, запобігання шкідливим звичкам;</li> <li>-принципи формування здоров'язберігаючих технологій в режимі освітнього процесу;</li> <li>-принципи збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності;</li> </ul> <p><b>вміти :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;</li> <li>-володіти здоров'язбереігаючими технологіями, використовувати у професійній діяльності;</li> <li>-володіти прийомами збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності;</li> <li>-застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності.</li> </ul>
<b>Пререквізити</b>	<p>передбачає врахування взаємозв'язків: базові знання вміння та навички з шкільної програми : «Фізична культура».</p>
<p>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</p>	<p>Викладання освітнього компоненту « фізична культура» потребує наявності ноутбуку для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle: виконання тестових завдань для поточного контролю; виконання завдань самостійної роботи; виконання домашніх завдань. Вивчення курсу потребує</p>

	використання такого обладнання: м'ячі волейбольні, футбольні. баскетбольні, скакалки, обручи, ракетки для тенісу, обручи	
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>
		<b>денна форма навчання</b>
	Рік навчання/ рік викладання	1-ий рік 2021-2022н.р
	Семестр вивчення	I-семестр
	нормативна/вибіркова	нормативна
	Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити ЄКТС
	Загальний обсяг годин	90год.
	Кількість годин навчальних занять	30год.
	Лекційні заняття	10 год.
	Практичні заняття	20 год.
	Семінарські заняття	0
	Лабораторні заняття	0
	Самостійна та індивідуальна робота	60 год
	Форма підсумкового контролю	Залік
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>Викладання освітнього компоненту « фізична культура »потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle: виконання тестових завдань для поточного контролю; виконання завдань самостійної роботи; виконання домашніх завдань.</p> <p>Вивчення курсу потребує використання такого обладнання: м'ячі волейбольні, футбольні. баскетбольні, скакалки, обручи, ракетки для тенісу, обручи.</p>	
<b>Політики курсу</b>	<p>При організації освітнього процесу у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка студенти, викладачі, методисти, адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу, Кодексу академічної доброчесності, Положення про критерії оцінювання знань студентів, Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти тощо.</p> <p><u>Академічна доброчесність.</u> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p><u>Відвідання занять.</u> Очікується, що всі студенти відвідають усі практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.</p> <p><u>Література.</u></p> <p>Уся література, яку студенти 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>	
	<b>Денна форма навчання</b>	
<b>схема курсу</b>	<b>Змістовних модулів і тем</b>	<b>Кількість годин</b>

		разом	У тому числі					
			Лекційні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота
	<b>Змістовний модуль</b>							
	<b>Тема1.</b> Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	2	2	-	-	-	-	-
	<b>Тема2.</b> Основні поняття оздоровчого фітнесу	2	2	-	-	-	-	-
	<b>Тема3.</b> Методи самоконтролю за функціональним станом організму	2	2	-	-	-	-	-
	<b>Тема 4.</b> Тестування рівня оздоровчого фітнесу	2	2	-	-	-	-	-
	<b>Тема 5.</b> Основи методики самостійних занять фізичними вправами	2	2	-	-	-	-	-
	Тема 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою. Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)	10	-	2	-	-	8	-
	Тема 2. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом.	8	-	2	-	-	6	-

	Тема 3. Рухова активність-здоров'я людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	8	-	2	-	-	6	-
	Тема 4. Оздоровча рекреаційна рухова активність засобами туризму.	6	-	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 ефектом оздоровчо-рекреаційних занять.	12	-	2	-	-	10	-
	Всього	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	-	-	<b>60</b>	-
<b>Критерії оцінювання екзамену</b>	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.							
<b>Система оцінювання та вимоги</b>	<b>Змістовний модуль 1</b>				<b>Разом</b>			
	Теми практичних занять				100 балів			
	<b>Методи контролю:</b> поточний контроль за 12 бальною системою, підсумковий контроль за змістовний модуль.							
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.							
<b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с.</li> <li>2. Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2012. 311 с.</li> <li>3. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.</li> <li>4. Плахтій П.Д. Засоби рекреації працездатності спортсменів. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2012. 112 с.</li> <li>5.Скавронський О. П. Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський:ТОВ “Друкарня рута”, 2015. 222с.</li> <li>6.Теорія і методика фізичного виховання. Частина I [за ред. Т.Ю.Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.</li> <li>7.Теорія і методика фізичного виховання. Частина II [за ред. Т.Ю.Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.</li> <li>8. Мосейчук Ю. Ю., Кошура А. В., Мороз О. О, Свінціцька С. М. Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 132 с</li> <li>9.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1: навчальна книга. Тернопіль, Богдан, 2008. 277 с.</li> <li>10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2: навчальна книга. Тернопіль, Богдан, 2001. 248 с.</li> </ol>							
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnpu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnpu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>							

Розробник силабуса

Олександр СКАВРОНСЬКИЙ

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Юрій ЮРЧИШИН