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

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Декан факультету фізичної культури, спорту та реабілітації
_____проф. Юрій МОСЕЙЧУК
"27" 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
Вибіркова

Освітньо-професійна програма	«Середня освіта (Географія)» (назва програми)
Спеціальність	А Освіта (вказати: код, назва)
Галузь знань	А 4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) (вказати: шифр, назва)
Рівень вищої освіти	перший бакалаврський (вказати: перший (бакалаврський) /другий (магістерський) / третій (освітньо-науковий)
Факультет	Географічний (назва факультету, навчально-наукового інститутут, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньою програмою)
Мова навчання	українська (вказати: на якій мові читається дисципліна)

Чернівці 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «*Фізичне виховання*» складена відповідно до освітньо-професійної програми *«Середня освіта (Географія)»* затвердженої Вченою радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, протокол №5 від 28.04.2025 р.

Розробники:
Палагнюк Тарас Васильович завідувач кафедри, доцент, кандидат педагогічних наук (атлетична гімнастика)
Кожокар Марина Василівна доцент, кандидат педагогічних наук (фітнес)

Викладачі, що забезпечують читання даної навчальної дисципліни:
Головачук Валентина Володимирівна викладач (фітнес)
Ківерник Олександр Вікторович старший викладач (баскетбол)
Королянчук Андрій Валерійович викладач (футбол)
Осадець Микола Манолійович доцент (атлетична гімнастика)
Первухіна Світлана Мирославівна (фітнес)
Петричук Петро Анатолійович старший викладач (волейбол)

Погоджено з гарантом ОП _____ Олександра ЧУБРЕЙ

Погоджено методичною радою географічного факультету
Протокол № 1 від 28 серпня 2025 року

Голова методичної ради факультету _____ Наталя АНДРУСЯК

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 1 від 27 серпня 2025 року

Завідувач кафедри фізичного виховання _____ Тарас ПАЛАГНЮК

Схвалено
методичною радою факультету фізичної культури, спорту та реабілітації
Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року

Голова методичної ради _____ Оксана КИСЕЛИЦЯ

© Палагнюк Т.В., 2025 рік
© Кожокар М.В., 2025 рік

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. Спорт та фізичні навантаження є ключем до вирішення багатьох проблем. Заняття з фізичного виховання допоможуть студентській молоді відчути радість руху та виховувати активний спосіб життя, забезпечать міцне підґрунтя у покращенні життя молодого покоління.

Результати навчання

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи в команді знаннями.

ЗК9. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК10. Здатність мотивувати людей та рухатись до спільної мети.

ЗК11. Здатність генерувати нові ідеї та приймати обґрунтовані рішення

ЗК12. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК14. Здатність цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність.

ЗК15. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології з дотриманням етично-правових норм в умовах євроінтеграційних процесів.

ЗК 16. Здатність ухвалити рішення та діяти дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь яких інших проявів недоброчесності.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК9. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності.

ФК10. Здатність використовувати цифрові технології в освітньому процесі, створювати та використовувати цифрові освітні ресурси.

ФК19. Здатність планувати, організовувати освітній процес з використанням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогнозувати результати освітнього процесу.

ФК22. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності.

ФК23. Здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності, навчатися впродовж життя.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН4. Реалізовувати свої громадянські права і обов'язки, усвідомлювати та утверджувати цінності демократичного суспільства у професійній діяльності.

ПРН10. Використовувати міжпредметні зв'язки, інтеграцію змісту різних освітніх галузей.

ПРН15. Використовувати інформаційно-комунікаційні технології в освітньому процесі та для професійного розвитку, створювати та використовувати цифрові освітні ресурси.

ПРН16. Орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, перевіряти її достовірність, оперувати нею у професійній діяльності.

ПРН21. Усвідомлювати власні почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами, володіти способами запобігання професійному вигоранню.

ПРН22. Взаємодіяти з учасниками освітнього процесу конструктивно та безпечно, поважаючи розмаїття думок і поглядів, приймаючи та поціновуючи інакшість.

ПРН23. Взаємодіяти з учасниками освітнього процесу на засадах партнерства.

ПРН34. Добирати та застосовувати інноваційні форми, методи, прийоми, засоби навчання у педагогічній діяльності.

РН36. Визначати власні освітні потреби та обирати відповідні види, форми, програми професійного розвитку.

ПРН 37. Знати основні запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати іх в професійній діяльності

Опис навчальної дисципліни
Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	1	2	3	90	-	30	-	-	60	-	*Залік*

Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем навчальних занять	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		лекц.	практ.	лаб.	інд.	срс.		лекц.	практ.	лаб.	інд.	срс.
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнаститкa) (за вибором студента)*												
Атлетична гімнастика												
Тема 1. Розвиток силових видів спорту та базові комплекси атлетичної гімнастики	14		4			10						
Тема 2. Спеціально-допоміжні вправи та техніка безпеки у силових видах спорту	16		6			10						
Тема 3. Тренажерні системи та техніка вправ для розвитку максимальної сили	12		2			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 1	**44**		**14**			**30**						
Баскетбол												
Тема 1. Техніка передач, ведення м’яча та двостороння гра у баскетболі	14		4			10						
Тема 2. Техніка передач, кидків і ігрове застосування у баскетболі	16		6			10						
Тема 3. Техніка ведення м’яча, кидків та розвиток швидкісних якостей у баскетболі	12		2			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 1	**44**		**14**			**30**						
Волейбол												
Тема 1. Переміщення, повороти та зупинки у волейболі	14		4			10						
Тема 2. Техніка нижніх передач і подач, тактичне застосування	16		6			10						

