





**Силабус навчальної дисципліни  
«Фізична культура»**

**Галузь знань:** J Транспорт та послуги  
**Освітня програма:** Туризм  
**Спеціальність:** J3 Туризм та рекреація  
**Рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський) рівень  
**Рік навчання:** 1-й  
**Семестр:** 1-й

|   |   |
|---|---|
| <b>Структурний підрозділ</b>  | Кафедра теорії і методики фізичного виховання   |
| <b>Викладач:</b><br> | <b>Прізвище, ім'я, по батькові:</b> Клюс Олена Анатоліївна<br><b>Посада:</b> старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання<br><b>Науковий ступінь:</b> кандидат наук з фізичного виховання та спорту<br><b>Вчене звання:</b> доцент<br><b>E-mail:</b> Klius@kpnu.edu.ua<br><b>Робоче місце:</b> навчальний корпус № 6 (вул. Степана Бендери, 47), спортивний зал №3<br><b>ORCID:</b> <a href="https://orcid.org/0000-0003-4919-5323">https://orcid.org/0000-0003-4919-5323</a><br><b>Профайл викладача:</b> <a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klius-olena-anatoliivna/</a>  |
|                    | <b>Прізвище, ім'я, по батькові:</b> Скавронський Олександр Павлович<br><b>Посада:</b> доцент кафедри теорія і методика фізичного виховання<br><b>Науковий ступінь:</b> кандидат наук з фізичного виховання та спорту<br><b>Вчене звання:</b> доцент<br><b>E-mail:</b> skavronskiy@kpnu.edu.ua<br><b>Робоче місце:</b> кафедра теорії і методики фізичного виховання), навчальний корпус № 1 (вул. Івана Огієнка 61)<br><b>ORCID:</b> <a href="https://orcid.org/0000-0002-4960-5647">https://orcid.org/0000-0002-4960-5647</a><br><b>Профайл викладача:</b> <a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskiyj-oleksandr-pavlovych/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/skavronskiyj-oleksandr-pavlovych/</a> |
| <b>Лінк на освітній контент дисципліни</b>  | <a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=467319&amp;forceview=1">https://moodle.kpnu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=467319&amp;forceview=1</a>   |
| <b>Статус дисципліни</b>  | Обов'язковий освітній компонент загальної підготовки  |
| <b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС / години</b>  | 3 кредити ЄКТС / 90 год   |
| <b>Мова викладання</b>  | Українська  |
| <b>Форми навчання</b>   | Денна   |
| <b>Політика дисципліни</b>  | <b>Академічна доброчесність.</b> 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 недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.<br>URL: <a href="https://integrity.kpnu.edu.ua/">https://integrity.kpnu.edu.ua/</a>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>Відвідування занять.</b> Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекційні та 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. Організацію освітнього процесу регламентує «Положення про організацію освітнього процесу в К-ПНУ імені Івана Огієнка (нова редакція)», URL: <a href="https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view">https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view</a></p> <p>В умовах застосування дистанційних технологій навчання організація поточного і семестрового контролю відбувається відповідно до «Порядку організації поточного та семестрового контролю із застосуванням дистанційних технологій навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (зі змінами)», URL: <a href="https://drive.google.com/file/d/15qM6nA_NtvOZxOYz4Hzc8DZNgAiL_zz/view">https://drive.google.com/file/d/15qM6nA_NtvOZxOYz4Hzc8DZNgAiL_zz/view</a>.</p> <p><b>Неформальна та/або інформальна освіта.</b> Визнання К-ПНУ ім. І. Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти регламентовано «Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом формальної або інформальної освіти». URL: <a href="https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view">https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view</a></p> |
| <p><b>Що будемо вивчати?</b></p>                | <p><b>Предмет вивчення:</b> закономірності формування, збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання, оздоровчо-рухової активності та здорового способу життя, а також теоретико-методичні основи організації самостійних і колективних занять фізичними вправами.</p>   |
| <p><b>Чому це треба вивчати?</b></p>            | <p><b>Метою</b> 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; вміння самостійно організовувати та проводити різноманітні заходи, уміння застосовувати на практиці знання з основ професійно-прикладної фізичної підготовки; формування навичок до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах; виховання здорової, усебічно розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою і громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці</p>   |
| <p><b>Яких результатів можна досягнути?</b></p> | <p><b>Інтегральна компетентність:</b><br/>Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері туризму і рекреації як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій та методів системних наук, які формують туризмознавство і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><b>Загальні компетентності:</b><br/><b>ЗК 02</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя</p> <p><b>ЗК 14</b> Здатність працювати в команді та автономно</p> <p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</b></p> <p><b>СК 23</b> Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах</p>  |
