

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра фізичного виховання



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

/проф. Тетяна ФЕДІРЧУК/

2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**навчальної дисципліни**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**вибіркова**

**Освітньо-професійна програма** «Якість та безпека харчової продукції»

(назва програми)

**Спеціальність** 181 Харчові технології

(вказати: код, назва)

**Галузь знань** 18 Виробництво та технології

(вказати: шифр, назва)

**Рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)

(вказати: перший бакалаврський/другий магістерський)

**Навчально-науковий інститут біології, хімії та біоресурсів**

(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** складена відповідно до освітньо-професійної програми «Якість та безпека харчової продукції» спеціальності 181 Харчові технології першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженої Вченою радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, протокол №8 від 27.05.2024 р.

**Розробники:**

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

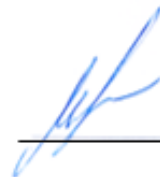
**Викладачі:**

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)

Погоджено з гарантом ОПП і схвалено методичною радою навчально-наукового інституту біології, хімії та біоресурсів

Протокол № 1 від 9 серпня 2024 року

Голова методичної ради  
інституту біології, хімії та біоресурсів

  
Галина МОСКАЛИК

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

**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.

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.

**Пререквізити:** вивчення студентами анатомії та фізіології людини, елементів біомеханіки, біологічної хімії, педагогіки, а також навчальної дисципліни «Фізична культура» в рамках програми повної загальної середньої освіти є важливими передумовами для успішного освоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**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.

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти спеціальності 181 «Харчові технології» отримають знання та навички, які сприятимуть їхньому фізичному розвитку, формуванню здорового способу життя, стресостійкості та покращенню фізичної витривалості. Це особливо важливо для майбутніх фахівців у сфері харчових технологій, адже їхня професійна діяльність може включати роботу в динамічних умовах виробництва, потребувати витривалості, спритності та вміння ефективно працювати в команді. Окрім того, заняття фізичним вихованням допоможуть студентам розвинути координацію, силу та витривалість, що позитивно вплине на їхнє загальне самопочуття та продуктивність у навчальному процесі. Також вони набудуть навичок командної роботи, організаційних і лідерських здібностей, що є важливими для ефективної взаємодії з колегами, підлеглими та партнерами в галузі харчових технологій.

## Результати навчання

### **Загальні компетентності:**

**ЗК 2.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 5.** Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК 7.** Здатність працювати в команді.

**ЗК 8.** Здатність працювати автономно.

**ЗК 13.** Здатність реалізувати свої права та обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини та громадянина в Україні.

**ЗК 14.** 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 забезпечення здорового способу життя.

### **Фахові компетентності:**

**ФК 11.** Здатність розробляти та впроваджувати ефективні методи організації праці, нести відповідальність за професійний розвиток окремих осіб та/або груп осіб.

**ФК 12.** Здатність формувати комунікаційну стратегію в галузі харчових технологій, вести професійну дискусію.

**ФК 13.** Здатність підвищувати ефективність виробництва, впроваджувати сучасні системи менеджменту.

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

**ПРН 2.** Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

**ПРН 4.** Проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань.

**ПРН 15.** Впроваджувати сучасні системи менеджменту підприємства.

**ПРН 18.** Мати базові навички проведення теоретичних та/або експериментальних наукових досліджень, що виконуються індивідуально та/або у складі наукової групи.

**ПРН 19.** Підвищувати ефективність роботи шляхом поєднання самостійної та командної роботи.

**ПРН 26.** Формувати і відстоювати власну світоглядну та громадську позицію, діяти соціально відповідально та свідомо.

**ПРН 27.** Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

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.

**Опис змісту робочої програми 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				
	у с ь о г о	у тому числі				у с ь о г о	у тому числі			
		л	п	лаб	інд		с.р.	л	п	лаб
<b>Теми навчальних занять</b>	<b>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*									
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>										
Тема 1. Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	14		4			10				
Тема 2. Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.	16		6			10				
Тема 3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	14		4			10				
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.	1		1							
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>				
<b>БАСКЕТБОЛ</b>										
Тема 1. Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка і введення м'яча. СФП. Двохстороння гра.	14		4			10				
Тема 2. Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двохстороння гра.	16		6			10				
Тема 3. Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двохстороння гра.	14		4			10				

Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання передачі мяча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.	1	1									
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>	<b>15</b>			<b>30</b>						
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>											
Тема 1. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	14	4			10						
Тема 2. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.	16	6			10						
Тема 3. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. СФП.	14	4			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.	1	1									
<b>Разом за змістовим Модулем 1</b>	<b>45</b>	<b>15</b>			<b>30</b>						
<b>ПАНКРАТІОН</b>											
Тема 1. Больові прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».	14	4			10						
Тема 2. Задушливі прийоми в партері з положень сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».	16	6			10						
Тема 3. Виконання різноманітних технічних і захисних дій з положення «клоуз гард».	14	4			10						
Тема 4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання перекиду вперед, назад, через плече, з упору присівши.	1	1									
<b>Разом за змістовим Модулем 1</b>	<b>45</b>	<b>15</b>			<b>30</b>						
<b>ФІТНЕС</b>											
Тема 1. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	14	4			10						
Тема 2. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення занять з аеробіки.	16	6			10						
Тема 3. Організація та методика	14	4			10						

проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.													
<b>Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.	1		1										
<b>Разом за змістовим Модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>							
<b>ФУТБОЛ</b>													
Тема 1. Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.	14		4			10							
Тема 2. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.	16		6			10							
Тема 3. Техніка викидання 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.	14		4			10							
<b>Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.	1		1										
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>							
<b>Теми навчальних занять</b>	<b>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*												
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>													
Тема 5. Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	14		4			10							
Тема 6. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури).	16		6			10							



Техніка виконання комплексу для ендоморфів.													
Тема 7. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	14		4			10							
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.	1		1										
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>							
<b>БАСКЕТБОЛ</b>													
Тема 5. Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння 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. Двохстороння гра.	16		6			10							
Тема 7. Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.	14		4			10							
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.	1		1										
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>							
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>													
Тема 5. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	14		4			10							
Тема 6. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	16		6			10							
Тема 7. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	14		4			10							
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої	1		1										

прямої подачі. Передача обома руками зверху.														
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>								
<b>ПАНКРАТІОН</b>														
Тема 5. Перевід партнера з бойової стійки в партер.	14		4			10								
Тема 6. Контроль партнера в партері. Положення сайд і фул маунт.	16		6			10								
Тема 7. Виконання больового прийому на руку з положення сайд і фул маунт.	14		4			10								
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Технічне виконання больового прийому на руку.	1		1											
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>								
<b>ФІТНЕС</b>														
Тема 5. Організація та методика проведення занять із силового фітнесу.	14		4			10								
Тема 6. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	16		6			10								
Тема 7. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	14		4			10								
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.	1		1											
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>								
<b>ФУТБОЛ</b>														
Тема 5. Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.	14		4			10								
Тема 6. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.	16		6			10								

Тема 7. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.	14		4			10							
Тема 8. Підсумковий модуль-контроль. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.	1		1										
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>							
<b>Модуль контроль</b>													
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>		<b>30</b>			<b>60</b>							

## Тематика практичних занять з переліком питань

№ з/п	Назва теми з основними питаннями - план
<b>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
<b>Атлетична гімнастика</b>	
T.1.	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.
T.2.	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.
T.3.	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.
T.4.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.
<b>Баскетбол</b>	
T.1.	Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка введення м'яча. СФП. Двохстороння гра
T.2.	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двохстороння гра.
T.3.	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двохстороння гра.
T.4.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.
<b>Волейбол</b>	
T.1.	Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
T.2.	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.
T.3.	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. СФП.
T.4.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.
<b>Панкратіон</b>	
T.1.	Больові прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».
T.2.	Задушливі прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».
T.3.	Виконання різноманітних технічних і захисних дій з положення «клоуз гард».
T.4.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання перекиду вперед, назад, через плече, з упору присівши.
<b>Фітнес</b>	
T.1.	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.
T.2.	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення занять з аеробіки.
T.3.	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.