у волейболі												
Тема 3. Базова техніка волейболу та ігрове застосування	12		2			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 1	**44**		**14**			**30**						
Фітнес												
Тема 1. Основи фітнесу у фізичному вихованні	14		4			10						
Тема 2. Фітнес-комплекси для розвитку сили та гнучкості	16		6			10						
Тема 3. Розвиток сили корпусу, балансу та координації	12		2			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 1	**44**		**14**			**30**						
Футбол												
Тема 1. Техніка ведення та зупинки м’яча у футболі	14		4			10						
Тема 2. Техніка ведення, зупинки та удару м’яча внутрішньою частиною стопи у футболі	16		6			10						
Тема 3. Техніка індивідуальних дій з м’ячем, пересування та тактичні дії в захисті у футболі	12		2			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 1	**44**		**14**			**30**						
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*												
Атлетична гімнастика												
Тема 5. Швидкісно-силова підготовка в атлетичній гімнастиці	14		4			10						
Тема 6. Техніка виконання атлетичних комплексів з урахуванням типу статури	16		6			10						
Тема 7. Атлетичні комплекси для мезоморфного типу статури	14		4			10						
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 2	**46**		**16**			**30**						
Баскетбол												
Тема 5. Техніка ведення, кидків і пересування у баскетболі	14		4			10						
Тема 6. Техніка індивідуальних і	16		6			10						

командних дій, кидків і передач у баскетболі												
Тема 7. Техніка ведення, кидків та тактичних дій у баскетболі	14		4			10						
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 2	**46**		**16**			**30**						
Волейбол												
Тема 5. Техніка верхніх передач у волейболі та застосування їх у грі	14		4			10						
Тема 6. Техніка переміщень та верхніх передач у волейболі	16		6			10						
Тема 7. Техніка подачі, прийому та передач у волейболі	14		4			10						
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 2	**46**		**16**			**30**						
Фітнес												
Тема 5. Силовий фітнес у фізичному вихованні	14		4			10						
Тема 6. Функціональний фітнес у фізичному вихованні студентів	16		6			10						
Тема 7. Core-фітнес та розвиток м'язів стабілізаторів	14		4			10						
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 2	**46**		**16**			**30**						
Футбол												
Тема 5. Техніка індивідуальних і групових дій у футболі	14		4			10						
Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій у футболі	16		6			10						
Тема 7. Техніко-тактичні дії з м'ячем у футболі	14		4			10						
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.	2		2									
Разом за ЗМ 2	**46**		**16**			**30**						
Усього годин	**90**		**30**			**60**						

Тематика практичних занять з переліком питань

№ з/п	Назва теми (питання)
	Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнаститкa) (за вибором студента)*
	Атлетична гімнстика
1	**Тема 1. Розвиток силових видів спорту та базові комплекси атлетичної гімнастики** - Особливості розвитку силових видів спорту. - Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.
2	**Тема 2. Спеціально-допоміжні вправи та техніка безпеки у силових видах спорту** - Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту - Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях - Оволодіння навичками страхування і самострахування
3	**Тема 3. Тренажерні системи та техніка вправ для розвитку максимальної сили** - Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили
4	**Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.** - Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.
	Баскетбол
1	**Тема 1. Техніка передач, ведення м'яча та двостороння гра у баскетболі** - Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. - Техніка передачі рукою від плеча. - Техніка і ведення м'яча. - СФП. Двостороння гра.
2	**Тема 2. Техніка передач, кидків і ігрове застосування у баскетболі** - Техніка передачі двома руками зверху. - Техніка передачі від грудей. - Техніка кидка двома руками з місця. - Кидки на точність. - СФП. Двостороння гра.
3	**Тема 3. Техніка ведення м'яча, кидків та розвиток швидкісних якостей у баскетболі** - Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. - Техніка кидка м'яча однією рукою. - Кидки на точність. - Розвиток швидкості та швидкісної сили. - Двостороння гра.
4	**Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.** - Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. - Виконання кидків та точність.
	Волейбол
1	**Тема 1. Переміщення, повороти та зупинки у волейболі** - Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
2	**Тема 2. Техніка нижніх передач і подач, тактичне застосування у волейболі** - Техніка передач обома руками знизу. - Техніка нижньої прямої подачі. - Тактика перших і других передач. - Двостороння гра. СФП.
3	**Тема 3. Базова техніка волейболу та ігрове застосування** - Техніка передач, подач, ударів. - Техніка стійок та переміщень. - Двостороння гра. СФП.
4	**Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.** - Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.
	Фітнес
1	**Тема 1.** Основи фітнесу у фізичному вихованні - Виконання базових вправ для розвитку координації, балансу та загальної фізичної підготовки. - Оволодіння технікою безпечного виконання вправ та правильним положенням тіла під час занять.
2	**Тема 2.** Фітнес-комплекси для розвитку сили та гнучкості - Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини та ніг і розвитку гнучкості. - Комплекс вправ для зміцнення м'язів пресу та сідниць і розвитку гнучкості. - Комплекс вправ для формування правильної постави.
3	**Тема 3.** Розвиток сили корпусу, балансу та координації

