

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

Кафедра фізичного виховання



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

/проф. Тетяна ФЕДІРЧИК/

2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТУ»

вибіркова

Освітньо-професійна програма (додаток 1)
_____ (назва програми)

Спеціальність (додаток 1)
_____ (вказати: код, назва)

Галузь знань (додаток 1)
_____ (вказати: шифр, назва)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
_____ (вказати: перший бакалаврський/другий магістерський)

Навчально-науковий інститут біології, хімії та біоресурсів
Навчально-науковий інститут фізико-технічних та комп'ютерних наук
Факультет архітектури, будівництва та декоративно-прикладного мистецтва
Географічний факультет
Економічний факультет
Факультет іноземних мов
Факультет історії, політології та міжнародних відносин
Факультет математики та інформатики
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Факультет фізичної культури спорту та реабілітації
Філологічний факультет
Юридичний факультет

_____ (назва факультету, навчально-наукового інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

Мова навчання: українська
_____ (вказати: на якій мові читається дисципліна)

Чернівці 2024 рік

Робоча програма навчальної дисципліни **Фізичне виховання засобами спорту** складена відповідно до вимог її змісту (Ліцензійні умови провадження освітньої діяльності 2015 р.) та відповідає освітньо-професійним програмам (додаток 1), спеціальностей (додаток 1), галузей знань (додаток 1).

Розробники:

Палагнюк Тарас Васильович завідувач кафедри, доцент, кандидат педагогічних наук (атлетична гімнастика)

Кожокар Марина Василівна доцент, кандидат педагогічних наук (фітнес)

Викладачі:

Головачук В.В., викладач (фітнес)

Первухівна С.М., викладач (фітнес)

Ківерник О.В., старший викладач (баскетбол)

Королянчук А.В., викладач (футбол)

Осадець М.М., доцент (атлетична гімнастика)

Петричук П.А., старший викладач (волейбол)

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від 12 серпня 2024 року

Завідувач кафедри фізичного виховання



Тарас ПАЛАГНЮК

Схвалено

Науково-методичною радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Протокол № 1 від 12 серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради



Тетяна ФЕДІРЧИК

Додаток 1.

Навчально-науковий інститут біології, хімії та біоресурсів	
Освітньо-професійних програм	«Технології виробництва та агроменеджмент»; «Біологія»; «Біотехнології та біоінженерія»; «Землеустрій та кадастр»; «Екологія»; «Біологія та здоров'я людини»; «Якість та безпека харчової продукції»; «Хімія».
Спеціальностей	201 Агрономія; 091 Біологія та біохімія; 162 Біотехнології та біоінженерія; 193 Геодезія та землеустрій; 101 Екологія; 014.05 Середня освіта (біологія та здоров'я людини); 181 Харчові технології; 102 Хімія.
Галузей знань	20 Аграрні науки та продовольство; 09 Біологія; 10 Природничі науки; 16 Хімічна та біоінженерія; 19 Архітектура та будівництво; 10 Природничі науки; 01 Освіта; 18 Виробництво та технології.
Навчально-науковий інститут фізико-технічних та комп'ютерних наук	
Освітньо-професійних програм	«Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології»; «Видавництво та поліграфія»; «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»; «Безпека інформаційних і комунікаційних систем та Інтернету речей»; «Телекомунакації»; «Програмна інженерія»; «Інформаційні системи та технології»; «Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка»; «Кібербезпека»; «Комп'ютерна інженерія»; «Комп'ютерна інженерія»; «Програмування мобільних і вбудованих комп'ютерних систем та засобів інтернету речей»; «Алгоритмічне та програмне забезпечення комп'ютерних систем»; «Інтелектуальний аналіз даних в комп'ютерних інформаційних системах»; «Мікро- та наносистемна техніка»; «Прикладна фізика та наноматеріали»; «Машинобудування»; «Технології та інформатика»; «Фізика та астрономія».
Спеціальностей	014.10 Середня освіта (Трудове навчання та технології); 015.34 Професійна освіта (Машинобудування); 104 Фізика та астрономія; 105 Прикладна фізика та наноматеріали; 121 Інженерія програмного забезпечення; 122 Комп'ютерні науки; 123 Комп'ютерна інженерія; 125 Кібербезпека; 126 Інформаційні системи та технології; 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка; 152 Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка; 153 Мікро- та наносистемна техніка; 172 Телекомунакації та радіотехніка; 186 Видавництво та поліграфія.
Галузей знань	01 Освіта; 10 Природничі науки; 12 Інформаційні технології; 14 Електрична інженерія; 15 Автоматизація приладобудування; 17 Електроніка та телекомунакації. 18 Виробництво та технології
Факультет архітектури, будівництва та декоративно-прикладного мистецтва	
Освітньо-професійних програм	«Архітектура та містобудування»; «Будівництво та цивільна інженерія»; «Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація».
Спеціальностей	023 Образотворче мистецтво, декоративно-прикладне мистецтво, реставрація; 191 Архітектура та містобудування; 192 Будівництво та цивільна інженерія.
Галузей знань	02 Культура і мистецтво; 19 Архітектура і будівництво.
Географічний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Географія»; «Регіональний розвиток і просторове планування»; «Геодезія та землеустрій»; «Менеджмент туристичної індустрії»; «Геосистеми та георизики»; «Гідрометеорологія»; «Середня освіта (Географія)»; «Готельно-ресторанний сервіс та туropolерейтинг»; «Міжнародний туризм».
Спеціальностей	014.07 Середня освіта; 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 106 Географія; 193 Геодезія та землеустрій; 242 Туризм.
Галузей знань	01 Освіта; 07 Управління та адміністрування; 10 Природничі науки; 19 Архітектура та будівництво; 24 Сфера обслуговування.
Економічний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Економічна кібернетика»; «Управління персоналом та економіка праці»; «Маркетинг»; «Менеджмент організацій і адміністрування»; «Міжнародні економічні відносини»; «Облік і оподаткування»; «Економіка та організація бізнесу»; «Підприємництво, торгівля та біржові операції»; «Фінанси, банківська справа та страхування».
Спеціальностей	051 Економіка: Економічна кібернетика; 051 Економіка; 071 Облік і оподаткування; 072 Фінанси, банківська справа та страхування; 073 Менеджмент; 075 Маркетинг; 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність; 292 Міжнародні економічні відносини.
Галузей знань	05 Соціальні та поведінкові науки; 07 Управління та адміністрування; 29 Міжнародні відносини; 24 Сфера обслуговування
Факультет іноземних мов	
Освітньо-професійних програм	«Англійська мова та зарубіжна література»; «Англійська мова і література та друга іноземна мова»; «Англійсько-український переклад та переклад з другої іноземної

