



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Компонента освітньої програми – вибіркова (3 кредити)

<b>Освітньо-професійна програма</b>	«Якість та безпека харчової продукції»
<b>Спеціальність</b>	181 Харчові технології
<b>Галузь знань</b>	18 Виробництво та технології
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший бакалаврський
<b>Мова навчання</b>	українська
<b>Профайл викладача (-ів)</b>	Кожокар М.В., доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент. <a href="http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozhokar">http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozhokar</a>
<b>Контактний тел.</b>	+380669297280
<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:m.kozhokar@chnu.edu.ua">m.kozhokar@chnu.edu.ua</a>
<b>Сторінка курсу в Moodle</b>	<a href="https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371">https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371</a>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> за попередньою домовленістю. <i>Онлайн-консультації:</i> згідно погодженого графіку.

### АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна програма вибіркової дисципліни «Фізичне виховання» спрямована на дослідження соціально-виховних аспектів впливу фізичних вправ на людину. Курс охоплює сучасні підходи до оздоровчої фізичної культури як складової фізкультурно-оздоровчої роботи, з акцентом на впровадження інноваційних технологій для покращення фізичного стану з урахуванням мотивації та індивідуальних потреб. Програма орієнтована на формування професійних компетенцій, що відповідають вимогам інформатизованого суспільства, сприяючи неперервному професійному зростанню випускників.

Мета навчальної дисципліни: забезпечити покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, сприяти розвитку головних життєво-важливих рухових якостей та рухових здібностей; послідовного формування фізичної культури особистості.

### ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

<b>МОДУЛЬ 1. ЕТАП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика за вибором студента)*	
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>	
<b>Тема 1</b>	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.
<b>Тема 2</b>	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.
<b>Тема 3</b>	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.

<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	
<b>Тема 1</b>	Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка і ведення м'яча. СФП. Двостороння гра.
<b>Тема 2</b>	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра.
<b>Тема 3</b>	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двостороння гра.
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	
<b>Тема 1</b>	Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
<b>Тема 2</b>	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двостороння гра. СФП.
<b>Тема 3</b>	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. СФП.
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.
<b>ПАНКРАТІОН</b>	
<b>Тема 1</b>	Больові прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».
<b>Тема 2</b>	Задушливі прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард».
<b>Тема 3</b>	Виконання різноманітних технічних і захисних дій з положення «клоуз гард».
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання перекиду вперед, назад, через плече, з упору присівши.
<b>ФІТНЕС</b>	
<b>Тема 1</b>	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.
<b>Тема 2</b>	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення занять з аеробіки.
<b>Тема 3</b>	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.
<b>ФУТБОЛ</b>	
<b>Тема 1</b>	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.
<b>Тема 2</b>	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.
<b>Тема 3</b>	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.
<b>Тема 4</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.
<b>МОДУЛЬ 2. ФОРМУЮЧИЙ ЕТАП ПІДГОТОВКИ</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>	
<b>Тема 5</b>	Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
<b>Тема 6</b>	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.

<b>Тема 7</b>	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.
<b>Тема 8</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	
<b>Тема 5</b>	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.
<b>Тема 6</b>	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.
<b>Тема 7</b>	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двостороння гра.
<b>Тема 8</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	
<b>Тема 5</b>	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двостороння гра. СФП.
<b>Тема 6</b>	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двостороння гра. СФП.
<b>Тема 7</b>	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП.
<b>Тема 8</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.
<b>ПАНКРАТІОН</b>	
<b>Тема 5</b>	Перевід партнера з бойової стійки в партер.
<b>Тема 6</b>	Контроль партнера в партері. Положення сайд і фул маунт.
<b>Тема 7</b>	Виконання больового прийому на руку з положення сайд і фул маунт.
<b>Тема 8</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Технічне виконання больового прийому на руку.
<b>ФІТНЕС</b>	
<b>Тема 5</b>	Організація та методика проведення занять із силового фітнесу.
<b>Тема 6</b>	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
<b>Тема 7</b>	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.
<b>Тема 8</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.
<b>ФУТБОЛ</b>	
<b>Тема 5</b>	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.
<b>Тема 6</b>	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.
<b>Тема 7</b>	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.
<b>Тема 8</b>	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.

## ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються інноваційні освітні

### ТЕХНОЛОГІЇ:

- технології інтерактивного навчання (групові вправи та командні ігри, мультимедійні технології);
- інноваційні (використання фітнес-трекерів та мобільних додатків).

## ФОРМИ:

### Аудиторні заняття:

- практичні заняття (виконання фізичних вправ під керівництвом викладача, вивчення техніки різних видів спорту).

### Позааудиторні заняття:

- спортивні секції (тренування студентів у збірних командах ЧНУ);
- змагання та турніри (організація та участь студентів у внутрішньо університетських спортивних заходах).

## МЕТОДИ:

- вправ (студенти виконують фізичні вправи, які спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації).
- ігрової діяльності (використання різних естафет для розвитку командної роботи, тактичного мислення, а також фізичної підготовки).
- контролю оцінювання фізичних показників студентів, а також контроль за правильністю виконання вправ.

## ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

**Поточний контроль:** практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

**Підсумковий контроль** – залік.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання програмних результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за шкалою європейської кредитно-трансферної системи (ECTS).

Критерієм успішного оцінювання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів (балів) за кожним запланованим результатом навчання.

## ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» [https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chnivets\\_koho-natsionalnoho-universytetu.pdf](https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chnivets_koho-natsionalnoho-universytetu.pdf);
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» [https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwwb/polozhennia-chnu-pro-plahi\\_at-2023plusdodatky-31102023.pdf](https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwwb/polozhennia-chnu-pro-plahi_at-2023plusdodatky-31102023.pdf).

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

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

<https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text>

<https://www.youtube.com/user/FitnessBlender>

<https://yogawithadriene.com/>

*Детальна інформація щодо вивчення курсу «Назва навчальної дисципліни» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни*

<https://chemistry.chnu.edu.ua/diialnist/navchalna/op/bakalavraska-op-yakist-ta-bezpeka-kharchovoi-produksii-181-kharchovi-tekhnologii/>