



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Компонента освітньої програми – вибіркова (3 кредити)

Освітньо-професійна програма	Біологія
Спеціальність	Е1 Біологія та біохімія
Галузь знань	Е Природничі науки, математика та статистика
Рівень вищої освіти	перший бакалаврський
Мова навчання	українська
Профайл викладача (-ів)	Кожокар Марина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozhoкар
Контактний тел.	+380669297280
E-mail:	m.kozhoкар@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371
Консультації	понеділок та вівторок з 13.00 до 15.00

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна програма вибіркової дисципліни «Фізичне виховання» 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.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. ЕТАП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА	
Тема 1	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.
Тема 2	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту.

	Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.
Тема 3	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.
БАСКЕТБОЛ	
Тема 1	Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка і ведення м'яча. СФП. Двостороння гра.
Тема 2	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра.
Тема 3	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. 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	Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
Тема 2	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двостороння гра. СФП.
Тема 3	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. СФП.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.
ПАНКРАТІОН	
Тема 1	Больові прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».
Тема 2	Задушливі прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».
Тема 3	Виконання різноманітних технічних і захисних дій з положення «клоуз гард».
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання перекиду вперед, назад, через плече, з упору присівши.
ФІТНЕС	
Тема 1	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.
Тема 2	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення занять з аеробіки.
Тема 3	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.
ФУТБОЛ	
Тема 1	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.
Тема 2	Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.
Тема 3	Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.
МОДУЛЬ 2. ФОРМУЮЧИЙ ЕТАП ПІДГОТОВКИ (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА	
Тема 5	Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
Тема 6	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.
Тема 7	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови 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	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двостороння гра. СФП.
Тема 6	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двостороння гра. СФП.
Тема 7	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.
ПАНКРАТІОН	
Тема 5	Перевід партнера з бойової стійки в партер.
Тема 6	Контроль партнера в партері. Положення сайд і фул маунт.
Тема 7	Виконання больового прийому на руку з положення сайд і фул маунт.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Технічне виконання больового прийому на руку.
ФІТНЕС	
Тема 5	Організація та методика проведення занять із силового фітнесу.
Тема 6	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
Тема 7	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.
ФУТБОЛ	
Тема 5	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні

	техніко-тактичні дії у захисті.
Тема 6	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.
Тема 7	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.

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-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>;
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/hkzbr1b2/polozhennia-pro-vyjavlennia-ta-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu-u-chnu-2025.pdf>.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

<https://imzo.gov.ua/perelik-seminariv-z-posylanniamy-na-youtube/>

<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» висвітлена у
робочій програмі навчальної дисципліни*