



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТУ»

Компонента освітньої програми – вибіркова (3 кредити)

Навчально-науковий інститут біології, хімії та біоресурсів	
Освітньо-професійних програм	«Технології виробництва та агроменеджмент»; «Біологія»; «Біотехнології та біоінженерія»; «Землеустрій та кадастр»; «Екологія»; «Біологія та здоров'я людини»; «Якість та безпека харчової продукції»; «Хімія».
Спеціальностей	201 Агрономія; 091 Біологія та біохімія; 162 Біотехнології та біоінженерія; 193 Геодезія та землеустрій; 101 Екологія; 014.05 Середня освіта (біологія та здоров'я людини); 181 Харчові технології; 102 Хімія.
Галузей знань	20 Аграрні науки та продовольство; 09 Біологія; 10 Природничі науки; 16 Хімічна та біоінженерія; 19 Архітектура та будівництво; 10 Природничі науки; 01 Освіта; 18 Виробництво та технології.
Навчально-науковий інститут фізико-технічних та комп'ютерних наук	
Освітньо-професійних програм	«Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології»; «Видавництво та поліграфія»; «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»; «Безпека інформаційних і комунікаційних систем та Інтернету речей»; «Телекомунакації»; «Програмна інженерія»; «Інформаційні системи та технології»; «Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка»; «Кібербезпека»; «Комп'ютерна інженерія»; «Комп'ютерна інженерія»; «Програмування мобільних і вбудованих комп'ютерних систем та засобів інтернету речей»; «Алгоритмічне та програмне забезпечення комп'ютерних систем»; «Інтелектуальний аналіз даних в комп'ютерних інформаційних системах»; «Мікро- та наносистемна техніка»; «Прикладна фізика та наноматеріали»; «Машинобудування»; «Технології та інформатика»; «Фізика та астрономія».
Спеціальностей	014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології); 015.34 Професійна освіта (Машинобудування); 104 Фізика та астрономія; 105 Прикладна фізика та наноматеріали; 121 Інженерія програмного забезпечення; 122 Комп'ютерні науки; 123 Комп'ютерна інженерія; 125 Кібербезпека; 126 Інформаційні системи та технології; 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка; 152 Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка; 153 Мікро- та наносистемна техніка; 172 Телекомунакації та радіотехніка; 186 Видавництво та поліграфія.
Галузей знань	01 Освіта; 10 Природничі науки; 12 Інформаційні технології; 14 Електрична інженерія; 15 Автоматизація приладобудування; 17 Електроніка та телекомунакації. 18 Виробництво та технології
Факультет архітектури, будівництва та декоративно-прикладного мистецтва	
Освітньо-професійних програм	«Архітектура та містобудування»; «Будівництво та цивільна інженерія»; «Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація».
Спеціальностей	023 Образотворче мистецтво, декоративно-прикладне мистецтво, реставрація; 191 Архітектура та містобудування; 192 Будівництво та цивільна інженерія.
Галузей знань	02 Культура і мистецтво; 19 Архітектура і будівництво.
Географічний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Географія»; «Регіональний розвиток і просторове планування»; «Геодезія та землеустрій»; «Менеджмент туристичної індустрії»; «Геосистеми та георизики»; «Гідрометеорологія»; «Середня освіта (Географія)»; «Готельно-ресторанний сервіс та туроперейтинг»; «Міжнародний туризм».
Спеціальностей	014.07 Середня освіта; 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 106 Географія; 193 Геодезія та землеустрій; 242 Туризм.
Галузей знань	01 Освіта; 07 Управління та адміністрування; 10 Природничі науки; 19 Архітектура та будівництво; 24 Сфера обслуговування.
Економічний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Економічна кібернетика»; «Управління персоналом та економіка праці»; «Маркетинг»; «Менеджмент організацій і адміністрування»; «Міжнародні економічні відносини»; «Облік і оподаткування»; «Економіка та організація бізнесу»; «Підприємництво, торгівля та біржові операції»; «Фінанси, банківська справа та страхування».
Спеціальностей	051 Економіка: Економічна кібернетика; 051 Економіка; 071 Облік і оподаткування; 072 Фінанси, банківська справа та страхування; 073 Менеджмент; 075 Маркетинг; 076

