**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**Компонента освітньої програми** *–* ***вибіркова*** (3 *кредити*)

|  |  |
| --- | --- |
| **Освітньо-професійна програма** | «Облік і оподаткування» |
| **Спеціальність** | 071 «Облік і оподаткування» |
| **Галузь знань** | 07 Управління та адміністрування |
| **Рівень вищої освіти** | перший бакалаврський |
| **Мова навчання** | українська |
| **Профайл викладача (-ів)** | Кожокар Марина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання  [*http://www.physprirod.chnu.edu.ua/ ?page=ua/030staff/20kozhokar*](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozhokar) |
| **Контактний тел.** | +380669297280 |
| **E-mail:** | [*m.kozhokar@chnu.edu.ua*](mailto:m.kozhokar@chnu.edu.ua) |
| **Сторінка курсу в Moodle** | [*https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371*](https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5371) |
| **Консультації** | понеділок та вівторок з 13.00 до 15.00 |

**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.

**Навчальний контент освітньої компоненти**

|  |  |
| --- | --- |
| **МОДУЛЬ 1. ЕТАП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**  (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика)  (за вибором студента)\* | |
| **АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА** | |
| **Тема 1** | Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики. |
| **Тема 2** | Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка  виконання вправ на тренажерних колових  лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування. |
| **Тема 3** | Техніка виконання   вправ  на  тренажерних  системах для  розвитку  максимальної  сили. |
| **Тема 4** | **Підсумковий модуль-контроль.**  Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування. |
| **БАСКЕТБОЛ** | |
| **Тема 1** | Історія виникнення [баскетбол](http://e-learning.fizkult.chnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=6687)у. Техніка передачі м’яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка і ведення м’яча. СФП.  Двостороння гра. |
| **Тема 2** | Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра. |
| **Тема 3** | Техніка ведення м’яча з різною швидкістю. Техніка кидка м’яча однією рукою. Кидки на точність. 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** | Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. |
| **Тема 2** | Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двостороння гра. СФП. |
| **Тема 3** | Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. СФП. |
| **Тема 4** | **Підсумковий модуль-контроль**. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу. |
| **ПАНКРАТІОН** | |
| **Тема 1** | Больові прийоми в партері з положень «сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард». |
| **Тема 2** | Задушливі прийоми в партері з положень сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард». |
| **Тема 3** | Виконання різноманітних технічних і захисних дій з положення «клоуз гард». |
| **Тема 4** | **Підсумковий модуль-контроль**. Виконання перекиду вперед, назад, через плече, з упору присівши. |
| **ФІТНЕС** | |
| **Тема 1** | Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу. |
| **Тема 2** | Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення занять з аеробіки. |
| **Тема 3** | Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу. |
| **Тема 4** | **Підсумковий модуль-контроль.**  Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу. |
| **ФУТБОЛ** | |
| **Тема 1** | Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою. |
| **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. |
| **Тема 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. |
| **Тема 4** | **Підсумковий модуль-контроль.**  Передача і прийом м’яча внутрішньою стороною стопи в парах. |
| **МОДУЛЬ 2. ФОРМУЮЧИЙ ЕТАП ПІДГОТОВКИ**  (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика)  (за вибором студента)\* | |
| **АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА** | |
| **Тема 5** | Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м’язів верхнього плечового поясу та м’язів живота. |
| **Тема 6** | Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів. |
| **Тема 7** | Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента. |
| **Тема 8** | **Підсумковий модуль-контроль.**  Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови 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** | Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двостороння гра. СФП. |
| **Тема 6** | Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м’яча зверху. Двостороння гра. СФП. |
| **Тема 7** | Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м’яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП. |
| **Тема 8** | **Підсумковий модуль-контроль**. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху. |
| **ПАНКРАТІОН** | |
| **Тема 5** | Перевід партнера з бойової стійки в партер. |
| **Тема 6** | Контроль партнера в партері. Положення сайд і фул маунт. |
| **Тема 7** | Виконання больового прийому на руку з положення сайд і фул маунт. |
| **Тема 8** | **Підсумковий модуль-контроль**. Технічне виконання больового прийому на руку. |
| **ФІТНЕС** | |
| **Тема 5** | Організація та методика проведення занять із силового фітнесу. |
| **Тема 6** | Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу. |
| **Тема 7** | Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв’язок і розвиток рухливості в суглобах. |
| **Тема 8** | **Підсумковий модуль-контроль.**  Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках. |
| **ФУТБОЛ** | |
| **Тема 5** | Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонглювання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. |
| **Тема 6** | Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті. |
| **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. |
| **Тема 8** | **Підсумковий модуль-контроль.**  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/jxdbs0zb/etychnyi-kodeks-chernivets koho-natsionalnoho-universytetu.pdf](https://www.chnu.edu.ua/media/jxdbs0zb/etychnyi-kodeks-chernivets%20koho-natsionalnoho-universytetu.pdf) ;
* «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwgb/polozhennia-chnu-pro-plahi> at-2023plusdodatky-31102023.pdf .

**ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

[*https://imzo.gov.ua/perelik-seminariv-z-posylanniamy-na-youtube/*](https://imzo.gov.ua/perelik-seminariv-z-posylanniamy-na-youtube/)

[*https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text*](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text)

[*https://www.youtube.com/user/FitnessBlender*](https://www.youtube.com/user/FitnessBlender)

[*https://yogawithadriene.com/*](https://yogawithadriene.com/)

***Детальна інформація щодо вивчення курсу «Фізичне виховання»***

***висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни***

*(https://drive.google.com/drive/folders/1B1pUSSFmyizwUHxYYeVfXv5ydQ28aYqA)*