| <p><b>Як можна використати набуті знання та уміння?</b></p> | <p><b>Програмні результати навчання:</b></p> <p><b>ПРН 22</b> Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних умовах</p>  |
| <p><b>Зміст дисципліни</b></p>                              | <p style="text-align: center;"><b>Основна</b></p> <p>1.Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Спортивний туризм Кам'янець-Подільський: ПП Ящишин Ю.І., 2021. 417 с.</p> <p>2.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 <a href="http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p> <p>3.Чистякова М.,Потапчук С.,Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 110 с. URL: <a href="http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526">http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526</a></p> <p>4. Ключ О., Мисів В. Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152с. (у співавторстві).</p> <p>5. Ключ О. А., Балацька Л. В, Рудзевич І.Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ друкарня «Рута», 2024. 147с.</p> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна:</b></p> <p>1.Balatska L., Lisasota T., Nakonechnyi I., Btzverhnia H., Osadchenko T., Semenov A., Klius O. Motor activity of different social groups: collective monograph. Riga: Baltija Publishing, 2020. 104 p.</p> <p>2. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.</p> <p>3. Крупеня С. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222 с.</p> <p>4. Марченко І. Л. (уклад.). Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Краматорськ: ДДМА, 2021. 160 с. URL: <a href="https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059215.pdf">https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059215.pdf</a></p> <p>5.Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М. В., Ключ О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.</p> <p>6.Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський:</p> |

- Видавець Ковальчук О. В., 2020. 228 с.
7. Нестерова С. Ю. Діагностика і моніторинг стану здоров'я (практикум) для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2022. 64 с.
8. Петрова Ю., Прозар М., Зубаль М., Алексеев О. Персональні тренування та методика їх проведення: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 179 с.
9. Рибалко Л. М., Гулько Т. Ю. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; за ред. проф. Л. Рибалко. 5-те вид., перероб. та доповн. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. 88 с. URL: <https://surl.li/horesh>
- Статті:
10. Банах В., Ключ О., Геннадій Є., Галаманжук Л., Балацька Л., Римар С., Цимбалістий В. Стан стресостійкості та вияву морфофункціональних показників дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2024. Вип. 29 (2). С. 76-82.  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/309308/300843>
11. Банах В., Ключ 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](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).126-136)  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316750/307269>
12. 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](http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/51.pdf)
13. Слюсарчук В., Ключ О., Єдинак Г., Галаманжук Л., Гуска М., Гуска М., Балацька Л., Скавронський О. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовленості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладах вищої освіти. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2021. Вип. 20. С. 47-53  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414>
14. Ключ Олена, Прозар Микола, Балацька Лариса, Скавронський Олександр, Петров Андрій, Сергій Бережок Сергій. Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3x3 протягом 2010–2021 років *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022. Вип. 24. С. 17-24  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697/253729>
15. Ключ О., Балацька Л., Кужель М., Скавронський О., Стасюк В. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболлом. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022. Вип. 25. С. 72-77 <http://visnyk->

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p><a href="http://sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248/261279">sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248/261279</a></p> <p>16. Клюс О., Балацька Л., Кужель М., Юрчишин Ю., Комарова Т., Андрєсв С., Цимбалістий В. Ефективність використання дівчатами баскетболу 3x3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 26. С. 129-134<br/> <a href="http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268812/264281">http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268812/264281</a></p> <p>17. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Duditska S., Horiuk P., Khtypko I., Tomilina Y., Kljus O., Lukashiv T. Influence of physical working capacity on quality of life and satisfaction in old-age population of Ukraine. Journal of human sport and Exercise. 2021. Vol (16). P. 202-211 doi :<a href="https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.05">https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.05</a></p> <p>18. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Bezverkhnia H., Tsybulska V., Maievskiy M., Osadchenko T., Semenov A., Kljus O., Tsiuniak O., Nikula N., Tomenko O.<br/> Baltic Journal of Health and Physical Activity .Journal of Gdansk University of Physical Education and Sport. Vol (2) 2021. P. 33-42<br/> <a href="file:///C:/Users/User/Downloads/4%20BJHPA%202021%20Suppl%20%20Hakman%20(8).pdf">file:///C:/Users/User/Downloads/4%20BJHPA%202021%20Suppl%20%20Hakman%20(8).pdf</a></p> <p>19. Sliusarchuk V., Iedynak G., Blavt O., Chaplinskyi R., Galamanzhuk L., Stasyuk V., Klius O. The structure of general physical fitness of girls–future officers during training at the military academy. ISSN-L 1993-7989. Теорія та методика фізичного виховання. 2022. Том 22. № 1. С. 29-35<br/> <a href="file:///C:/Users/User/Desktop/1540-Article%20Text-4603-3-10-20220324.pdf">file:///C:/Users/User/Desktop/1540-Article%20Text-4603-3-10-20220324.pdf</a></p> <p>20. Mykytyuk Z., Blavt O., Iedynak G., Galamanzhuk L., Klius O., Panasiuk O., Kovalchuk V., Khomych A. Determent the Quality of Measuring the level of lower Extremity Joint Movement in Inclusive physical Education Physical Education Using Electronic IT Resources. Physical Education Theory and Methodology. 2024, (2), 263-269.<br/> URL:<a href="https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.10">https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.10</a></p> |
| <b>Методи навчання</b>           | <p><b>Методи навчання.</b> Словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, обговорення. Наочні методи: демонстрація вправ, використання відеоматеріалів, презентацій, схем, показ техніки виконання рухів. Логічні методи навчання: дедуктивний (від загального до конкретного); індуктивний (від конкретного до загального); аналітичний метод; метод порівняння; узагальнення; конкретизація. Метод проблемного викладу матеріалу: створення проблемних ситуацій, постановка запитань, що спонукають до самостійного пошуку рішення. Практичні методи: метод повторення вправ; метод варіації (зміна умов виконання вправ); змагальний метод (організація змагань, естафет, тестувань), Ігрові методи (використання рухливих і спортивних ігор для розвитку фізичних якостей та підвищення мотивації здобувачів освіти).</p>  |
| <b>Інформаційне забезпечення</b> | <p>Вивчення курсу потребує спеціального матеріально-технічного (спортивний зал, спортивний стадіон, спортивні майданчики зі спеціальним спортивним обладнанням) обладнання. Можливе використання проектора, 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</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Black (2022 р. 1 шт), модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet,  |  |
| <b>Обсяг дисципліни:</b>   | Лекційні заняття: 10 год.  |  |
| <b>види занять та години</b>   | Семінарські: 20 год.<br>Самостійна робота: 60 год.   |  |
| <b>Система оцінювання результатів навчання</b>                       | <p><b>Система контролю знань з навчальної дисципліни «Фізична культура»</b> Система контролю знань включає поточний та підсумковий контроль результатів навчання здобувачів вищої освіти. Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, тому окремі бали на цей різновид роботи не виділяється. Зазначені форми контролю організовуються таким чином, щоб стимулювати систематичну участь здобувачів у практичних заняттях протягом семестру, формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та забезпечувати об'єктивне оцінювання рівня їхніх знань, умінь і навичок. Завданням поточного контролю є перевірка засвоєння теоретичного матеріалу з основ фізичної культури та здорового способу життя, сформованості рухових умінь і навичок, рівня розвитку фізичних якостей, уміння здійснювати самоконтроль за функціональним станом організму, а також здатності застосовувати набуті знання під час виконання фізичних вправ і в самостійній діяльності. Об'єктами поточного контролю знань здобувача вищої освіти є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– систематичність та активність роботи протягом семестру;</li> <li>– якість виконання фізичних вправ і дотримання техніки безпеки;</li> <li>– виконання завдань для самостійного опрацювання;</li> <li>– результати контрольного тестування показників фізичної підготовленості.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Видом підсумкового контролю навчальної дисципліни є залік</i><br/>Структура оцінювання предмету «Світова культура та мистецтво»:</p> |  |
|  | <b>Поточний контроль за практичні заняття (100 балів)</b>  | <b>Сума балів</b>                            |
|  | 100 б  | <b>100б</b>                                  |
|  |  |  |
| <b>Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів</b> | <p><b>Критерії оцінювання практичного заняття</b><br/>Поточний контроль проводиться з метою перевірки рівня підготовки здобувачів вищої освіти за визначеною темою; забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, управління навчальною мотивацією здобувачів.<br/>Оцінювання на практичних заняттях відбувається за 12 бальною системою відповідно до критеріїв, визначених «Положенням про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (нова редакція). Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях 12. URL: <a href="https://drive.google.com/file/d/1aD_jeL-iGRbDWAegkQ58tdMxxbqQKuff/view">https://drive.google.com/file/d/1aD_jeL-iGRbDWAegkQ58tdMxxbqQKuff/view</a></p> <p>Відповіді здобувачів на практичних заняттях оцінюються за 12-бальною системою за наступними критеріями:</p> <p style="text-align: center;"><b>Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях оцінкою за 12 –ти бальною школою</b></p>   |  |