	- Статичні та динамічні вправи для зміцнення корпусу і балансу - Комплекси вправ для формування правильної постави та координації рухів
4	**Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.** - Лягти на спину, руки витягнуті вперед, ноги зігнуті в колінах або підняті під кутом 90°. По черзі опускати праву руку вперед і ліву ногу вниз майже до підлоги (і навпаки), повернути у вихідне положення. Виконати по 10 повторів на кожну сторону, утримуючи стабільну поставу корпусу. Загальний час виконання ≥ 60 с.
	Футбол
1	**Тема 1. Техніка ведення та зупинки м'яча у футболі** - Техніка ведення м'яча носком. - Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. - Техніка зупинки м'яча стопою.
2	**Тема 2. Техніка ведення, зупинки та удару м'яча внутрішньою частиною стопи у футболі** - 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.
3	**Тема 3. Техніка індивідуальних дій з м'ячем, пересування та тактичні дії в захисті у футболі** - 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.
4.	**Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.** - Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнаститка) (за вибором студента)*	
	Атлетична гімнастика
5	**Тема 5. Швидкісно-силова підготовка в атлетичній гімнастиці** - Техніка виконання швидкісно-силових вправ. - Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
6	**Тема 6. Техніка виконання атлетичних комплексів з урахуванням типу статури** - Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). - Техніка виконання комплексу для ендоморфів.
7	**Тема 7. Атлетичні комплекси для мезоморфного типу статури** - Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.
8	**Тема 8.** Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.
	Баскетбол
5	**Тема 5. Техніка ведення, кидків і пересування у баскетболі** - Техніка ведення м'яча. - Техніка кидка двома руками знизу. - Техніка кидка однією рукою зверху. - Техніка подвійного кроку. - СФП. Двостороння гра.
6	**Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій, кидків і передач у баскетболі** - Техніка заслонів і відволікаючих дій. - Техніка штрафних кидків. - Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. - Техніка подвійного кроку. - СФП. Двостороння гра.
7	**Тема 7. Техніка ведення, кидків та тактичних дій у баскетболі** - Техніка ведення м'яча. - Техніка штрафного кидка. - Техніка подвійного кроку. - Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. - Техніка заслонів. - Двостороння гра.
8	**Тема 8. Підсумковий модуль-контроль**. - Виконання штрафних кидків. - Виконання подвійного кроку з кидком.
	Волейбол

5	**Тема 5. Техніка верхніх передач у волейболі та застосування їх у грі** - Техніка передач обома руками зверху. - Передачі на місці в русі, в парах. - Двостороння гра. СФП.
6	**Тема 6. Техніка переміщень та верхніх передач у волейболі** - Техніка переміщень, поворотів, зупинок. - Техніка передачі м’яча зверху. - Двостороння гра. СФП.
7	**Тема 7. Техніка подачі, прийому та передач у волейболі** - Техніка верхньої прямої подачі. - Техніка прийому м’яча з подачі. - Тактика першої та другої передачі. - Двостороння гра. СФП.
8	**Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.** - Виконання верхньої прямої подачі. - Передача обома руками зверху.
	Фітнес
5	**Тема 5. Силовий фітнес у фізичному вихованні** - Техніка виконання базових силових вправ з власною вагою тіла (присідання, випади, віджимання, планка). - Виконання комплексів силового фітнесу для розвитку сили та витривалості основних м’язових груп.
6	**Тема 6. Функціональний фітнес у фізичному вихованні студентів** - Основи функціонального фітнесу: техніка базових вправ з власною вагою. - Функціональні комплекси для розвитку сили та витривалості. - Інтервальні та кругові методи у функціональному фітнесі.
7	**Тема 7. Core-фітнес та розвиток м’язів стабілізаторів** - Вправи для м’язів живота і спини: техніка та безпечне виконання. - Комплекси вправ core для формування правильної постави і профілактики травм.
8	**Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.** - Виконання планки на передпліччях із чергуванням підйомів рук і ніг по 10 разів на кожну сторону, утримуючи стабільну поставу корпусу; загальний час виконання ≥ 60 с.
	Футбол
5	**Тема 5. Техніка індивідуальних і групових дій у футболі** - Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. - Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». - Техніка жонглювання. - Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.
6	**Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій у футболі** - Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. - Зупинка м'яча груддю. - Техніка жонглювання м'яча. - Групові тактичні дії у нападі. - Техніка ведення м'яча серединою підйому. - Техніка удару головою. - Тактичні взаємодії в захисті.
7	**Тема 7. Техніко-тактичні дії з м’ячем у футболі** - 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.
8	**Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.** - Передача м’яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м’яча стопою в парах.

Критерії поточного оцінювання:

Відвідування та активність – систематична присутність, пунктуальність, активна участь у вправах та естафетах.

Техніка виконання вправ – правильність рухових дій, узгодженість, ритмічність та координація.

Якість виконання індивідуальних/парних вправ – точність передач, зупинок, кидків, стійок та інших елементів техніки (залежно від виду спорту/рухової діяльності).

Фізичні показники у вправах – швидкість, витривалість, сила, гнучкість (за потреби – у порівнянні з встановленими критеріями оцінювання).

Дотримання правил безпеки та дисципліни – виконання вимог техніки безпеки, використання необхідних засобів страхування чи захисту, коректна поведінка під час занять.

Завдання для самостійної роботи студентів

№	Нзва теми	Завдання для самостійної роботи	К-сть год.
Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнаститка) (за вибором студента)*			
Атлетична гімнстика			
1	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	**Завдання:** - опанування базових комплексів вправ з атлетичної гімнастики; - розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості); - виконання вправ із дотриманням техніки та правил безпеки.	4
2	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.	**Завдання:** - вивчення техніки спеціально-допоміжних вправ; - засвоєння техніки роботи на тренажерних колових лініях; - формування навичок страхування та самострахування.	6
3	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	**Завдання:** - відпрацювання техніки виконання вправ на сучасних тренажерних системах; - розвиток максимальної сили з використанням різних режимів роботи м’язів; - контроль за правильністю рухів та дотримання правил безпеки.	2
4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.	**Завдання:** - виконання силових вправ у форматі колового тренування; - демонстрація сформованих рухових умінь і фізичної підготовленості; - оцінювання особистих результатів та індивідуального прогресу.	2
Баскетбол			
1	Техніка передачі м’яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка іведення міяча. СФП. Двохстороння гра	**Завдання:** - вивчення техніки передачі м’яча двома руками від грудей та однією рукою від плеча; - опанування базових прийомів ведення м’яча; - виконання вправ спеціальної фізичної	4

		підготовки (СФП) для баскетболістів; - участь у двосторонній грі з метою застосування засвоєних технічних елементів.	
2	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двохстороння гра.	**Завдання:** - засвоєння техніки передачі м'яча двома руками зверху та від грудей; - відпрацювання кидків двома руками з місця; - тренування точності кидків у кошик; - виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (СФП); - застосування технічних прийомів у двосторонній грі.	6
3	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двохстороння гра.	**Завдання:** - формування навичок ведення м'яча з різною швидкістю та напрямком; - відпрацювання техніки кидка м'яча однією рукою; - вдосконалення точності кидків у кошик; - розвиток швидкості рухових дій і швидкісно-силових якостей; - участь у двосторонній грі для закріплення технічних і фізичних навичок.	2
4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання передачі мяча двома рукми від грудей. Виконання кидків та точність.	**Завдання:** - виконання тестових вправ з передачі м'яча двома руками від грудей; - виконання серії кидків у кошик з оцінкою техніки та точності; - підсумкове оцінювання рівня сформованих технічних і фізичних навичок.	2
Волейбол			
1	Техніка переміщень, поворотів, зупинок	**Завдання:** - формування навичок правильних переміщень на майданчику; - відпрацювання техніки виконання поворотів і зупинок; - розвиток координації та швидкості реакції.	4
2	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.	**Завдання:** - вивчення техніки передачі м'яча обома руками знизу; - опанування техніки нижньої прямої подачі; - засвоєння тактичних дій під час виконання перших і других передач; - вдосконалення фізичної підготовки через спеціальні вправи (СФП); - закріплення техніки у двосторонній грі.	6
3	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень.	**Завдання:** - вдосконалення техніки виконання	2

	Двохстороння гра. СФП.	передач, подач і ударів; - відпрацювання різних стійок та переміщень у грі; - тренування фізичних якостей за допомогою спеціальних вправ (СФП); - застосування технічних і тактичних дій у двосторонній грі.	
4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.	**Завдання:** - виконання тестових вправ з нижньої прямої подачі; - демонстрація техніки передачі м'яча обома руками знизу; - оцінювання рівня засвоєння технічних елементів гри у волейбол.	2
		Фітнес	
1	Основи фітнесу у фізичному вихованні Виконання базових вправ для розвитку координації, балансу та загальної фізичної підготовки. Освоєння техніки безпечного виконання вправ і правильного положення тіла під час занять.	**Завдання:** - виконання комплексу базових вправ для розвитку координації, балансу та загальної фізичної підготовки; - формування навичок безпечного виконання вправ; - дотримання правильного положення тіла під час занять; - розвиток умінь самоконтролю й концентрації уваги у процесі виконання вправ.	4
2	Фітнес-комплекси для розвитку сили та гнучкості Комплекс прав для зміцнення м'язів спини та ніг. Вправи на розвиток гнучкості. Комплекс вправ для зміцнення м'язів пресу, сідниць та МТД. Вправи на розвиток гнучкості. Комплекс вправ для формування правильної постави. Робота з МФР.	**Завдання:** · виконання комплексів вправ для зміцнення м'язів спини, ніг, пресу, сідниць та м'язів тулуба; · розвиток гнучкості через вправи на розтягування основних м'язових груп; · формування правильної постави за допомогою спеціальних комплексів; · застосування засобів міофасціального релізу (МФР) для профілактики перевантажень; · вдосконалення техніки поєднання силових і гнучкісних вправ.	6
3	Комплекси вправ для стабільності та постави Статичні та динамічні вправи для зміцнення корпусу і балансу Комплекси вправ для формування правильної постави та координації рухів.	**Завдання:** · відпрацювання статичних і динамічних вправ для зміцнення м'язів корпусу та розвитку балансу; · виконання комплексів вправ для формування правильної постави; · вдосконалення координації рухів через вправи з різними вихідними положеннями; · формування навичок стабілізації корпусу під час рухів різної інтенсивності.	2
4	Підсумковий модуль-контроль. Лягти на спину, руки витягнуті вперед, ноги зігнуті в колінах	**Завдання:** · правильне виконання контрольної вправи на стабільність корпусу («dead	2

