



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Компонент освітньої програми – обов'язкова/вибіркова (3 кредити)**

<b>ННІФТКН</b>	
<b>Спеціальність/Галузь знань</b>	<b>ОП</b>
G3 Електрична інженерія G Інженерія, виробництво та будівництво	Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка
A4.10 Середня освіта (Технології)/ A Освіта	Середня освіта (Технології та інформатика)
A5.34 Професійна освіта (Машинобудування)/ A Освіта	Професійна освіта (Машинобудування)
E6 Прикладна фізика та наноматеріали/ E Природничі науки, математика та статистика	Прикладна фізика та наноматеріали
E5 Фізика та астрономія/ E Природничі науки, математика та статистика	Фізика та астрономія
F6 Інформаційні системи та технології/ F Інформаційні технології	Інформаційні системи та технології
G7 Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка G Інженерія, виробництво та будівництво	Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології
G7 Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка G Інженерія, виробництво та будівництво	Мікро- та наносистемна техніка
F5 Кібербезпека та захист інформації/ F Інформаційні технології	«Кібербезпека»
G5 Електроніка, електронні комунікації, приладобудування та радіотехніка/ G Інженерія, виробництво та будівництво	«Інженерія інформаційних та комунікаційних систем та Інтернету речей»
G6 Інформаційно-вимірювальні технології/ G Інженерія, виробництво та будівництво	Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка
G5 Електроніка, електронні комунікації, приладобудування та радіотехніка/ G Інженерія, виробництво та будівництво	Телекомунікації
G20 Видавництво та поліграфія/ G Інженерія, виробництво та будівництво	Видавництво та поліграфія
F3 Комп'ютерні науки/ F Інформаційні технології	Алгоритмічне та програмне забезпечення комп'ютерних систем
F3 Комп'ютерні науки/ F Інформаційні технології	Інтелектуальний аналіз даних в комп'ютерних інформаційних системах
F2 – Інженерія програмного забезпечення / F Інформаційні технології	Програмна інженерія
F7 Комп'ютерна інженерія/ F Інформаційні технології	Комп'ютерна інженерія
F7 Комп'ютерна інженерія/ F Інформаційні технології	Програмування мобільних і вбудованих комп'ютерних систем та засобів інтернету речей
<b>ІБХБ</b>	
A4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)/ A Освіта	Середня освіта(Біологія та здоров'я людини)
E1 Біологія та біохімія / E Природничі науки, математика та статистика	Біологія
G 21 Біотехнології та біоінженерія/ G Інженерія, виробництво та будівництво/	Біотехнології та біоінженерія
E2 Екологія/ E Природничі науки, математика та статистика	Екологія
G18 Геодезія та землеустрій/ G Інженерія, виробництво та будівництво	Землеустрій та кадастр
H1 Агронімія/ H Сільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина	Агронімія
G13 Харчові технології/	Якість та безпека харчової продукції

<i>G Інженерія, виробництво та будівництво</i>	
E3 Хімія/ <i>E Природничі науки, математика та статистика</i>	Хімія
<b>ФАБДПМ</b>	
G19 Будівництво та цивільна інженерія/ <i>G Інженерія, виробництво та будівництво</i>	Будівництво та цивільна інженерія
G17 Архітектура та містобудування/ <i>G Інженерія, виробництво та будівництво</i>	Архітектура та містобудування
<b>Географічний факультет</b>	
E4 Науки про Землю/ <i>E Природничі науки, математика та статистика</i>	Гідрометеорологія
E4 Науки про Землю/ <i>E Природничі науки, математика та статистика</i>	Геосистеми та георизики
G18 Геодезія та землеустрій/ <i>G Інженерія, виробництво та будівництво</i>	Геодезія та землеустрій
S6 Географія та регіональні студії/ <i>S Соціальні науки, журналістика та інформація</i>	Регіональний розвиток і просторове планування
J3 Туризм і рекреація/ <i>J Транспорт та послуги</i>	Міжнародний туризм
E4 Науки про Землю, S6 Географія та регіональні студії/ <i>E Природничі науки, математика та статистика</i> <i>S Соціальні науки, журналістика та інформація</i>	Географія
D3 Менеджмент/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Менеджмент туристичної індустрії
A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)/ <i>A Освіта</i>	Середня освіта (Географія)
J3 Туризм і рекреація/ <i>J Транспорт та послуги</i>	Туризм і сфера гостинності
<b>Іноземних мов</b>	
A4 Середня освіта, предметна спеціальність A4.021. (Мова і зарубіжна література (англійська)/ <i>A Освіта</i>	Англійська мова і зарубіжна література
B11 Філологія, спеціалізація B11.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська)/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Англійська мова і література та друга іноземна мова
B11 Філологія, спеціалізація B11.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша - англійська)/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Англійсько-український переклад та переклад з другої іноземної мови
B11 Філологія, спеціалізація B11.043 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – німецька)/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Німецько-український переклад та переклад з другої іноземної мови
B11 Філологія, спеціалізація B11.055 Романські мови та літератури (переклад включно), перша – французька)/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Французько-український переклад та переклад з другої іноземної мови
<b>Педагогіки, психології та соціальної роботи</b>	
A2 Дошкільна освіта/ <i>A Освіта</i>	Дошкільна освіта
A3 Початкова освіта/ <i>A Освіта</i>	Початкова освіта
P10 Соціальна робота та консультування/ <i>A Охорона та соціальне забезпечення</i>	Соціальна робота
B5 Музичне мистецтво/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Музичне мистецтво
A4.13 Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво)/ <i>A Освіта</i>	Середня освіта (Музичне мистецтво)
S4 Психологія/ <i>S Соціальні науки, журналістика та інформація</i>	Практична психологія
S4 Психологія/ <i>S Соціальні науки, журналістика та інформація</i>	Соціальна психологія
A6.01 Спеціальна освіта (Логопедія)/ <i>A Освіта</i>	Логопедія