|  | <b>навчальних досягнень</b>  | <b>Оцінка в балах (за 12 бальною шкалою)</b> |
|  | <b>Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти</b>   |  |

|  |                 |   |   |
|--|-----------------|---|---|
|  | I<br>Початковий | 1 | Здобувач розрізняє основні поняття фізичної культури та здорового способу життя, може відтворити окремі їх елементи. Виконує окремі фізичні вправи на елементарному рівні, не дотримується повністю техніки виконання. Потребує постійної допомоги викладача.   |
|  |                 | 2 | Здобувач фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу (поняття оздоровчого фітнесу, самоконтролю, профілактики травматизму). Виконує вправи з численними помилками,  |
|  |                 | 3 | Здобувач відтворює менш ніж половину теоретичного матеріалу. За допомогою викладача виконує елементарні фізичні вправи, проходить окремі функціональні проби. Виконує тестування початкового рівня.   |
|  | II<br>Середній  | 4 | Здобувач з допомогою викладача відтворює основний матеріал (основи здорового способу життя, принципи самоконтролю). Може повторити вправи за зразком, допускає помилки у техніці  |
|  |                 | 5 | Розуміє основний зміст тем дисципліни (оздоровчий фітнес, рухова активність, методика самостійних занять), але допускає неточності. Виконує більшість вправ із незначними помилками. Виконує тестування середнього рівня  |
|  |                 | 6 | Здобувач виявляє знання та розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь правильна, проте недостатньо глибоко осмислена. За допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати й робити висновки, застосовує знання під час виконання завдань за зразком. Володіє технікою виконання окремих фізичних вправ, розуміє основний теоретико-методичний матеріал. За підтримки викладача виконує практичні завдання, уміє аналізувати та виправляти допущені помилки. Виконує нормативні показники середнього рівня. |
|  | III             | 7 | Здобувач 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, уміє аналізувати, робити висновки.  |

|  |               |    |  |
|--|---------------|----|--|
|  | Достатній     | 8  | Здобувач має достатньо повні та систематизовані знання з навчальної дисципліни. Уміє аналізувати показники самоконтролю, встановлювати взаємозв'язок між рівнем рухової активності та станом здоров'я. Володіє технікою виконання фізичних вправ, застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє робити обґрунтовані висновки. Показники тестування відповідають достатньому рівню.  |
|  |               | 9  | Здобувач добре володіє теоретичним матеріалом і впевнено застосовує його на практиці. Самостійно планує окремі елементи оздоровчого заняття, аналізує показники самоконтролю. Виконує контрольні-навчальні нормативи, функціональні проби та обов'язкові вправи на достатньому рівні, демонструє стабільні результати. Вільно орієнтується у вивченому матеріалі та вміло використовує його у практичній діяльності.   |
|  | IV<br>Високий | 10 | Здобувач має глибокі та міцні знання з теорії фізичної культури, методики самостійних занять і здоров'язберігаючих технологій, володіє узагальненими та ґрунтовними знаннями з фізичного виховання. Упевнено застосовує їх у практичній діяльності, може припускатися незначних неточностей в аргументації. Виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, демонструє самостійність, впевненість і стабільність результатів.  |
|  |               | 11 | Здобувач на високому рівні володіє узагальненими поняттями та знаннями в межах вимог навчальної програми. Аргументовано пояснює вплив рухової активності на професійну діяльність у сфері туризму, уміє знаходити й аналізувати інформацію, ставити та розв'язувати проблемні завдання. Добре знає методику підготовки і виконання фізичних вправ. Володіє технікою їх виконання, демонструє високий рівень фізичної підготовленості, сформовані навички самоконтролю та техніко-тактичну підготовку. Виконує фізичні вправи й контрольні тести на високому рівні. |
|  |               | 12 | Здобувач має системні, глибокі знання в межах вимог навчальної програми та усвідомлено використовує їх у стандартних і нестандартних ситуаціях. Самостійно аналізує, оцінює й узагальнює опанований матеріал, користується різними джерелами інформації та приймає обґрунтовані рішення. Має повністю сформовані практичні навички, знає методику підготовки й виконання фізичних вправ. Самостійно організовує та проводить оздоровчі заняття. Володіє технікою виконання вправ і техніко-  |

|                          |   |  | тактичною підготовкою, демонструє високий рівень фізичної підготовленості та навички самоконтролю. Правильно й якісно виконує всі контрольні нормативи та функціональні проби, досягає високих результатів, передбачених навчальною програмою дисципліни. |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