	Підприємництво, торгівля та біржова діяльність; 292 Міжнародні економічні відносини.
Галузей знань	05 Соціальні та поведінкові науки; 07 Управління та адміністрування; 29 Міжнародні відносини; 24 Сфера обслуговування
Факультет іноземних мов	
Освітньо-професійних програм	«Англійська мова та зарубіжна література»; «Англійська мова і література та друга іноземна мова»; «Англійсько-український переклад та переклад з другої іноземної мови»; «Німецько-український переклад та переклад з другої іноземної мови»; «Французько-український переклад та переклад з другої іноземної мови».
Спеціальностей	014.021 Середня освіта (англійська мова і література); 014.022 Середня освіта (німецька мова і література); 014.023 Середня освіта (французька мова і література); 035.041 Філологія (германські мови та літератури, перша - англійська); 035.043 Філологія (германські мови та літератури, перша - німецька); 035.055 Філологія (романські мови та літератури, перша - французька).
Галузей знань	01 Освіта; 03 Гуманітарні науки
Факультет історії, політології та міжнародних відносин	
Освітньо-професійних програм	«Історія та археологія»; «Міжнародні відносини»; «Політологія»; «Середня освіта (Історія та громадянська освіта)».
Спеціальностей	014.03 Середня освіта (Історія); 032 Історія та археологія; 052 Політологія; 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії.
Галузей знань	01 Освіта; 03 Гуманітарні науки; 05 Соціальні та поведінкові науки; 28 Публічне управління та адміністрування; 29 Міжнародні відносини.
Факультет математики та інформатики	
Освітньо-професійних програм	«Інформаційні технології та управління проектами»; «Математика»; «Технології програмування та комп'ютерне моделювання»; «Математика та інформатика» «Системний аналіз». «Інформатика та інформаційні технології в освіті»
Спеціальностей	014.04 Середня освіта (Математика); 014.09 Середня освіта (Інформатика); 111 Математика; 113 Прикладна математика; 122 Комп'ютерні науки; 124 Системний аналіз.
Галузей знань	01 Освіта; 11 Математика та статистика; 12 Інформаційні технології.
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи	
Освітньо-професійних програм	«Дошкільна освіта (Психологія в закладах дошкільної освіти)»; «Музичне мистецтво»; «Початкова освіта»; «Практична психологія»; «Соціальна психологія»; «Середня освіта (Музичне мистецтво)»; «Соціальна робота»; «Логопедія».
Спеціальностей	012 Дошкільна освіта; 013 Початкова освіта; 014.13 Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво); 025 Музичне мистецтво; 053 Психологія; 231 Соціальна робота. Спеціальна освіта.
Галузей знань	01 Освіта; 02 Культура і мистецтво; 05 Соціальні та поведінкові науки; 23 Соціальна робота.
Факультет фізичної культури спорту та реабілітації	
Освітньо-професійних програм	«Фізична культура і спорт»; «Фітнес та рекреація»; «Фізична культура»; «Фізична терапія, ерготерапія».
Спеціальностей	017 Фізична культура і спорт; 014.11 Середня освіта (Фізична культура); 227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузей знань	01 Освіта / Педагогіка; 22 Охорона здоров'я.
Філологічний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Богослов'я»; «Журналістика та кросмедійність»; «Культурологія»; «Румунська мова та література»; «Українська мова та література». «Соціальне забезпечення»; «Європейські славістичні студії. Польська мова та література (філологія)»; «Українська мова та література».
Спеціальностей	041 Богослов'я, 061 Журналістика, Культурологія; 014.027 Середня освіта (Румунська мова та зарубіжна література); «Середня освіта (Українська мова і література)»; Соціальне забезпечення; Філологія;
Галузей знань	04 Богослов'я; 01 Освіта/Педагогіка; 03 Гуманітарні науки; 061 Журналістика.
Юридичний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Міжнародне право»; «Право».
Спеціальностей	081 Право; 293 Міжнародне право.
Галузей знань	08 Право; 29 «Міжнародні відносини»
Рівень вищої освіти	перший бакалаврський
Мова навчання	українська
Профайл викладача	Палагнюк Т.В. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/10palagniuk