T.4.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.
	<b>Футбол</b>
T.1.	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.
T.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.
T.3.	Техніка викидання 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.
T.4.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.
<b>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
	<b>Атлетична гімнастика</b>
T.5.	Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
T.6.	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.
T.7.	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.
T.8.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.
	<b>Баскетбол</b>
T.5.	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.
T.6.	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.
T.7.	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.
T.8.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.
	<b>Волейбол</b>
T.5.	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.
T.6.	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.
T.7.	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.
T.8.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.
	<b>Панкратіон</b>
T.5.	Перевід партнера з бойової стійки в партер.
T.6.	Контроль партнера в партері. Положення сайд і фул маунт.
T.7.	Виконання больового прийому на руку з положення сайд і фул маунт.
T.8.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Технічне виконання больового прийому на руку.
	<b>Фітнес</b>
T.5.	Організація та методика проведення занять із силового фітнесу.
T.6.	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах.

	Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
Т.7.	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.
Т.8.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.
<b>Футбол</b>	
Т.5.	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.
Т.6.	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.
Т.7.	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
Т.8.	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах

### 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
<b>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*			
<b>Атлетична гімнастика</b>			
Т.1.	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	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).
Т.2.	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.	2	
Т.3.	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	1,5	

<b>Баскетбол</b>			
Т.1.	Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка іведення м'яча. СФП. Двохстороння 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).
Т.2.	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двохстороння гра.	2	
Т.3.	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двохстороння гра.	1,5	
<b>Волейбол</b>			
Т.1.	Історія виникнення 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).
Т.2.	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.	2	
Т.3.	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. СФП.	1,5	
<b>Панкратіон</b>			
Т.1.	Больові прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».	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).
Т.2.	Задушливі прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».	2	
Т.3.	Виконання різноманітних технічних і захисних дій з положення «клоуз гард».	1,5	
<b>Фітнес</b>			
Т.1.	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	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).
Т.2.	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення занять з аеробіки.	2	
Т.3.	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	1,5	
<b>Футбол</b>			
Т.1.	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.	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).
Т.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.	2	

Т.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.	1,5	
<b>Всього за ЗМ 1.</b>		<b>5 б.</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*			
<b>Атлетична гімнастика</b>			
Т.5.	Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	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).
Т.6.	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	2	
Т.7.	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	1,5	
<b>Баскетбол</b>			
Т.5.	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння 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).
Т.6.	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.	2	
Т.7.	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.	1,5	
<b>Волейбол</b>			
Т.5.	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння 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).
Т.6.	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	2	
Т.7.	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	1,5	
<b>Панкратіон</b>			
Т.5.	Перевід партнера з бойової стійки в партер.	1,5	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у
Т.6.	Контроль партнера в партері. Положення сайд і фул маунт.	2	
Т.7.	Виконання больового прийому на руку з положення сайд і фул маунт.	1,5	



			галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
<b>Фітнес</b>			
T.5.	Організація та методика проведення занять із силового фітнесу.	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.	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	1,5	
<b>Футбол</b>			
T.5.	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.	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. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.	2	
T.7.	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.	1,5	
<b>Всього за ЗМ 2.</b>		<b>5 б.</b>	

Контроль виконання завдань, винесених на самостійне опрацювання проводиться в рамках модульного контролю відповідно до тем змістових модулів. Бали за цю роботу входять у загальну кількість балів за конкретний модуль.

### **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 складать чотири контрольних нормативи, бали за які наведені в Додатку А.

#### **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**.

#### **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						
T1	T2	T3	T4	CP	T5	T6	T7	T8	CP	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, бкетбол, 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 теоретикометодичними 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 не виправданим ризиком для здоров'я та життя студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
<b>Відмінно</b>	A (90-100)	відмінно
<b>Добре</b>	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
<b>Задовільно</b>	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
<b>Незадовільно</b>	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» 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](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 данні (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.
7. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

### **(Панкратіон)**

1. Навчально-тренувальний процес з панкратіону : навч.-метод. посібник / Укл. І. Ю. Наконечний. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2015. 160 с.
2. Панкратіон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К., 2010. – Режим доступу: <https://dushbc1.at.ua/pankration.pdf>

3. Согор О., Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. Вип. 2. С. 198–203.
4. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. ТМФВ, 2007. С. 43-47.

### **(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., Королянчук 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 НПУ. 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. 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. 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. Вихляев; 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/](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)

### Панкратіон

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. Стрибки на скакалці (30 с., разів)	чол.	75	70	65	60	50
	жін.	80	75	70	65	50
3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів)	чол.	53	47	40	34	28
	жін.	47	42	37	33	28
4. Виконання вправи міст: гімнастичний, борцівський	Оцінюється техніка виконання					

## 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