

<b>Назва дисципліни</b>	Фізкультура
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	3 кредити / 90 годин
<b>Вид підсумкового контролю</b>	залік
<b>Викладач (і)</b>	Василюк Василь Миколайович
<b>Профайл викладача (ів) на сайті кафедри, в соцмережі</b>	<a href="https://rshu-som.rv.ua/">https://rshu-som.rv.ua/</a>
<b>E-mail викладача:</b>	vasyl.vasyliuk@rshu.edu.ua
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Консультації</b>	Очні консультації: на кафедрі згідно з графіком консультацій

### Цілі навчальної дисципліни

**Мета:** формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

**Завданнями навчальної дисципліни** є формування знань із **питань** загальних закономірностей росту і розвитку організму; основ здорового способу життя студента; вправ загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки; особливостей техніки бігу на різні дистанції; вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ волейболістів; основ техніки і тактики гри у волейбол; гімнастичних вправ в організації; рухової діяльності і оздоровлення студентів; ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму; загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ баскетболістів; основ техніки і тактики гри у футбол; розвиток витривалості і пружкості.

Згідно з вимогами Стандарту вищої освіти за спеціальністю 051 Економіка та освітньо-професійних програм «Економічні кібернетика», «Цифрова економіка» РДГУ дисципліна забезпечує набуття здобувачами вищої освіти таких загальних та фахових компетентностей.

#### Загальні компетентності:

**ЗК 2.** Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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;

**ЗК12.** Навички міжособистісної взаємодії.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

**P2.** Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

### Передумови вивчення дисципліни для формування програмних результатів навчання та компетентностей

Передумови вивчення дисципліни «Фізкультура» відсутні.

*Мотивація здобувачів вищої освіти* полягає:

- формування почуття задоволення від пізнання нового;
- усвідомлення розширення власних перспектив у плані знайомства з дійсністю, відкриття невідомих сторін оточуючої дійсності – закономірностей творчості;
- формування стійкої тенденції до продовження креативної діяльності;
- вузькі соціальні мотиви (прагнення отримати схвалення, посісти гідне місце в соціальній групі, підтвердити свій статус, підвищити рівень креативності, артистизму);
- мотиви соціального співробітництва, спілкування з іншими людьми упродовж здобуття вищої освіти.

*Спільна (групова) діяльність здобувачів вищої освіти при вивченні дисципліни «Фізкультура» може бути:*

- 1) за рівнем навчальних можливостей здобувачів – гомогенною та гетерогенною;
- 2) за особливостями розподілу навчальних завдань – однорідною, диференційованою, кооперованою, індивідуально груповою;
- 3) за часом функціонування – пролонгованою та локальною.

*Самостійна діяльність здобувачів вищої освіти при вивченні курсу передбачає:*

- вивчення окремих тем або питань змістового модуля, які у Робочій програмі винесено на самостійне опрацювання;
- виконання диференційованих завдань;
- підготовку рефератів та реферативних повідомлень, виступів на заняттях;
- виконання завдань для самоконтролю, що передбачає виконання нормативів, проходження тестів, відповідей на питання тощо.

### **Перелік тем**

1.	Загальні закономірності росту і розвитку організму.
2.	Основи здорового способу життя студента. Фізична культура в забезпеченні здоров'я.
3.	Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.
4.	Особливості техніки бігу на різні дистанції.
5.	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.
6.	Основи техніки і тактики гри у волейбол.
7.	Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.
8.	Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.
9.	Загальнорозвиваючі вправи та спеціально - підготовчі справи баскетболістів.
10.	Основи техніки і тактики гри у баскетбол.
11.	Загальнорозвиваючі вправи та спеціально - підготовчі справи футболістів.
12.	Основи техніки і тактики гри у футбол.
13.	Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

### **Рекомендована література та інформаційні ресурси**

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді:
2. Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів.-2-е вид. допрацьов. і доп. – Вінниця: ВДПУ, 2007. – 102 с.
4. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 109 с.
5. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Університетська книга. 2022. 127 с.
6. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.
7. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. лра, 2012. – 108 с.
8. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
9. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
10. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.

11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затв. Указом Президента України 28 вересня 2004р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 100 – 109. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/1422>
12. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
13. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України – 2010 р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 162 –169.
14. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с.
15. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 248 с.