<b>Економічний факультет</b>	
C1 Економіка та МЕВ (за спеціалізаціями)/ <i>C Соціальні науки, журналістика та інформація</i>	Економічна кібернетика
C1 Економіка та МЕВ (за спеціалізаціями)/ <i>C Соціальні науки, журналістика та інформація</i>	Міжнародні економічні відносини
D1 Облік і оподаткування/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Облік і оподаткування
D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Фінанси, банківська справа, страхування
D3 Менеджмент/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Менеджмент організацій і адміністрування
D3 Менеджмент/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Підприємництво та управління бізнесом
D3 Менеджмент/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Управління персоналом
D3 Менеджмент/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Маркетинг
B9 Історія та археологія/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Історія та археологія
A4 Середня освіта (Історія)/ <i>A Середня освіта (Історія та громадянська освіта)</i>	Середня освіта (Історія)
C3 Міжнародні відносини/ <i>C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</i>	Міжнародні відносини
C2 Політологія/ <i>C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</i>	Політологія
<b>Філологічний</b>	
A4.01 Середня освіта (Українська мова і література)/ <i>A Освіта</i>	Середня освіта (Українська мова і література).
A4.027 Середня освіта (Румунська мова та зарубіжна література)/ <i>A Освіта</i>	Середня освіта (Румунська мова та література. Зарубіжна література)
B11.01 Філологія (Українська мова і література)/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Українська мова і література
C7 Журналістика/ <i>C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</i>	Журналістика та кросмедійність.
C7 Журналістика/ <i>C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</i>	Редагування друкованого та цифрового контенту
B8 Богослов'я/ <i>B Культура, мистецтво та гуманітарні науки</i>	Богослов'я
П10 Соціальна робота та консультування/ <i>I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення</i>	Соціальне забезпечення
<b>Математики та інформатики</b>	
A4.04 Середня освіта (Математика)/ <i>A Освіта</i>	Середня освіта (Математика та інформатика)
A4.09 Середня освіта (Інформатика)/ <i>A Освіта</i>	Середня освіта (Інформатика та цифрові технології в освіті)
E7 Математика/ <i>E Природничі науки, математика та статистика</i>	Математика
F1 Прикладна математика/ <i>F Інформаційні технології</i>	Технології програмування та комп'ютерне моделювання
F4 Системний аналіз та наука про дані/ <i>F Інформаційні технології</i>	Системний аналіз
F3 Комп'ютерні науки/ <i>F Інформаційні технології</i>	Комп'ютерні науки та проектування програмних систем
<b>Юридичний</b>	
D8 Право/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Право
D9 Міжнародне право/ <i>D Бізнес, адміністрування та право</i>	Міжнародне прав

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на розвиток фізичної культури та формування здорового способу життя студентів усіх спеціальностей. Вона використовує сучасні підходи до фізичної активності, враховує індивідуальні потреби та мотивацію студентів, сприяє підвищенню фізичного та психічного здоров'я, розвитку основних рухових умінь і якостей. Місце дисципліни у структурі підготовки – формує базові фізичні компетенції та навички систематичної фізичної активності, необхідні для підтримки здоров'я та активного способу життя.

Мета навчальної дисципліни: Сприяти всебічному розвитку фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів; розвивати основні рухові уміння та якості; формувати мотивацію до систематичної фізичної активності та відповідальне ставлення до власного здоров'я.