|--------------------------|---|--|---|--------------------|----------------|--------|--------------|-------|----------------|-------|-----------|-------|----------------|-------|--------------|-------|---|------------|---|
|                          | <p>При визначенні підсумкової оцінки, поточна успішність за змістовний модуль інтегрується у 100-бальну систему за формулою <b>(середній бал×0,05+0,4)×100</b>, де 100 – це максимальна кількість балів, виділена на оцінювання поточної успішності.</p> <p><b>Відвідування занять.</b> 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.</p> <p>Здобувачі, які не мають академічної заборгованості за результатами поточного контролю, отримують оцінки за результатами підсумкового контролю у формі заліку з кредитного модуля (навчальної дисципліни).</p> <p>Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, отримують за результатами підсумкового контролю у формі заліку оцінку F або FX за шкалою ECTS та „не зараховано” за національною шкалою.</p> <p>Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю у формі заліку, зобов'язані ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості.</p> <p>Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекційні та 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. Організацію освітнього процесу регламентує «Положення про організацію освітнього процесу в К-ПНУ імені Івана Огієнка (нова редакція)», URL: <a href="https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view">https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view</a></p> <p>В умовах застосування дистанційних технологій навчання організація поточного і семестрового контролю відбувається відповідно до «Порядку організації поточного та семестрового контролю із застосуванням дистанційних технологій навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (зі змінами)», URL: <a href="https://drive.google.com/file/d/15qM6nA_NtvOZxOYz4Hzc8DZNgnAiL_zz/view">https://drive.google.com/file/d/15qM6nA_NtvOZxOYz4Hzc8DZNgnAiL_zz/view</a></p> <p style="text-align: center;">Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти</p> <table border="1" data-bbox="464 1727 1490 2123"> <thead> <tr> <th data-bbox="464 1727 624 1798">Рейтингов а оцінка</th> <th data-bbox="624 1727 1490 1798">За шкалою ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="464 1798 624 1839">90-100</td> <td data-bbox="624 1798 1490 1839">A (відмінно)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 1839 624 1879">82-89</td> <td data-bbox="624 1839 1490 1879">B (дуже добре)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 1879 624 1919">75-81</td> <td data-bbox="624 1879 1490 1919">C (добре)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 1919 624 1960">67-74</td> <td data-bbox="624 1919 1490 1960">D (задовільно)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 1960 624 2000">60-66</td> <td data-bbox="624 1960 1490 2000">E(достатньо)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 2000 624 2040">35-59</td> <td data-bbox="624 2000 1490 2040">FX (незадовільно з можливістю повторного складання)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 2040 624 2123">34 і менше</td> <td data-bbox="624 2040 1490 2123">F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)</td> </tr> </tbody> </table> |  |   | Рейтингов а оцінка | За шкалою ECTS | 90-100 | A (відмінно) | 82-89 | B (дуже добре) | 75-81 | C (добре) | 67-74 | D (задовільно) | 60-66 | E(достатньо) | 35-59 | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) | 34 і менше | F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля) |
| Рейтингов а оцінка       | За шкалою ECTS  |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| 90-100                   | A (відмінно)  |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| 82-89                    | B (дуже добре)  |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| 75-81                    | C (добре)   |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| 67-74                    | D (задовільно)  |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| 60-66                    | E(достатньо)  |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| 35-59                    | FX (незадовільно з можливістю повторного складання)   |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| 34 і менше               | F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)   |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |
| <b>Поточний контроль</b> | опитування (індивідуальне, фронтальне, усільнене, вибіркове), перевірка техніки виконання фізичних вправ (гімнастичних, легкоатлетичних та  |  |   |                    |                |        |              |       |                |       |           |       |                |       |              |       |   |            |   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
|                             | ін.), перевірка рухових навичок контрольне тестування показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, виконання тестових завдань тощо. |
| <b>Підсумковий контроль</b> | Залік   |
| <b>Локація</b>              | Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>                                      |