

Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Факультет фізичної культури, спорту та
реабілітації

Кафедра фізичного виховання

Силабус вибіркової навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТУ»

Опис навчальної дисципліни

Загальна інформація

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

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Тема 1. Розвиток силових видів спорту та базові комплекси атлетичної гімнастики



Тема 2. Спеціально-допоміжні вправи та техніка безпеки у силових видах спорту



Тема 3. Тренажерні системи та техніка вправ для розвитку максимальної сили

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Тема 5. Швидкісно-силова підготовка в атлетичній гімнастиці

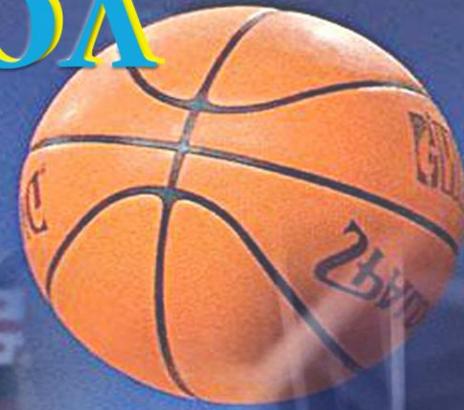


Тема 6. Техніка виконання атлетичних комплексів з урахуванням типу статури

Тема 7. Атлетичні комплекси для мезоморфного типу статури

БАСКЕТБОЛ

Тема 1. Техніка передач, ведення м'яча та двостороння гра у баскетболі

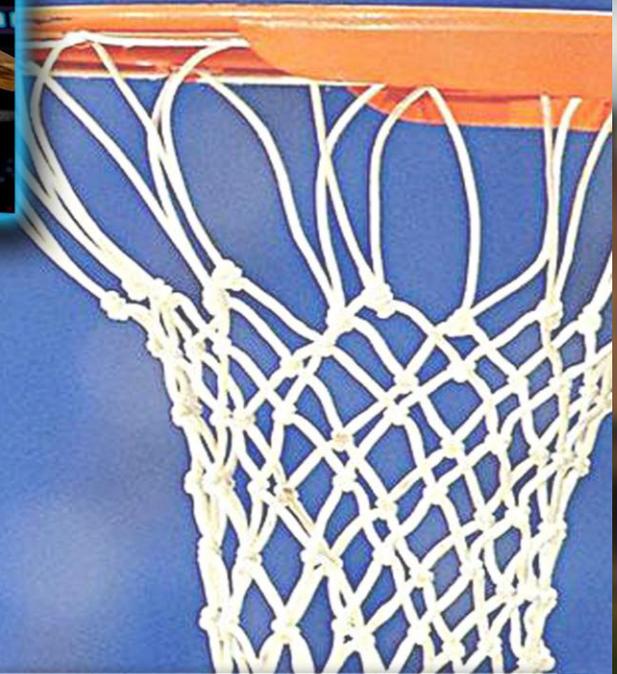
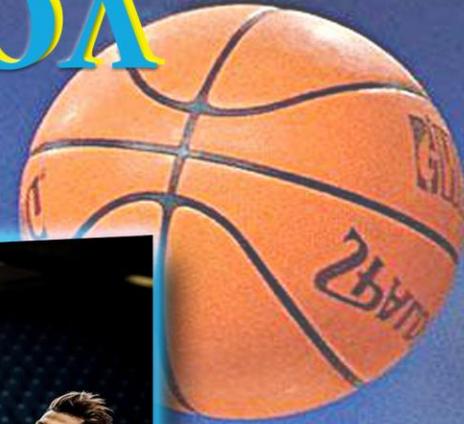


Тема 2. Техніка передач, кидків і ігрове застосування у баскетболі

Тема 3. Техніка ведення м'яча, кидків та розвиток швидкісних якостей у баскетболі

БАСКЕТБОЛ

Тема 5. Техніка ведення, кидків і пересування у баскетболі



Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій, кидків і передач у баскетболі

Тема 7. Техніка ведення, кидків та тактичних дій у баскетболі

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. Переміщення, повороти та зупинки у волейболі



Тема 2. Техніка нижніх передач і подач, тактичне застосування у волейболі

Тема 3. Базова техніка волейболу та ігрове застосування



ВОЛЕЙБОЛ

Тема 5. Техніка верхніх передач у волейболі та застосування їх у грі



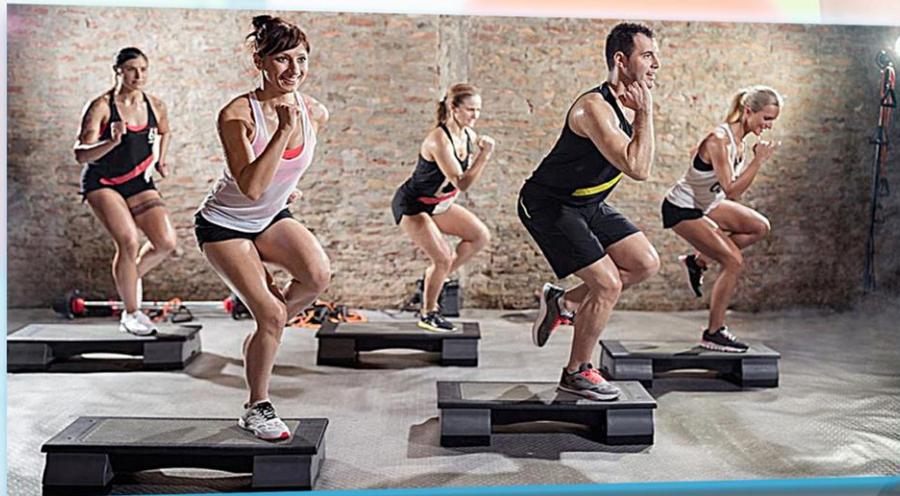
Тема 6. Техніка переміщень та верхніх передач у волейболі



Тема 7. Техніка подачі, прийому та передач у волейболі

ФІТНЕС

Тема 1. Основи фітнесу у фізичному вихованні



Тема 2. Фітнес-комплекси для розвитку сили та гнучкості

Тема 3. Розвиток сили корпусу, балансу та координації

ФІТНЕС

Тема 5. Силовий фітнес у фізичному вихованні

Тема 6. Функціональний фітнес у фізичному вихованні студентів

Тема 7. Core-фітнес та розвиток м'язів стабілізаторів



ФУТБОЛ

Тема 1. Техніка ведення та зупинки м'яча у футболі



Тема 2. Техніка ведення, зупинки та удару м'яча внутрішньою частиною стопи у футболі

Тема 3. Техніка індивідуальних дій з м'ячем, пересування та тактичні дії в захисті у футболі

ФУТБОЛ

Тема 5. Техніка індивідуальних і групових дій у футболі



Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій у футболі

Тема 7. Техніко-тактичні дії з м'ячем у футболі