	або підняті під кутом 90°. По черзі опускати праву руку вперед і ліву ногу вниз майже до підлоги (і навпаки), повернути у вихідне положення. Виконати по 10 повторів на кожну сторону, утримуючи стабільну поставу корпусу. Загальний час виконання ≥ 60 с.	bug»); - демонстрація техніки без втрати постави й стабільності корпусу; - витримування часу виконання не менше 60 секунд; - оцінювання загального рівня фізичної підготовленості та сформованих рухових умінь.	
	Футбол		
1	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.	**Завдання:** - відпрацювання техніки ведення м’яча носком; - формування навичок зупинки м’яча внутрішньою стороною ступні та стопою; - розвиток координації та контролю над м’ячем у русі; - вдосконалення відчуття м’яча у різних ігрових ситуаціях.	4
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	**Завдання:** - відпрацювання техніки ведення м’яча внутрішньою частиною підйому; - засвоєння зупинки м’яча серединою підйому та внутрішньою стороною ступні; - формування навичок удару середньою частиною підйому та внутрішньою стороною ступні; - застосування вправ для точності ударів і зупинок у парі та малих групах.	6
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.	**Завдання:** - оволодіння технікою вкидання м’яча; - відпрацювання ударів внутрішньою та середньою частиною підйому; - вдосконалення ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому; - виконання пересувань з імітацією прийомів гри; - засвоєння індивідуальних тактичних дій у захисті (відбір, вибір позиції, блокування); - застосування вивчених технічних елементів у двосторонній грі.	2
4	Підсумковий модуль-контроль. Передача і прийом м’яча внутрішньою стороною стопи в парах.	**Завдання:** - виконання контрольних вправ з передачі та прийому м’яча внутрішньою стороною стопи; - демонстрація техніки виконання в парах; - оцінювання точності та правильності рухових дій;	2

		· підсумкове визначення рівня технічної підготовленості студентів.	
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*			
Атлетична гімнастика			
5	Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	**Завдання:** · відпрацювання техніки швидкісно-силових вправ; · розвиток м'язів верхнього плечового поясу; · укріплення м'язів живота та формування м'язового корсету; · вдосконалення силових якостей у поєднанні зі швидкістю рухів.	4
6	Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	**Завдання:** · ознайомлення зі специфікою вправ для різних соматотипів; · відпрацювання техніки вправ для ектоморфів (набір м'язової маси, силові вправи з обтяженням); · засвоєння комплексу вправ для ендоморфів (зменшення жирової маси, поєднання силових і аеробних навантажень); · формування навичок індивідуалізації тренування залежно від типу статури.	6
7	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	**Завдання:** · відпрацювання комплексу вправ для мезоморфів (збалансований розвиток сили, витривалості та гнучкості); · вдосконалення техніки багатоповторних вправ з середніми обтяженнями; · розвиток силової витривалості й координації; · застосування вправ у колових тренуваннях.	4
8	Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.	**Завдання:** · виконання підсумкового тестування з техніки силових і швидкісно-силових вправ; · перевірка правильності складання індивідуальних комплексів для ектоморфів, мезоморфів і ендоморфів; · демонстрація вмінь обґрунтовувати підбір вправ; · підбиття підсумків і визначення рівня фізичної підготовленості студентів.	2
Баскетбол			
5	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.	**Завдання:** · вдосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі; · відпрацювання кидків двома руками знизу та однією рукою зверху;	4

		· засвоєння техніки подвійного кроку з завершенням кидком; · розвиток спеціальної фізичної підготовки (швидкість, координація, стрибучість); · формування ігрових навичок у двосторонній грі.	
6	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.	**Завдання:** · ознайомлення з технікою постановки заслонів та виконання відволікаючих дій; · удосконалення техніки штрафних кидків; · відпрацювання передач з відскоком від підлоги в парах і в ігрових ситуаціях; · повторення та закріплення техніки подвійного кроку; · розвиток спеціальної фізичної підготовки; · застосування засвоєних технічних прийомів у двосторонній грі.	6
7	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.	**Завдання:** · удосконалення ведення м'яча з контролем та зміною напрямку; · відпрацювання техніки штрафних кидків; · засвоєння індивідуальних тактичних дій у захисті (опіка, вибивання м'яча, перехоплення); · вдосконалення техніки заслонів у нападі; · формування ігрових навичок у двосторонній грі.	4
8	Підсумковий модуль-контроль. Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.	**Завдання:** · контроль техніки штрафного кидка (точність та правильність виконання); · перевірка техніки подвійного кроку з завершенням кидком; · оцінка здатності застосовувати технічні прийоми у змодельованих ігрових ситуаціях; · визначення рівня індивідуальної підготовленості студентів.	2
Волейбол			
5	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	**Завдання:** · відпрацювання техніки передач обома руками зверху; · виконання передач на місці та в русі, у парах; · розвиток координації, точності та швидкості передач; · вдосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП); · застосування навичок у двосторонній	4

		грі.	
6	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	**Завдання:** - вдосконалення техніки переміщень на майданчику, поворотів та зупинок; - відпрацювання передачі м'яча зверху; - розвиток координації та швидкості рухів; - виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (СФП); - застосування технічних навичок у двосторонній грі.	6
7	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	**Завдання:** - освоєння техніки верхньої прямої подачі; - відпрацювання прийому м'яча з подачі; - засвоєння тактики першої та другої передачі; - розвиток швидкості, координації та реакції через спеціальні фізичні вправи (СФП); - застосування засвоєних технічних та тактичних прийомів у двосторонній грі.	4
8	Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.	**Завдання:** - контроль техніки верхньої прямої подачі; - перевірка правильності та точності передач обома руками зверху; - оцінка рівня технічної та тактичної підготовленості студентів; - демонстрація навичок у змодельованих ігрових ситуаціях.	2
		Фітнес	
5	Силовий фітнес у фізичному вихованні Техніка виконання базових силових вправ з власною вагою тіла (присідання, випади, віджимання, планка). Виконання комплексів силового фітнесу для розвитку сили та витривалості основних м'язових груп.	**Завдання:** - засвоєння техніки базових силових вправ з власною вагою тіла (присідання, випади, віджимання, планка); - виконання комплексів занять для розвитку сили та витривалості основних груп м'язів; - формування правильної постави та контролю положення корпусу під час занять; - розвиток координації та фізичних якостей, необхідних для загальної фізичної підготовки.	4
6	Функціональний фітнес у фізичному вихованні студентів Основи функціонального фітнесу: техніка базових вправ з власною вагою. Функціональні комплекси для розвитку сили та витривалості. Інтервальні та кругові методи у	**Завдання:** - освоєння базових вправ функціонального фітнесу з власною вагою тіла; - виконання функціональних комплексів у заняттях для розвитку сили, витривалості та координації; - застосування інтервальних та кругових	6