	мови»; «Німецько-український переклад та переклад з другої іноземної мови»; «Французько-український переклад та переклад з другої іноземної мови».
Спеціальностей	014.021 Середня освіта (англійська мова і література); 014.022 Середня освіта (німецька мова і література); 014.023 Середня освіта (французька мова і література); 035.041 Філологія (германські мови та літератури, перша - англійська); 035.043 Філологія (германські мови та літератури, перша - німецька); 035.055 Філологія (романські мови та літератури, перша - французька).
Галузей знань	01 Освіта; 03 Гуманітарні науки
Факультет історії, політології та міжнародних відносин	
Освітньо-професійних програм	«Історія та археологія»; «Міжнародні відносини»; «Політологія»; «Середня освіта (Історія та громадянська освіта)».
Спеціальностей	014.03 Середня освіта (Історія); 032 Історія та археологія; 052 Політологія; 291 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії.
Галузей знань	01 Освіта; 03 Гуманітарні науки; 05 Соціальні та поведінкові науки; 28 Публічне управління та адміністрування; 29 Міжнародні відносини.
Факультет математики та інформатики	
Освітньо-професійних програм	«Інформаційні технології та управління проектами»; «Математика»; «Технології програмування та комп'ютерне моделювання»; «Математика та інформатика» «Системний аналіз». «Інформатика та інформаційні технології в освіті»
Спеціальностей	014.04 Середня освіта (Математика); 014.09 Середня освіта (Інформатика); 111 Математика; 113 Прикладна математика; 122 Комп'ютерні науки; 124 Системний аналіз.
Галузей знань	01 Освіта; 11 Математика та статистика; 12 Інформаційні технології.
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи	
Освітньо-професійних програм	«Дошкільна освіта (Психологія в закладах дошкільної освіти)»; «Музичне мистецтво»; «Початкова освіта»; «Практична психологія»; «Соціальна психологія»; «Середня освіта (Музичне мистецтво)»; «Соціальна робота»; «Логопедія».
Спеціальностей	012 Дошкільна освіта; 013 Початкова освіта; 014.13 Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво); 025 Музичне мистецтво; 053 Психологія; 231 Соціальна робота. Спеціальна освіта.
Галузей знань	01 Освіта; 02 Культура і мистецтво; 05 Соціальні та поведінкові науки; 23 Соціальна робота.
Факультет фізичної культури спорту та реабілітації	
Освітньо-професійних програм	«Фізична культура і спорт»; «Фітнес та рекреація»; «Фізична культура»; «Фізична терапія, ерготерапія».
Спеціальностей	017 Фізична культура і спорт; 014.11 Середня освіта (Фізична культура); 227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузей знань	01 Освіта / Педагогіка; 22 Охорона здоров'я.
Філологічний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Богослов'я»; «Журналістика та кросмедійність»; «Культурологія»; «Румунська мова та література»; «Українська мова та література». «Соціальне забезпечення»; «Європейські славистичні студії. Польська мова та література (філологія)»; «Українська мова та література».
Спеціальностей	041 Богослов'я, 061 Журналістика, Культурологія; 014.027 Середня освіта (Румунська мова та зарубіжна література); «Середня освіта (Українська мова і література)»; Соціальне забезпечення; Філологія;
Галузей знань	04 Богослов'я; 01 Освіта/Педагогіка; 03 Гуманітарні науки; 061 Журналістика.
Юридичний факультет	
Освітньо-професійних програм	«Міжнародне право»; «Право».
Спеціальностей	081 Право; 293 Міжнародне право.
Галузей знань	08 Право; 29 «Міжнародні відносини»

