



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Компонента освітньої програми – *обов'язкова* (3 кредити)

<b>Освітньо-професійна програма</b>	«Менеджмент туристичної індустрії»
<b>Спеціальність</b>	D3 Менеджмент
<b>Галузь знань</b>	D Бізнес, адміністрування та право
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший бакалаврський
<b>Мова навчання</b>	українська
<b>Профайл викладача (-ів)</b>	Кожокар М.В., доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент. <a href="http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozohokar">http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozohokar</a>
<b>Контактний тел.</b>	+380669297280
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:m.kozhokar@chnu.edu.ua">m.kozhokar@chnu.edu.ua</a>
<b>Сторінка курсу в Moodle</b>	<a href="https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371">https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371</a>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> Кожокар М.В. – п'ятниця 13.00-14.00. <i>Онлайн-консультації:</i> за попередньою домовленістю.

### АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на розвиток фізичної культури та формування здорового способу життя студентів спеціальності «Менеджмент туристичної індустрії». Вона ґрунтується на сучасних підходах 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 фахівців з менеджменту туристичної індустрії – формування базових фізичних компетенцій і навичок систематичної фізичної активності, необхідних для підтримки здоров'я, високої мобільності та працездатності в умовах інтенсивної професійної діяльності (організація та супровід туристичних подорожів, активних турів та експедицій).

**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 як важливого ресурсу майбутнього фахівця туристичної галузі.

### НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

МОДУЛЬ 1. ЕТАП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА	
<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>
БАСКЕТБОЛ	
<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>	Підсумковий модуль-контроль.
<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>	Підсумковий модуль-контроль.
<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>	Підсумковий модуль-контроль.
<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>	Підсумковий модуль-контроль.
<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'язберезувальні 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/bkyl5klw/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/universytet/normatyvni-dokumenty/polozhennia-pro-vyavlennia-ta-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu-u-chernivetskomu-natsionalnomu-universyteti-imeni-yuriiia-fedkovycha/>

### ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Постанова Кабінету Міністрів України № 461 від 06 червня 2018 р. «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/461-2018-%D0%BF>

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

3. Рухова активність : інформаційно-освітній ресурс. URL: <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>

4. Кожокар М. В., Первухіна С. М., Петричук П. А. Особливості процесу формування мотивації до занять з фізичної культури та рухової активності серед студентської молоді. Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 44, т. 3. С. 89–92. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part\\_3/19.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/44/part_3/19.pdf)

5. Кожокар М., Королянчук А., Хавруняк І. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2022. № 3–4. С. 47–51. URL: <https://pcs.khmnmu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/31>

6. Кожокар М. В., Осадець М. М., Первухіна С. М. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у закладах вищої освіти в умовах сьогодення. Молодий вчений. 2023. № 12 (124). С. 50–53. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6068>

7. Кожокар М., Первухіна С., Шевчук Г. Вплив засобів медіа на фізичне виховання молоді. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 1, № 1. С. 148–153. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/175/148>
8. Кожокар М., Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 1, № 1. С. 188–193. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/182/155>
9. Кожокар М., Шевчук Г. Формування лідерських якостей особистості студента засобами фізичного виховання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 1, № 1. С. 94–100. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).12](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).12)