	функціональному фітнесі.	методів навчальних занять; · розвиток фізичних якостей студентів у процесі проведення занять.	
7	Core-фітнес та розвиток м’язів стабілізаторів Вправи для м’язів живота і спини: техніка та безпечне виконання. Комплекси вправ core для формування правильної постави і профілактики травм.	**Завдання:** · виконання вправ для зміцнення м’язів живота та спини з контролем правильної техніки; · застосування комплексів core для формування правильної постави та профілактики травм; · розвиток стабілізуючих м’язів корпусу; · вдосконалення координації рухів у процесі практичних занять.	4
8	Підсумковий модуль-контроль. Виконання планки на передпліччях із чергуванням підйомів рук і ніг по 10 разів на кожну сторону, утримуючи стабільну поставу корпусу; загальний час виконання ≥ 60 секунд.	**Завдання:** · виконання контрольної вправи на розвиток стабілізуючих м’язів корпусу та координацію рухів; · демонстрація правильної постави та техніки під час занять; · оцінювання витривалості м’язів стабілізаторів; · підсумкове визначення рівня фізичної підготовленості студентів у процесі практичного заняття.	2
Футбол			
5	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонглювання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.	**Завдання:** · відпрацювання техніки зупинки м’яча середньою частиною підйому; · освоєння відволікаючого фінта «зупинка м’яча ногою»; · розвиток навичок жонглювання м’ячем; · засвоєння групових і індивідуальних техніко-тактичних дій у захисті; · вдосконалення координації та контролю м’яча під час занять.	4
6	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.	**Завдання:** · відпрацювання ведення м’яча внутрішньою частиною підйому та серединою підйому; · освоєння техніки зупинки м’яча груддю; · розвиток навичок жонглювання м’ячем; · засвоєння групових тактичних дій у нападі; · вдосконалення техніки удару головою та тактичних взаємодій у захисті; · розвиток координації та ігрового мислення у практичних заняттях.	6
7	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка	**Завдання:** · вдосконалення ведення м’яча серединою підйому; · опанування техніки ударів головою та внутрішньою частиною підйому; · відпрацювання зупинки м’яча	4

	внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.	внутрішньою стороною стопи; - виконання передач м’яча внутрішньою стороною стопи; - формування тактичних взаємодій у захисті та нападі; - розвиток технічних та тактичних навичок у процесі практичних занять.	
8	Підсумковий модуль-контроль. Передача м’яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м’яча стопою в парах.	**Завдання:** - контроль техніки передачі м’яча внутрішньою стороною стопи; - перевірка правильності та точності зупинки м’яча стопою; - оцінка рівня технічної підготовленості студентів; - демонстрація сформованих навичок у парних вправах.	2

Результати виконаних завдань, передбачених для самостійної роботи студента, будуть враховані в системі поточного та підсумкового контролю.

Методи навчання

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.

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються інноваційні освітні **технології:**

- технології інтерактивного навчання (групові вправи та командні ігри, мультимедійні технології);
- здоров’язбережувальні технології (поєднання навчального процесу з формуванням навичок здорового способу життя та самоконтролю).
- 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).

Система контролю та оцінювання

Методи контролю

- спостереження за технікою виконання вправ і дотриманням правил безпеки;
- виконання практичних тестів і комплексів вправ;
- контроль точності, швидкості та координації рухів;
- оцінка самостійної роботи та індивідуальних завдань;

- застосування нормативів для підсумкового контролю (тестування фізичних показників).

Форми контролю

- *поточний модуль-контроль:* практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту (ЗМ1; ЗМ2);
- *підсумковий контроль* – залік: здача контрольних нормативів у вибраному виді спорту (склад студентами чотири контрольні нормативи, оцінка за Додатком А);

Критерії оцінювання поточного та підсумкового контролю

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання (*аудиторна та самостійна робота*)								Модуль-контроль *(залік)*	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2					
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	40	100
8	12	4	4	8	12	8	4		
ЗМ 1 – 28 б.				ЗМ 2 – 32 б.					

Т1, Т2 ... Т8 – теми змістових модулів.

Визначення балів за знання та вміння студентів

A (90–100) – «зараховано» (відмінно). Студент(ка) продемонстрував(ла) високий рівень практичної майстерності й фізичної підготовленості: точно та технічно правильно виконує комплексні вправи та нормативи; дотримується правил безпеки; виявляє розуміння тактичного застосування прийомів у відповідному виді (футбол/баскетбол/волейбол/фітнес/атлетична гімнастика); систематично і свідомо працює на самостійних завданнях; ініціативний(на), допомагає колегам; продемонстрував(ла) високий результат підсумкової модуль-контрольної роботи (виконання нормативів / тестів на рівні «відмінно»). (Орієнтир – техніка виконання без грубих помилок, повна реалізація вимог підсумкового тесту).

B (80–89) – «зараховано» (дуже добре). Студент(ка) продемонстрував(ла) добрий рівень практичних умінь: технічні дії виконуються впевнено з незначними похибками; нормативи та контрольні вправи виконані на добрий рівень; активна участь у практичних заняттях; проявляє самостійність у підготовці, але інколи потребує корекції техніки; безпечна поведінка дотримується.

C (70–79) – «зараховано» (добре). Студент(ка) має достатній рівень практичних навичок: базова техніка засвоєна, але присутні помітні технічні недоліки; нормативи виконані на середньому рівні; брав(ла) участь у заняттях, але іноді пасивний(на) або нестабільний(на) у показниках; самостійна підготовка частково виконана.

D (60–69) – «зараховано» (задовільно). Студент(ка) засвоїв(ла) мінімум практичних умінь: вправи виконуються фрагментарно з помітними помилками; нормативи виконані на мінімально-задовільному рівні; активність у заняттях мінімальна; недотримано окремих вимог безпеки чи регламенту; можливе підвищення оцінки при додатковій самостійній роботі.

E (50–59) – «зараховано» (достатньо). Студент(ка) продемонстрував(ла) низький рівень практичних умінь: лише часткове виконання вправ/нормативів, значні технічні недоліки; пасивність або неуважність під час занять; самостійна

підготовка не виконана в повному обсязі; можливе підвищення оцінки тільки за умови системної додаткової роботи.

FX (35–49) – «не зараховано» (незадовільно) – з можливістю повторного складання. Практичні вимоги опановані частково; більшість практичних навичок не сформовані; роботи виконано, але їх якість оцінена мінімально; студент(ка) не продемонстрував(ла) достатньої самостійності й активності; можливість підвищення оцінки – після додаткового виконання контрольних завдань/допрацювань.

F (1–34) – «не зараховано» (незадовільно) – обов'язкове самостійне повторне опрацювання. Матеріал не засвоєний; практичні навички відсутні; відсутня участь у заняттях; не виконано вимог підсумкового контролю; студенту(ці) необхідне повторне опрацювання дисципліни та додаткові заняття.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	**Оцінка за шкалою ЄКТС**	
	Оцінка (бали)	**Пояснення за розширеною шкалою**
Відмінно	A (90-100)	відмінно
Добре	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
Задовільно	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
Незадовільно	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим, самостійним, повторним опрацюванням навчальної дисципліни до перескладання

Зарахування результатів неформальної освіти

Відповідно до «Положення про взаємодію формальної та неформальної освіти, визнання результатів навчання (здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в системі формальної освіти) у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (протокол №16 від 25 листопада 2024 року) (https://www.chnu.edu.ua/media/4g5fzssb/poriadok-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-ta-abo-informalnoi-osvity.pdf) у процесі вивчення дисципліни здобувачу освіти може бути зараховано до 25% балів, отриманих за результатами неформальної та/ або інформальної освіти з проблем, що відповідають тематиці курсу.

Рекомендована література:

Основна:

(Атлетична гімнастика)

1. Атлетична гімнастика: методичні вказівки / уклад.: Антонюк О.А. А72. К: КНУБА, Талком, 2021. 27 с.

2. Навчально-методичний посібник «Основні принципи сучасної атлетичної гімнастики» (в поданні ресурсу «Всеосвіта»), 2021. Сторінка каталогу /опису посібника на

порталі «Всеосвіта» (електронний ресурс з викладання /методичними матеріалами). https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-posibnik-osnovni-principi-sucasnoi-atleticnoi-gimnastiki-406907.html?utm_source=chatgpt.com

3. Шарко С., Барсукова Т. (2024). Атлетична гімнастика - ефективний засіб підвищення активності здобувачів на навчальних заняттях з фізичного виховання. Матеріали конференцій МНЛ, (18 жовтня 2024 р., м. Київ), С. 515–517.

4. Кириченко, Т. (2025). Вплив атлетичної гімнастики на фізичний стан чоловіків різних вікових груп. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(192), 81-85.

(Баскетбол)

1. Фізичне виховання (модуль «Баскетбол») : метод. вказ. до самост. роботи для здобувачів перш. (бакалавр.) рівня вищ. освіти усіх спеціальностей / уклад..: Т. В. Дерябкіна, В. П. Самійленко, О. М. Дудоров, В. В. Борисенко. - Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 53 с.

2. Лекційний курс з дисципліни “Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)”/ Т.В.Кафтанова, К.А.Шоханова, О.І.Булгаков – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2022. – 80 с.

3. Мусієнко А. В. Вдосконалення командної роботи гравців у баскетболі 3х3 : метод. рек. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 153 с.

4. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с.

(Волейбол)

1. А. Гакман, М. Осадець, Н. Лимаренко. Дидактичні особливості методики навчання технічних дій юних волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 6(137). 2021. С. 46-50.

2. Антіпова Ж. І. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на основі навчання гри в волейбол : метод, рек. / Ж. І. Антіпова, В. В. Заверзаев. - Одеса : видавець Букаев Вадим Вікторович, 2021. 48 с.

3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

4. Методичні вказівки «Методика навчання техніки гри у волейбол» [Електронний ресурс] : для студентів НТУ ХПІ денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: І. А. Недбайло [та ін.] ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Електрон. текст. дані. Харків, 2023. 35 с. URI: http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/62946.

(Фітнес)

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

2. Кожокар М.В., Королянчук А.В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров’я населення. «Молодий вчений» № 2 (90), лютий 2021. С. 199-201.

3. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. Науковий журнал «Молодий вчений» № 11 (87), 2020. С. 231-233.

4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. / В. Г. Тулайдан ; рец. : Р. Ю. Погоріляк, М. В. Сабадош ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Вид. 2-ге з контрол. питаннями і допов. Ужгород : [ТОВ "Бест-Принт"], 2020. 142 с.

5. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад.: О.М. Школа, О.В. Отравенко, О.В. Фоменко, Д.В.

Сичов; вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.
(Футбол)
1. Осадець М.М. (2020). Психологічні аспекти відбору та підготовки студентів початкових курсів до професійного футболу. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Теорія та методика навчання (з галузей знань). Випуск 22. Т. 4. С. 154-158.
2. Королянчук А.В. (2021). Роль футболу у формуванні всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 104-107
3. Осадець М.М., Канівець Т.М., Фесун Г.С. (2021). Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 135-138.
4. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник / укл: Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 104 с.
5. Осадець М.М., Королянчук А.В. (2021). Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів-першокурсників. Науковий журнал «Молодий вчений» № 12 (100). С. 115-118.
6. Костенко М.П. Підготовка майбутніх тренерів з футболу до формування групової рефлексивності спортсменів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2021. 320 с.

Додаткова (допоміжна):

1. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
2. Колумбет О. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти : навчальний посібник для студентів освітнього рівня «бакалавр» всіх спеціальностей / О. М. Колумбет; МОНУ, Київський національний університет технологій та дизайну. Київ: КНУТД, 2018. 116 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.]; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського». Вінниця: ТОВ "ТВОРИ», 2019. 608 с.
4. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
5. Слобожанінов П.А., Кожокар М.В. Інноваційні онлайн-технології як інструмент забезпечення фізичного розвитку студентської молоді. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології:* Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науковопрактичної конференції (м. Львів, 27–28 листопада 2020 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 40-42.
6. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
7. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian:[Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O.Andrieiva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: Baltija Publishng, 2020.118 p.

8. Vaskan I. & Kozhokar M. The organizational basics and methodical provision of motion activity development of teenagers in the extracurricular activity: monograph. Dallas, USA: Primedia e-Launch LLC. 2021. 144 p.

9. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 336 с.

10. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія / Вікторія Богуславська, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 340 с.

Інформаційні ресурси:

1. http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-chervnya-2018-roku--poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjuvannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini-09-29-51-17-06-20/
2. http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/
3. https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_53/

Політика 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/jxdbs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf;
- «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» https://www.chnu.edu.ua/media/f5eleobm/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu_2024.pdf.

Додаток А

Модуль-контроль (залік)
Атлетична гімнастика

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	**8**	**6**	**4**	**2**
1. Жим ногами ваги: Ч – 56 кг; Ж – 21 кг, 60 с (разів)	Ч.	29	27	25	23	21
	Ж.	27	26	24	22	20
2. Розведення рук з гантелями лежачи спиною на лаві: Ч – 10 кг; Ж – 5 кг (разів)	Ч.	25	23	21	15	10
	Ж.	24	22	20	15	10
3. Зведення і розведення рук на тренажері «Метелик» Ч – 28 кг; Ж – 14 кг, 60 с (разів)	Ч.	29	27	25	23	21
	Ж.	27	26	24	22	20
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	Д.	24	19	16	11	7
Підтягування на перекладині (разів)	Хл.	16	14	12	10	8

Модуль-контроль (залік)
Баскетбол

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	**8**	**6**	**4**	**2**
1. Човниковий біг 4х9 м.	чол.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	жін.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. Біг 30 м (с)	чол.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	жін.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3.Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	250	240	230	215	200
	жін.	200	190	180	170	160
4. Штрафні кидки, 15 спроб (разів)	чол.	12	9	7	5	3
	жін.	10	8	6	4	2

Модуль-контроль (залік)
Волейбол

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	**8**	**6**	**4**	**2**
1. Човниковий біг 4х9 м.	чол.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	жін.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. Біг 30 м (с)	чол.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	жін.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3.Нижня пряма подача (12 спроб)	чол.	11	9	7	5	3
	жін.	10	8	6	4	2
4.Верхня подача (12 спроб)	чол.	11	9	7	5	3
	жін.	10	8	6	4	2

Модуль-контроль (залік)
Фітнес

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	**8**	**6**	**4**	**2**
1. Гнучкість (см)	чол.	19	16	13	10	7
	жін.	20	17	14	10	7
2. Згинання розгинання рук (раз)	чол.	24	19	16	12	7
	жін.	16	14	12	8	4
3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів)	чол.	53	47	40	34	28
	жін.	47	42	37	33	28
4. Планка (с)	чол.	1 хв	55	45	40	35
	жін.	1 хв	55	45	40	35

Модуль-контроль (залік)
Футбол

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	**8**	**6**	**4**	**2**
1. Човниковий біг 4х9 м.	чол.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	жін.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. Біг 30 м (с)	чол.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	жін.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів)	чол.	53	47	40	34	28
	жін.	47	42	37	33	28
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	чол.	50	45	40	30	25
	жін.	24	19	16	11	7

Критерії підсумкового модуль-контролю (залік):

- Виконання контрольних нормативних вправ та тестів відповідно до **встановлених критеріїв оцінювання** (технічна точність, швидкість, витривалість, сила, точність ударів/передач).
- Логічність і послідовність виконання комплексу вправ.
- Дотримання регламенту та вимог безпеки під час тестування.
- Тактичне та ігрове застосування прийомів (для ігрових видів).