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 відчувати радість руху та виховувати активний спосіб життя, забезпечать міцне підґрунтя у покращенні життя молодого покоління.

Працюючи над цими стратегічними цілями, ми можемо забезпечити кожній молодій людині можливість реалізувати свій потенціал та насолоджуватися життєвими перевагами, які випливають із занять фізичними вправами.

Завдання – для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається вирішення наступних завдань:

- формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;

- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;

- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;

- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;

- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;

- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;

- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

Пререквізити: вивчення студентами анатомії та фізіології людини, біомеханіки, біологічної хімії, фізичної реабілітації, дисциплін медико-профілактичного та загально-гуманітарного циклу такими як, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини, історія та культура України і ін. є передумовою для успішного освоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами спорту».

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання засобами спорту» студенти усіх спеціальностей Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича отримують знання та навички, які сприятимуть їх фізичному розвитку, формуванню здорового способу життя, стресостійкості, командної роботи та організаційних умінь.

Результати навчання

Загальні компетентності:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність до письмової та усної комунікації українською мовою (професійного спрямування).

Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Здатність працювати в команді.

Навички здійснення безпечної діяльності.

Прагнення до збереження навколишнього середовища.

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.

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.

Спеціальні компетентності

Здатність діяти соціально, відповідально і свідомо.

Здатність працювати в команді та налагоджувати між особистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань.

Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, раннього втручання, розвитку і корекції, навчання і виховання, реабілітації і соціалізації осіб із особливими освітніми потребами.

Здатність до роботи із спільнотою на місцевому, регіональному, національному, європейському і більш широкому глобальному рівнях з метою формування толерантного, гуманного ставлення до осіб з особливими освітніми потребами, розвитку здатності до рефлексії, включаючи спроможність обдумувати як власні, так й інші системи цінностей.

Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Здатність застосовувати етичні принципи під час виконання професійних обов'язків.

Демонструвати розуміння вимог щодо професійної діяльності, зумовлених необхідністю забезпечення сталого розвитку України, її зміцнення як демократичної, соціальної, правової держави.

Вивчення даної навчальної дисципліни забезпечує досягнення здобувачем наступних ***програмних результатів навчання (ПРН)***:

Застосовувати у професійній діяльності сучасні універсальні та спеціалізовані інформаційні системи та програмні продукти; бібліотечні ресурси та технології, зокрема електронні; спеціальну апаратуру та інструменти.

Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.

Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації.

Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх у професійній діяльності.

Проектувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технологій здоров'язбереження під час освітнього процесу, способів запобігання та протидії негативним впливам на особистість, налагоджувати ефективну співпрацю з учнями та батьками (особами, які виконують їхні функції).

Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань з дотриманням норм сучасної української ділової та професійної мови.

Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності.

Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

Критично осмислювати основні теорії, принципи, методи і поняття у навчанні та професійній діяльності.

Вміти враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки під час формування технічних рішень. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Вміти використовувати у виробничій і соціальній діяльності фундаментальні поняття і категорії державотворення для обґрунтування власних світоглядних позицій та політичних переконань з урахуванням процесів соціально-політичної історії України, правових засад та етичних норм.

Зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історичних подій, 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, а також виконувати завдання, пов'язані із застосуванням теорії та базових практичних навичок загальношкільської підготовки.

Вміти працювати як самостійно, так і в команді, проявляти лідерські якості та відповідальність у роботі, дотримуватися етичних принципів, поважати індивідуальне та культурне різноманіття.

Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.

Виконувати професійні функції з урахуванням вимог соціальної відповідальності, трудової дисципліни, вміти планувати та управляти часом.

Розуміти вимоги до діяльності за спеціальністю, зумовлені необхідністю забезпечення сталого розвитку України, її зміцнення як демократичної, соціальної, правової держави.

Вміти використовувати у виробничій і соціальній діяльності фундаментальні поняття і категорії державотворення для обґрунтування власних світоглядних позицій та політичних переконань з урахуванням процесів соціально-політичної історії України, правових засад та етичних норм.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має

знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення;

вміти:

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;

- застосовувати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

Загальна інформація про розподіл годин

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		<i>Залік</i>
Денна	3-й	5	3	90	2	–	30	–	–	60		<i>Залік</i>

Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Теми практичних занять	Змістовий модуль 1. Етап поглибленої підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*											
Атлетична гімнастика												
Тема 1. Напрями атлетичної гімнастики. Види вправ в атлетичній гімнастиці. Комплекс вправ з подоланням маси власного тіла.	14		4			10						
Тема 2. Фізіологія силових тренувань. Базові вправи для м'язів рук, грудей, спини, преса, ніг. Ізотонічні вправи. Ізокінетичні вправи.	16		6			10						
Тема 3. Тренування для набору м'язової маси. Виконання вправ з малими і середніми вагами (40-70% від максимальної).	14		4			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Комплексна програма тренування усіх м'язових груп коловим способом.	1		1									
Разом за змістовим модулем 1	45		15			30						
Баскетбол												
Тема 1. Правила гри. Технічна підготовка: ловіння і передача м'яча. Кидки м'яча в кошик. Техніка ведення м'яча. СФП. Двостороння гра.	14		4			10						
Тема 2. Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват). Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра.	16		6			10						

Тема 3. Основні стійки, пересування, зупинки під час гри. Техніка кидка м'яча однією рукою. Повороти, фінти, дриблінг. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двостороння гра.	14		4			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.	1		1									
Разом за змістовим модулем 1	45		15			30						
Волейбол												
Тема 1. Зміни у Правилах гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	14		4			10						
Тема 2. Техніка передач обома руками знизу в парах через сітку. Техніка верхньої прямої подачі. Особливості тактики перших і других передач. Двостороння гра. СФП.	16		6			10						
Тема 3. Вдосконалення техніки передач, подачі, нападаючого удару. Техніка падіння. Двостороння гра. СФП.	14		4			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками знизу в парах через сітку.	1		1									
Разом за змістовим Модулем 1	45		15			30						
Фітнес												
Тема 1. Значення фітнесу як ефективного засобу фізичного виховання. Загальні вимоги безпеки під час проведення занять з фітнесу. Спеціальне обладнання для фітнес-занять.	14		4			10						
Тема 2. Техніка виконання базових	16		6			10						

кроків класичної аеробіки. Розучування зв'язок з базових елементів аеробіки. Методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.												
Тема 3. Організація та методика проведення тренувальної програми з фітболами. Силові вправи для м'язів, рук, ніг, живота на фітболах.	14		4			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання вправ на фітболі (сідничний місток; згинання розгинання рук з фітбола).	1		1									
Разом за змістовим Модулем 1	45		15			30						
Футбол												
Тема 1. Правила гри Техніка ведення м'яча. Ведення м'яча правою та лівою ногою. Ведення м'яча зі зміною швидкістю. Ведення м'яча з ударом. Двостороння гра. СФП	14		4			10						
Тема 2. Техніка удару м'яча. Внутрішньою частиною підйому. Середньою частиною підйому. Удари по м'ячу з місця та в русі. Жонглювання м'яча Двостороння гра. СФП	16		6			10						
Тема 3. Комбінаційні дії гравців. Відбір м'яча різними способами. Гра в квадрат (4x1, 5x2) Тримання м'яча 7x7. Індивідуальна гра в нападі та захисті. Двостороння гра. СФП	14		4			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Передача і прийом м'яча внутрішньою частиною підйому в русі.	1		1									
Разом за змістовим модулем 1	45		15			30						