(-iv)	Головачук В.В. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/60holovachyk Ківерник О.В. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/30kivernyk Кожокар М.В. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozohokar Королянчук А.В. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/40korolianchuk Осадець М.М. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/50osadets Первухіна С.М. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/70pervukhina Петричук П.А. http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/80petrychuk
Контактний тел.	(0372) 25-00-58
E-mail:	t.palagniuk@chnu.edu.ua v.holovachyk@chnu.edu.ua o.kivernyk@chnu.edu.ua m.kozhokar@chnu.edu.ua a.korolianchuk@chnu.edu.ua m.osadets@chnu.edu.ua s.pervukhina@chnu.edu.ua p.petrychuk@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371
Консультації	Очні консультації: за попередньою домовленістю. Онлайн-консультації: згідно погодженого графіку.

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна програма вибіркової дисципліни «Фізичне виховання засобами спорту» спрямована на дослідження соціально-виховних аспектів впливу фізичних вправ на людину. Курс охоплює сучасні підходи до оздоровчої фізичної культури як складової фізкультурно-оздоровчої роботи, з акцентом на впровадження інноваційних технологій для покращення фізичного стану з урахуванням мотивації та індивідуальних потреб. Програма орієнтована на формування професійних компетенцій, що відповідають вимогам інформатизованого суспільства, сприяючи неперервному професійному зростанню випускників.

Мета навчальної дисципліни: забезпечити покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, сприяти розвитку головних життєво-важливих рухових якостей та рухових здібностей; послідовного формування фізичної культури особистості.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва навчальної дисципліни Фізичне виховання засобами спорту												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових модулів	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	2-й	3, 4	3	90	2	–	30	–	–	60		Залік
Денна	3-й	5	3	90	2	–	30	–	–	60		Залік

Модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
Атлетична гімнастика	
Тема 1	Напрями атлетичної гімнастики. Види вправ в атлетичній гімнастиці. Комплекс вправ з подоланням маси власного тіла.
Тема 2	Фізіологія силових тренувань. Базові вправи для м'язів рук, грудей, спини, преса, ніг. Ізотонічні вправи. Ізокінетичні вправи.
Тема 3	Тренування для набору м'язової маси. Виконання вправ з малими і середніми вагами (40-70% від максимальної).
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Комплексна програма тренування усіх м'язових груп коловим способом.
Баскетбол	
Тема 1	Правила гри. Технічна підготовка: ловіння і передача м'яча. Кидки м'яча в кошик. Техніка ведення м'яча. СФП. Двостороння гра.
Тема 2	Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват). Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра.
Тема 3	Основні стійки, пересування, зупинки під час гри. Техніка кидка м'яча однією рукою. Повороти, фінти, дриблінг. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двостороння гра.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.
Волейбол	
Тема 1	Зміни у Правилах гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
Тема 2	Техніка передач обома руками знизу в парах через сітку. Техніка верхньої прямої подачі. Особливості тактики перших і других передач. Двостороння гра. СФП.
Тема 3	Вдосконалення техніки передачі, подачі, нападаючого удару. Техніка падіння. Двостороння гра. СФП.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками знизу в парах через сітку.
Фітнес	
Тема 1	Значення фітнесу як ефективного засобу фізичного виховання. Загальні вимоги безпеки під час проведення занять з фітнесу. Спеціальне обладнання для фітнес-занять.
Тема 2	Техніка виконання базових кроків класичної аеробіки. Розучування зв'язок з базових елементів аеробіки. Методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.
Тема 3	Організація та методика проведення тренувальної програми з фітболами. Силові вправи для м'язів, рук, ніг, живота на фітболах.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання вправ на фітболі (сідничний місток; згинання розгинання рук з фітбола).
Футбол	
Тема 1	Правила гри. Техніка ведення м'яча. Ведення м'яча правою та лівою ногою. Ведення м'яча зі зміною швидкістю. Ведення м'яча з ударом. Двостороння гра. СФП
Тема 2	Техніка удару м'яча. Внутрішньою частиною підйому. Середньою частиною підйому. Удари по м'ячу з місця та в русі. Жонглювання м'яча. Двостороння гра. СФП
Тема 3	Комбінаційні дії гравців. Відбір м'яча різними способами. Гра в квадрат (4x1, 5x2). Тримання м'яча 7x7. Індивідуальна гра в нападі та захисті. Двостороння гра. СФП
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Передача і прийом м'яча внутрішньою частиною підйому в русі.

Модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
Атлетична гімнастика	
Тема 5	Спортивний травматизм в атлетичній гімнастиці. Принципи навантаження. Вправи на тренажерах.
Тема 6	Особливості харчування атлетів. Виконання вправ з великою масою обтяжень (80-90% від максимальної).
Тема 7	Тренування м'язів верхнього плечового поясу та тулубу. Виконання вправ з граничною вагою (90-100% від максимальної).
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різних груп м'язів тіла.
Баскетбол	
Тема 5	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.
Тема 6	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.
Тема 7	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двостороння гра.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.
Волейбол	
Тема 5	Вдосконалення техніки передачі обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах, по 4-ри. Двостороння гра. СФП.
Тема 6	Розташування гравців на майданчику. Зміна їх розташування при подачі та прийомі. Двостороння гра. СФП.
Тема 7	Техніка нападаючого удару після прийому м'яча. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху через сітку в парах, 4-ках.
Фітнес	
Тема 5	Організація та методика проведення тренувальної програми з фітнес резинками.
Тема 6	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
Тема 7	Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів – стретчинг. Особливості стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Підготувати комплекс вправ стретчингу.
Футбол	
Тема 5	Техніка ведення та удару м'яча в парах. Зупинка м'яча грудьми з ударом. Відбір м'яча у суперника. Вкидання м'яча за бокової лінії. Удари по м'ячу головою. Двостороння гра. СФП.
Тема 6	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Двостороння гра. СФП.
Тема 7	Комбінаційні дії гравців. Вихід з оборони в атаку. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у нападі. Рухливі та спортивні ігри. Двостороння гра. СФП.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Удар по воротах на точність

ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються інноваційні освітні

ТЕХНОЛОГІЇ:

- технології інтерактивного навчання (групові вправи та командні ігри, мультимедійні технології);
- інноваційні (використання фітнес-трекерів та мобільних додатків).

ФОРМИ:

Аудиторні заняття:

- практичні заняття (виконання фізичних вправ під керівництвом викладача, вивчення техніки різних видів спорту).

Позааудиторні заняття:

- спортивні секції (тренування студентів у збірних командах ЧНУ);
- змагання та турніри (організація та участь студентів у внутрішньо університетських спортивних заходах).

МЕТОДИ:

- вправ (студенти виконують фізичні вправи, які спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації).
- ігрової діяльності (використання різних естафет для розвитку командної роботи, тактичного мислення, а також фізичної підготовки).
- контролю оцінювання фізичних показників студентів, а також контроль за правильністю виконання вправ.

ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль: практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

Підсумковий контроль – залік.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання.

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivets_koho-natsionalnoho-universytetu.pdf;
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwgb/polozhennia-chnu-pro-plahi_at-2023plusdodatky-31102023.pdf.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

<https://imzo.gov.ua/perelik-seminariv-z-posylanniamy-na-youtube/>
<https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text>
<https://www.youtube.com/user/FitnessBlender>
<https://yogawithadriene.com/>

Детальна інформація щодо вивчення курсу «Фізичне виховання засобами спорту» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни