



Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор
Силабус вибіркового освітнього компонента
«Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та
самовдосконалення»



НПП	Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка	
	Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт	
	Освітньо-професійна програма:	«Тренер з видів спорту»	
	Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)	
	Статус дисципліни:	вибіркова	
	Мова викладання:	українська	
		ПІБ:	Зубаль Майя Вікторівна
		Посада:	доцент
Науковий ступінь та вчене звання		Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент	
Телефон:		067 787 54 23	
E-mail:		zubal@kpnu.edu.ua	
Робоче місце:		Кафедра спорту і спортивних ігор	
	Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/zubal-maiia-viktorivna/	
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/index.php?categoryid=46		
Консультації	Середа: 13.30-14.50. Четвер: 13.30-14.50.		
Анотація до курсу	Дисципліна «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» розкриває загальні положення основ фізичного розвитку, методики встановлення рівня розвитку функціональних систем та рухових здібностей. На основі вище отриманих даних розробляються технології індивідуального фізичного розвитку та самовдосконалення фахівців у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.		
Мета та цілі курсу	Мета вивчення вибіркового освітнього компонента «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» є – розкриття теоретичних основ фізичного розвитку (функціональних систем та рухових здібностей) з метою самовдосконалення фахівця у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.		
Методи навчання	Методи спрямовані на формування у студентів інтересу до пізнавальної діяльності, організації і забезпечення мисленнєвої діяльності. Інформаційно-перцептивний, репродуктивний, метод проблемного викладу, евристичний і дослідний у тому числі із застосуванням інформаційно-комунікативних технологій та технологій дистанційного навчання.		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).		
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» в здобувачів СВО «магістр» формуються наступні програмні результати навчання:		

	<p>ПРН 1 Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань</p> <p>ПРН 2 Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби</p> <p>ПРН 3 Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово</p> <p>ПРН 4 Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p> <p><i>Завдання курсу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформувані у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт спеціальні інтегральну, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту». - опанувати навчальний матеріалом освітнього компоненту на відповідному рівні. 		
Компетентності:	<p>За результатами вивчення освітнього компоненту за вибором здобувачів вищої освіти «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.</p> <p>ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p>		
Пререквізити	<p>Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Фізична культура і спорт в умовах ринку» є обов'язкові освітні компоненти професійної підготовки, а саме: «Управління проєктами у спорті», «Кадрове забезпечення у сфері фізичної культури і спорту», «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».</p>		
Пореквізити	<p>Набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички з освітнього компонента «Фізична культура і спорт в умовах ринку» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів як «Підвищення спортивної майстерності», «Кваліфікаційна робота».</p>		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		заочна форма навчання	
	Рік навчання/ рік викладання	2	
	Семестр вивчення	3	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	
	Загальний обсяг годин	120	
	Кількість годин навчальних занять	16	
	Лекційні заняття	8	
	Практичні заняття	8	
	Семінарські заняття	-	
Лабораторні заняття	-		

	Самостійна та індивідуальна робота	104
	Форма підсумкового контролю	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор EWESONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт), аудиторія (223 а).	
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Спортивна метрологія»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт; - здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компонента у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості; - ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету; - відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності; - за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють (https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view). <p><i>Академічна доброчесність.</i> 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 (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view).</p> <p>«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVSQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kq).</p> <p>Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb).</p> <p>Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту</p>	

	<p>Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (нова редакція)» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамен, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2).</p> <p><i>Література.</i> Уся література, яку здобувачі вищої освіти 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><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i></p> <p>У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю); - підготовка конкурсної наукової роботи; - призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; - призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді. 																																													
<p>Схема курсу</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Заочна форма навчання</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="width: 30%;">Назви змістових модулів і тем</td> <td colspan="7" style="text-align: center;">Кількість годин</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">разом</td> <td colspan="6" style="text-align: center;">у тому числі</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">лекційні заняття</td> <td style="text-align: center;">практичні заняття</td> <td style="text-align: center;">семінарські заняття</td> <td style="text-align: center;">лабораторні заняття</td> <td style="text-align: center;">самостійна робота</td> <td style="text-align: center;">індивідуальна робота</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Заочна форма здобуття вищої освіти Змістовий модуль 1.</td> </tr> <tr> <td>Разом з</td> <td style="text-align: center;">120</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">104</td> <td></td> </tr> </table>	Заочна форма навчання								Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							разом	у тому числі						лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	Заочна форма здобуття вищої освіти Змістовий модуль 1.								Разом з	120	8	8			104	
Заочна форма навчання																																														
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин																																													
	разом	у тому числі																																												
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота																																							
Заочна форма здобуття вищої освіти Змістовий модуль 1.																																														
Разом з	120	8	8			104																																								
<p>Форми та методи оцінювання</p>	<p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «магістр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, модульна контрольна робота, екзамен.</p>																																													
<p>Критерії оцінювання</p>	<p style="text-align: center;">Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times VB$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;</p>																																													

<p>ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Наприклад: Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теоретико-методичні основи розвитку та самовдосконалення» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 60 балів. Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали; - отримані значення підставити у формулу: $R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 60 = 52$ Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Фізична культура і спорт в умовах ринку» отримав – 52 бали. Модульна контрольна робота (20 балів) Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи. Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Спортивна метрологія» Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів. Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою. З дисципліни «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 10-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання (три питання теоретичного плану та одне розрахункове завдання) За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів, за вирішене розрахункове завдання – 10 балів.</p>		
Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума
Поточний контроль	Модульна контрольна робота	100
60 балів	40 балів	

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p>Рекомендована література Основна 1 Юрчишин Ю. В., Мисів В. М., Рибій В. В. Аналітичний аспект розвитку фізичної культури і спорту в умовах ринку. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Випуск 10. С. 122-129.(https://bit.ly/3TAiDuz).</p> <p>2. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Ключ О. А. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2021. 408 с.(https://bit.ly/3q0vl8d).</p> <p>3. . Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський: Віта Друк, 2021. 168 с. (https://tinyurl.com/bdhdj99m).</p>
---	--

Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/
----------------	---