Теми практичних занять	Змістовий модуль 2. Етап удосконалення (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*										
Атлетична гімнастика											
Тема 5. Спортивний травматизм в атлетичній гімнастиці. Принципи навантаження. Вправи на тренажерах.	14		4			10					
Тема 6. Особливості харчування атлетів. Виконання вправ з великою масою обтяжень (80-90% від максимальної).	16		6			10					
Тема 7. Тренування м'язів верхнього плечового поясу та тулубу. Виконання вправ з граничною вагою (90-100% від максимальної).	14		4			10					
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різних груп м'язів тіла.	1		1								
Разом за змістовим модулем 2	45		15			30					
Баскетбол											
Тема 5. Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.	14		4			10					
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.	16		6			10					
Тема 7. Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двостороння гра.	14		4			10					

Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.	1		1									
Разом за змістовим модулем 2	45		15			30						
Волейбол												
Тема 5. Вдосконалення техніки передачі обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах, по 4-ри. Двостороння гра. СФП.	14		4			10						
Тема 6. Розташування гравців на майданчику. Зміна їх розташування при подачі та прийомі. Двостороння гра. СФП.	16		6			10						
Тема 7. Техніка нападаючого удару після прийому м'яча. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП.	14		4			10						
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху через сітку в парах, 4-ках.	1		1									
Разом за змістовим модулем 2	45		15			30						
Фітнес												
Тема 5. Організація та методика проведення тренувальної програми з фітнес резинками.	14		4			10						
Тема 6. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	16		6			10						
Тема 7. Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів – стретчинг. Особливості стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.	14		4			10						

Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Підготувати комплекс вправ зі стретчингу.	1		1									
Разом за змістовим модулем 2	45		15			30						
Футбол												
Тема 5. Техніка ведення та удару м'яча в парах. Зупинка м'яча грудьми з ударом. Відбір м'яча у суперника. Вкидання м'яча за бокової лінії. Удари по м'ячу головою. Двостороння гра. СФП.	14		4			10						
Тема 6. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Двостороння гра. СФП.	16		6			10						
Тема 7. Комбінаційні дії гравців. Вихід з оборони в атаку. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у нападі. Рухливі та спортивні ігри. Двостороння гра. СФП.	14		4			10						
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Удар по воротах на точність	1		1									
Разом за змістовим модулем 2	45		15			30						
Модуль контроль												
Усього годин	90		30			60						

Тематика практичних занять з переліком питань

№ з/п	Назва теми
Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
Атлетична гімнастика	
Тема 1	Напрями атлетичної гімнастики. Види вправ в атлетичній гімнастиці. Комплекс вправ з подоланням маси власного тіла.

Тема 2	Фізіологія силових тренувань. Базові вправи для м'язів рук, грудей, спини, преса, ніг. Ізотонічні вправи. Ізокінетичні вправи.
Тема 3	Тренування для набору м'язової маси. Виконання вправ з малими і середніми вагами (40-70% від максимальної).
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Комплексна програма тренування усіх м'язових груп коловим способом.
Баскетбол	
Тема 1	Правила гри. Технічна підготовка: ловіння і передача м'яча. Кидки м'яча в кошик. Техніка ведення м'яча. СФП. Двостороння гра.
Тема 2	Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват). Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра.
Тема 3	Основні стійки, пересування, зупинки під час гри. Техніка кидка м'яча однією рукою. Повороти, фінти, дриблінг. 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	Зміни у Правилах гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
Тема 2	Техніка передач обома руками знизу в парах через сітку. Техніка верхньої прямої подачі. Особливості тактики перших і других передач. Двостороння гра. СФП.
Тема 3	Вдосконалення техніки передачі, подачі, нападаючого удару. Техніка падіння. Двостороння гра. СФП.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками знизу в парах через сітку.
Фітнес	
Тема 1	Значення фітнесу як ефективного засобу фізичного виховання. Загальні вимоги безпеки під час проведення занять з фітнесу. Спеціальне обладнання для фітнес-занять.
Тема 2	Техніка виконання базових кроків класичної аеробіки. Розуміння зв'язок з базових елементів аеробіки. Методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.
Тема 3	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання вправ на фітболі (сідничний місток; згинання розгинання рук з фітбола).
Футбол	
Тема 1	Правила гри. Техніка ведення м'яча. Ведення м'яча правою та лівою ногою. Ведення м'яча зі зміною швидкістю. Ведення м'яча з ударом. Двостороння гра. СФП
Тема 2	Техніка удару м'яча. Внутрішньою частиною підйому. Середньою частиною підйому. Удари по м'ячу з місця та в русі. Жонглювання м'яча. Двостороння гра. СФП
Тема 3	Комбінаційні дії гравців. Відбір м'яча різними способами. Гра в квадрат (4x1, 5x2). Тримання м'яча 7x7. Індивідуальна гра в нападі та захисті. Двостороння гра. СФП
Тема 4	Підсумковий модуль-контроль. Передача і прийом м'яча внутрішньою частиною підйому в русі.
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
Атлетична гімнастика	
Тема 5	Спортивний травматизм в атлетичній гімнастиці. Принципи навантаження. Вправи на тренажерах.