### Інформаційні (інтернет) ресурси

1. Електронна бібліотека РДГУ. URL: <http://server.rdgu-dkm.rv.ua/library/>.
2. Буковинська бібліотека. URL: <https://buklib.net/books/21875/>.
3. OSVITA.UA. URL: [https://osvita.ua/vnz/reports/econom\\_pidpr/](https://osvita.ua/vnz/reports/econom_pidpr/).
4. Навчальні матеріали онлайн. URL: <https://pidruchniki.com>.
5. Сайт Верховної ради України. URL: <http://www.rada.com.ua>.
6. Он-лайн бібліотека для студентів. URL: <https://www.twirpx.com/>.
7. Додаток Google AdWords. URL: <https://ads.google.com>.
8. Інструментарій сучасного менеджменту: <http://www.management.com>.
9. Законодавство України : <http://www.zakon.rada.gov.ua>.
10. Бізнес-портал: <http://www.buziness.info>.
11. Загальноекономічний глосарій : <http://www.ssu-ekonomika.net>.
12. Інтернет портал для управлінців: <http://www.management.com.ua>.

### Технічне й програмне забезпечення / обладнання

Ноутбук, персональний комп'ютер, мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань;
- проходження тестування (поточний, модульний, підсумковий контроль).

### Види та методи навчання і оцінювання

Код компетентності (згідно ОПШ)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання*	Методи оцінювання результатів навчання**
ЗК 2	Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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	Р 2.	Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.	МН1 МН2 МН3 МН4	МО2 МО6 М10

	та ведення здорового способу життя				
ЗК12	Навички міжособистісної взаємодії	Р 2.	Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.	МН1 МН2 МН3 МН4	МО2 МО6 МО10

\* МН1 – словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо); МН2 – практичний метод (лабораторні та практичні заняття); МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій); МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату); МН5 – відеометод у поєднанні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); МН6 – самостійна робота (розв'язання програмних завдань); МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота студентів.

\*\* МО1 – екзамени; МО2 – усне або письмове опитування; МО3 – колоквиум; МО4 – тестування; МО5 – командні проекти; МО6 – реферати, есе; МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень; МО8 – студентські презентації та виступи на наукових заходах; МО9 – захист лабораторних і практичних робіт; МО10 – залік.

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни «Фізкультура»

Поточне тестування та самостійна робота													Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	
5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6	7	
Модульний контроль-30													100

№ з.п.	Вид навчальної діяльності	Оціночні бали	Кількість балів
T1	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T2	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T3	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T4	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T5	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T6	Виконання завдань під час практичного заняття.	6	6
T7	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T8	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T9	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T10	Виконання завдань під час практичного заняття.	6	6
T11	Виконання завдань під час практичного заняття.	5	5
T12	Виконання завдань під час практичного заняття.	6	6
T13	Виконання завдань під час практичного заняття.	7	7
Модульний контроль (тестування)		-	30
<b>Разом:</b>		<b>100</b>	

### Система та критерії оцінювання у Рівненському державному гуманітарному університеті

Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми / виду діяльності може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в розподілі балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни.

Результат освітньої діяльності здобувача вищої освіти оцінюється згідно Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти РДГУ за такими рівнями та критеріями:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90–100	<b>A</b>	відмінно	здобувач вищої освіти (ВО) виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82–89	<b>B</b>	дуже добре	здобувач ВО вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)		
74–81		добре	здобувач ВО вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64–73	<b>D</b>	задовільно	здобувач ВО відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)		
60–63	<b>E</b>	достатньо	здобувач ВО володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Середній (репродуктивний)		
35–59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю	здобувач ВО володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано

		повторно о складання семестров ого контролю	частину навчального матеріалу			
0–34	<b>F</b>	незадовіль но з обов'язков им повторни м вивченням дисциплін и	здобувач ВО володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно- продуктивний)	незадові льно	не зараховано

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за виконання лабораторних досліджень; оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка за ІНДЗ; оцінка (бали) за участь у наукових конференціях, олімпіадах, підготовку наукових публікацій тощо.

Залік виставляється за результатами поточного модульного контролю, проводиться по завершенню вивчення навчальної дисципліни.

#### **Політика дисципліни**

При організації освітнього процесу здобувачі вищої освіти, викладачі, методисти та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу у РДГУ, Положення про академічну доброчесність, Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти, Положення про практики, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти. Кожен викладач ставить здобувачам вищої освіти систему вимог та правил поведінки здобувачів вищої освіти на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання різних видів робіт. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність під час практичного заняття; (не)допустимість пропусків та запізень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; несвоєчасне виконання поставленого завдання тощо.

#### **Політика доброчесності**

Здобувач вищої освіти виконуючи самостійну або індивідуальну роботу повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.