## **НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

<b>МОДУЛЬ 1. ЕТАП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>	
<b>Тема 1</b>	Розвиток силових видів спорту та базові комплекси атлетичної гімнастики
<b>Тема 2</b>	Спеціально-допоміжні вправи та техніка безпеки у силових видах спорту
<b>Тема 3</b>	Тренажерні системи та техніка вправ для розвитку максимальної сили
<b>Тема 4</b>	<b>Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.</b>
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	
<b>Тема 1</b>	Техніка передач, ведення м'яча та двостороння гра у баскетболі
<b>Тема 2</b>	Техніка передач, кидків і ігрове застосування у баскетболі
<b>Тема 3</b>	Техніка ведення м'яча, кидків та розвиток швидкісних якостей у баскетболі
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b>
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	
<b>Тема 1</b>	Переміщення, повороти та зупинки у волейболі
<b>Тема 2</b>	Техніка нижніх передач і подач, тактичне застосування у волейболі
<b>Тема 3</b>	Базова техніка волейболу та ігрове застосування
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b>
<b>ФІТНЕС</b>	
<b>Тема 1</b>	Основи фітнесу у фізичному вихованні
<b>Тема 2</b>	Фітнес-комплекси для розвитку сили та гнучкості
<b>Тема 3</b>	Розвиток сили корпусу, балансу та координації
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b>
<b>ФУТБОЛ</b>	
<b>Тема 1</b>	Техніка ведення та зупинки м'яча у футболі
<b>Тема 2</b>	Техніка ведення, зупинки та удару м'яча внутрішньою частиною стопи у футболі
<b>Тема 3</b>	Техніка індивідуальних дій з м'ячем, пересування та тактичні дії в захисті у футболі
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b>
<b>МОДУЛЬ 2. ФОРМУЮЧИЙ ЕТАП ПІДГОТОВКИ</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>	
<b>Тема 5</b>	Швидкісно-силова підготовка в атлетичній гімнастиці
<b>Тема 6</b>	Техніка виконання атлетичних комплексів з урахуванням типу статури
<b>Тема 7</b>	Атлетичні комплекси для мезоморфного типу статури
<b>Тема 8</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b>

<b>БАСКЕТБОЛ</b>	
<b>Тема 5</b>	Техніка ведення, кидків і пересування у баскетболі
<b>Тема 6</b>	Техніка індивідуальних і командних дій, кидків і передач у баскетболі
<b>Тема 7</b>	Техніка ведення, кидків та тактичних дій у баскетболі
<b>Тема 8</b>	Підсумковий модуль-контроль.
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	
<b>Тема 5</b>	Техніка верхніх передач у волейболі та застосування їх у грі
<b>Тема 6</b>	Техніка переміщень та верхніх передач у волейболі
<b>Тема 7</b>	Техніка подачі, прийому та передач у волейболі
<b>Тема 8</b>	Підсумковий модуль-контроль.
<b>ФІТНЕС</b>	
<b>Тема 5</b>	Силовий фітнес у фізичному вихованні
<b>Тема 6</b>	Функціональний фітнес у фізичному вихованні студентів
<b>Тема 7</b>	Core-фітнес та розвиток м'язів стабілізаторів
<b>Тема 8</b>	Підсумковий модуль-контроль.
<b>ФУТБОЛ</b>	
<b>Тема 5</b>	Техніка індивідуальних і групових дій у футболі
<b>Тема 6</b>	Техніка індивідуальних і командних дій у футболі
<b>Тема 7</b>	Техніко-тактичні дії з м'ячем у футболі
<b>Тема 8</b>	Підсумковий модуль-контроль.

## **ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ**

### Форми навчання:

- аудиторні заняття – практичні заняття з виконанням фізичних вправ під керівництвом викладача, опанування техніки різних видів спорту.
- позааудиторні заняття – участь у спортивних секціях і збірних командах університету, тренування, змагання та спортивно-масові заходи.

### Методи навчання:

- метод вправ (послідовне виконання фізичних вправ для розвитку сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості);
- метод ігрової діяльності (рухливі ігри, естафети, командні види спорту для формування тактичного мислення та командної взаємодії);
- метод контролю та оцінювання (моніторинг фізичних показників, контроль техніки виконання вправ, самооцінювання і взаємооцінювання).

### Освітні технології:

- технології інтерактивного навчання (робота в групах, командні ігри, мультимедійні засоби, онлайн-платформи);
- інноваційні технології (використання фітнес-трекерів, мобільних додатків та цифрових сервісів для відстеження фізичної активності й прогресу студентів);
- здоров'язбережувальні технології (поєднання навчального процесу з формуванням навичок здорового способу життя та самоконтролю).

## **ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ**

**Поточний контроль:** практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту (ЗМ 1; ЗМ 2).

**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](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](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/>

***Покликання на робочу програму навчальної дисципліни:***

***<https://cfv.chnu.edu.ua/media/mpnlhi0z/rp-fizychne-vykhovannia-2025-2026-nr-1.pdf>***