Тема 6	Особливості харчування атлетів. Виконання вправ з великою масою обтяжень (80-90% від максимальної).
Тема 7	Тренування м'язів верхнього плечового поясу та тулубу. Виконання вправ з граничною вагою (90-100% від максимальної).
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різних груп м'язів 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	Вдосконалення техніки передачі обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах, по 4-ри. Двостороння гра. СФП.
Тема 6	Розташування гравців на майданчику. Зміна їх розташування при подачі та прийомі. Двостороння гра. СФП.
Тема 7	Техніка нападаючого удару після прийому м'яча. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху через сітку в парах, 4-ках.
Фітнес	
Тема 5	Організація та методика проведення занять з використанням фітнес-резинок
Тема 6	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
Тема 7	Методика проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчинг). Застосування стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Підготувати комплекс вправ стретчингу.
Футбол	
Тема 5	Техніка ведення та удару м'яча в парах. Зупинка м'яча грудьми з ударом. Відбір м'яча у суперника. Вкидання м'яча за бокової лінії. Удари по м'ячу головою. Двостороння гра. СФП.
Тема 6	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Двостороння гра. СФП.
Тема 7	Комбінаційні дії гравців. Вихід з оборони в атаку. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у нападі. Рухливі та спортивні ігри. Двостороння гра. СФП.
Тема 8	Підсумковий модуль-контроль. Удар по воротах на точність

Критерії оцінювання підсумкового контролю

- вміння виконувати вправи з точністю та правильністю.
- застосування специфічних технік кожного виду спорту.
- витривалість, сила та швидкість під час виконання комплексу вправ.
- загальний рівень фізичної підготовки.
- логічність та послідовність виконання вправ.

- вміння дотримуватись встановленого регламенту та часу.
- здатність працювати в групі, підтримувати колег.
- вміння взаємодіяти під час командних вправ.
- прояв самостійності у виконанні завдань.
- ініціатива в покращенні виконання вправ або допомозі товаришам.

Завдання для самостійної роботи студента

№ з/п	Назва теми	К-сть балів	Вид
Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*			
Атлетична гімнастика			
T.1.	Напрями атлетичної гімнастики. Види вправ в атлетичній гімнастиці. Комплекс вправ з подоланням маси власного тіла.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.2.	Фізіологія силових тренувань. Базові вправи для м'язів рук, грудей, спини, преса, ніг. Ізотонічні вправи. Ізокінетичні вправи.	2	
T.3.	Тренування для набору м'язової маси. Виконання вправ з малими і середніми вагами (40-70% від максимальної).	1,5	
Баскетбол			
T.1.	Правила гри. Технічна підготовка: ловіння і передача м'яча. Кидки м'яча в кошик. Техніка ведення м'яча. СФП. Двостороння гра.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.2.	Техніка володіння м'ячем (ведення, вибивання, перехват). Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра.	2	
T.3.	Основні стійки, пересування, зупинки під час гри. Техніка кидка м'яча однією рукою. Повороти, фінти, дриблінг. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двостороння гра.	1,5	
Волейбол			
T.1.	Зміни у Правилах гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.2.	Техніка передач обома руками знизу в парах через сітку. Техніка верхньої прямої подачі. Особливості тактики перших і других передач. Двостороння гра. СФП.	2	
T.3.	Вдосконалення техніки передач, подачі, нападаючого удару. Техніка падіння. Двостороння гра. СФП.	1,5	
Фітнес			
T.1.	Значення фітнесу як ефективного засобу фізичного виховання. Загальні вимоги безпеки під час проведення занять з	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля;

	фітнесу. Спеціальне обладнання для фітнес-занять.		Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.2.	Техніка виконання базових кроків класичної аеробіки. Розучування зв'язок з базових елементів аеробіки. Методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	2	
T.3.	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	1,5	
Футбол			
T.1.	Правила гри. Техніка ведення м'яча. Ведення м'яча правою та лівою ногою. Ведення м'яча зі зміною швидкістю. Ведення м'яча з ударом. Двостороння гра. СФП	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.2.	Техніка удару м'яча. Внутрішньою частиною підйому. Середньою частиною підйому. Удари по м'ячу з місця та в русі. Жонгливання м'яча. Двостороння гра. СФП	2	
T.3.	Комбінаційні дії гравців. Відбір м'яча різними способами. Гра в квадрат (4x1, 5x2). Тримання м'яча 7x7. Індивідуальна гра в нападі та захисті. Двостороння гра. СФП	1,5	
Всього за ЗМ 1.		5 б.	
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*			
Атлетична гімнастика			
T.5.	Спортивний травматизм в атлетичній гімнастиці. Принципи навантаження. Вправи на тренажерах.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.6.	Особливості харчування атлетів. Виконання вправ з великою масою обтяжень (80-90% від максимальної).	2	
T.7.	Тренування м'язів верхнього плечового поясу та тулубу. Виконання вправ з граничною вагою (90-100% від максимальної).	1,5	
Баскетбол			
T.5.	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.6.	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.	2	
T.7.	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двостороння гра.	1,5	
Волейбол			
T.5.	Вдосконалення техніки передачі обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах, по 4-ри. Двостороння гра. СФП.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля;

T.6.	Розташування гравців на майданчику. Зміна їх розташування при подачі та прийомі. Двостороння гра. СФП.	2	Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.7.	Техніка нападаючого удару після прийому м'яча. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП.	1,5	
Фітнес			
T.5.	Організація та методика проведення занять з використанням фітнес-резинок	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.6.	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	2	
T.7.	Методика проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчинг). Застосування стретчингу в різних частинах фітнес-заняття.	1,5	
Футбол			
T.5.	Техніка ведення та удару м'яча в парах. Зупинка м'яча грудьми з ударом. Відбір м'яча у суперника. Вкидання м'яча за бокової лінії. Удари по м'ячу головою. Двостороння гра. СФП.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
T.6.	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Двостороння гра. СФП.	2	
T.7.	Комбінаційні дії гравців. Вихід з оборони в атаку. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у нападі. Рухливі та спортивні ігри. Двостороння гра. СФП.	1,5	
Всього за ЗМ 2.		5 б.	

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

1. Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля:

- відповідність інформації до теми та завдань модуля
- уміння оцінювати та порівнювати різні джерела
- здатність критично оцінити, обробити та систематизувати отримані дані
- логічна структура роботи, правильне оформлення посилань, дотримання академічних стандартів.

2. Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки:

- правильність виконання вправ відповідно до стандартів та рекомендацій
- відповідність запланованому обсягу і навантаженню
- здатність виконувати вправи протягом часу, покращення показників
- активність у самостійному навчанні та прагнення до покращення результатів.

Методи навчання

практичні заняття:

- 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.

самостійна робота:

Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля:

- Аналіз наукової та навчальної літератури.
- Використання електронних баз даних та ресурсів Інтернету.
- Підготовка рефератів, доповідей, презентацій.

Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки:

- Самостійний пошук відеоматеріалів до кожної мети та аналіз техніки виконання вправ.
- Виконання фізичних вправ із дотриманням методичних рекомендацій та техніки безпеки.
- Самостійна відеозйомка виконання вправ.
- Надсилання відзнятого відеоматеріалу викладачу через платформу Moodle для перевірки та зворотного зв'язку.

Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації):

- Вибір актуальної теми дослідження та формулювання проблеми.
- Аналіз та узагальнення отриманих результатів.
- Написання наукової статті, тез конференції.
- Участь у наукових конференціях.

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).

Система контролю та оцінювання

Контроль та оцінювання навчальних досягнень студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни

Поточний модуль-контроль (ЗМ1; ЗМ 2.): практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

Підсумковий контроль – залік (прийом контрольних нормативів).

Для підсумкового контролю здобувачі з обраного виду спорту складають чотири контрольних нормативи, бали за які наведені в Додатку А.

Критерії оцінювання результатів 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	СР	Т5	Т6	Т7	Т8	СР	40	100
4	6	5	10	5	4	6	5	10	5		

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

Засоби оцінювання

У процесі фізичного виховання студентів використовуються традиційні та інноваційні засоби фізкультурної освіти і фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи.

До засобів фізичного виховання, що передбачені для реалізації даної програми належать:

1. Загальнорозвиваючі, професійно-прикладні та спеціально підготовчі вправи з видів спорту.
2. Основні вправи з атлетизму, спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол), панкратіону та фітнесу.
3. Інноваційні системи фізичних вправ і види спорту, обрані з урахуванням фізкультурно-оздоровчих інтересів та уподобань студентів.
4. Реабілітаційні та рекреаційні засоби.

Добір засобів здійснюється на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів, уподобань та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я. Сукупність методів і засобів

фізичного виховання студентів регламентується основними теоретико-методичними положеннями фізичного виховання та спорту; дидактики, психології та педагогіки щодо індивідуально-орієнтованого виховання та формування здорового способу життя особистості. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів, пов'язаних з невиправданим ризиком для здоров'я та життя студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

Підсумкова оцінка, як показник результатів вивчення навчальної дисципліни, складається із сумарної кількості балів за поточне оцінювання - **60 балів** та підсумкового модуль – контролю (залік) – **40 балів**, за **100-бальною** університетською шкалою.

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.

Політика академічної доброчесності

Освітня діяльність (викладача і студента) під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами спорту» ґрунтується на принципах співробітництва та академічної доброчесності. Очікується, що роботи студентів будуть оригінальними дослідженнями чи міркуваннями й об'єктивно оцінені викладачем.

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>;
- «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» https://www.chnu.edu.ua/media/f5eleobm/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu_2024.pdf.

Рекомендована література

Основна:

(Атлетична гімнастика)

1. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. 154 с.
2. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч. метод. посібник / С. М. Булах, С. Б. Боровинський. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД. 2017. 136 с.
3. С.Ю. Ніколаєв. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання (лекційний матеріал): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів 3 курсу. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 71 с.
5. Палагнюк Т.В., Курнишев Ю.А., Гауряк О.Д., Осадець М.М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. №18. 2019. С. 125-130.
6. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
7. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 79 с.

8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ. 2020. 283 с.
9. Леньо В.Я. Основні принципи сучасної атлетичної гімнастики. Навчально-методичний посібник. Всеосвіта. 2021. <https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-posibnik-osnovni-principi-sucasnoi-atleticnoi-gimnastiki-406907.html>

(Баскетбол)

1. «Техніко-тактична підготовка баскетболістів». Методичні рекомендації для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Є. В. Кравчук. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40с.
2. Світлана Первухіна, Анна Гакман, Анжела Медвідь, Олександр Вілігорський, Олег Прекурат. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2019. С. 25-31.
3. Яцковський В.В., Мельник В.О., Кудріна Н.В., Гнатчук Я.І. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі: перспективи досліджень. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 2 (108) 2019. С. 186-191.
4. Яцковський В. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі / Яцковський Володимир, Мельник Валерій, Пітин Мар'ян, Кудріна Ніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2019. Вип. 7 (26). С. 242– 248.
5. Яцковський В. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс] / Володимир Яцковський, Валерій Мельник, Ярослав Гнатчук // Спортивна наука України. 2018. № 5(87). С. 32–38.
6. Чуча Ю. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Прогнозування та відбір у баскетболі: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 54 с.
7. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
8. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові дані (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127с.

(Волейбол)

1. Сембрат С.В., Погребний В.В. Використання спеціальних засобів навантаження в тренувальному процесі волейболістів. «Молодий вчений». № 4.1 (68.1). 2019 р. С. 194-197.
2. Рогаль, І. В. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 64-67.
3. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
4. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. «Volleyball as a means of physical education of higher education institutions» Collective International monograph. Вид. Riga, Latvia. 2020. с. 42 -57
5. Мозолєв О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.

6. 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.

(Фітнес)

1. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл. Кожокар М.В., Ківерник О.В. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.
2. Диференційоване фізичне виховання: навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів: ЛДУФК, 2017. 197 с.
3. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
5. Головачук Валентина. Фітнес-програма Body Pump як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція приурочена Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10.11.2020, Чернівці. С 115-117.
6. 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.
7. Кожокар М. В., Короляничук А. В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. «Молодий вчений» № 2 (90) лютий. 2021. С. 199-201.
8. Первухіна С.М. Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку. 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). 2021. С. 150-153.
9. Первухіна С. Я., Гакман А. В., Дудіцька С. П. (2021). Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії Covid-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. № 9 (140) (2021): Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. С. 28-31.

(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. Короляничук 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., Короляничук А.В. (2021). Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів-першокурсників. Науковий журнал «Молодий вчений» № 12 (100). С. 115-118.

6. Костенка 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:

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-cherwnya-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/

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 4x9 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 4x9 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 4x9 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