

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з ННП

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

22 листопада 2021 р.

ПРОГРАМА MINOR

Підвищення спортивної майстерності з регбі

(назва програми)

Для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Рівень вищої освіти

Спеціальність: для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у ХНУ
Шифр, назва спеціальності

Освітня програма: освітньо-професійні програми спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у ХНУ
Назва

Обсяг освітньої програми: 24 кредити ЄКТС

Терміни реєстрації на програму: 3-8 семестри, реєстрація на дану програму проводиться відповідно до Положення про порядок реалізації права здобувачів вищої освіти на вільний вибір навчальних дисциплін у ХНУ, перевага надається здобувачам, які мають спортивні розряди.

При опануванні здобувачем означеної програми minor у додатку до диплому про вищу освіту європейського зразка робиться відповідний запис.

Обговорено та затверджено на науково-методичній раді ХНУ:
протокол №3 від 22.11.2021 р.

Мета програми: формування та вдосконалення знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя за допомогою активних занять регбі, формування демократичної культури, моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції.

Завдання програми: розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти необхідних для успішної гри у регбі; вдосконалення вмінь та навичок виконання основних прийомів у регбі; розподіл гравців за амплуа та їх спеціалізована підготовка; формування універсальних навичок (soft skills) особи; поглиблення професійних знань, набуття досвіду виконання посадових обов'язків, практичної роботи та професійної діяльності у певній сфері з урахуванням регіональних потреб та потреб суспільства; формування позитивного іміджу Хмельницького національного університету шляхом участі у спортивних змаганнях з регбі місцевого, регіонального та Всеукраїнського рівнів.

Програмні компетентності	
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК1. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК2. Здатність використовувати різні види та форми рухової (фізичної) активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК3. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК4. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК6. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК7. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК8. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	<p>ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК2. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК3. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК4. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</p> <p>ФК5. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p> <p>ФК6. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК8. Здатність до безперервного спортивного розвитку.</p>
---	---

Програмні результати навчання (ПРН)

- ПРН01. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
- ПРН02. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
- ПРН03. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- ПРН04. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів.
- ПРН05. Здійснювати заходи з організації й проведення спортивних змагань.
- ПРН06. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
- ПРН07. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ПРН08. Аналізувати процеси становлення та розвитку регбі, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- ПРН09. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних,

фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН10. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН11. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН12. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять регбі.

ПРН13. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Вид семестрової та підсумкової атестації – залік.

План навчального процесу

№ п/п	Назва дисципліни (освітнього компоненту)	Обсяг, кред. / год	Обсяг навчальної роботи, годин		Семестр	Вид контролю
			аудиторна	самостійна		
1.	Підвищення спортивної майстерності з регбі попереднього рівня	4/120	51	69	3	залік
2.	Підвищення спортивної майстерності з регбі початкового рівня	4/120	54	66	4	залік
3.	Підвищення спортивної майстерності з регбі базового рівня	4/120	51	69	5	залік
4.	Підвищення спортивної майстерності з регбі спеціалізованого рівня	4/120	54	66	6	залік
5	Підвищення спортивної майстерності з регбі тренувального рівня	4/120	51	69	7	залік
6.	Підвищення спортивної майстерності з регбі високого рівня	4/120	54	66	8	залік

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З РЕГБІ ПОПЕРЕДНЬОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	3 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни попереднього рівня, має: демонструвати здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів; володіти основними технічними навичками регбіста; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; аналізувати процеси становлення та розвитку регбі, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: Спортивна термінологія регбіста. Формування та розвиток базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) регбістів. Розвиток основних технічних елементів регбістів при роботі з м'ячем (передачі, захоплення, ударами ногою в ціль)

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальна) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Аверьянов В. Регби на коленях : игра для 5-11-х кл. *Спорт в школе*. 2012. N 5. С. 24-25.
2. Бобков Г., Евстафьева Е.. Энергия регбиста. *Спортивные игры*. 1977. N 9. С. 29-34.
3. Гарсиа А., Фурукс Ж. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс. Париж : Робер Лафон, 1984. 218 с.
4. Данилова Е.Н. Формирование регбийной команды на основе модельных характеристик игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М, 2009. 42 с.
5. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості автореф. дис. ... к. фіз. вих. : 24.00.01. Львів. 2018. 20 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php.

Викладач: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Квасниця О.М.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З РЕГБІ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	4 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни початкового рівня, має: демонструвати здатність оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; показувати навички надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини; аналізувати процеси становлення та розвитку регбі, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) регбістів. Вдосконалення технічних елементів регбістів при роботі з м'ячем (передачами, захопленнями, ударами в ціль). Особливості тактичної підготовки гри у нападі та захисті.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Аверьянов В. Регби на коленях : игра для 5-11-х кл. *Спорт в школе*. 2012. N 5. С. 24-25.
2. Бобков Г., Евстафьева Е.. Энергия регбиста. *Спортивные игры*. 1977. N 9. С. 29-34.
3. Гарсиа А., Фурукс Ж. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс. Париж : Робер Лафон, 1984. 218 с.
4. Данилова Е.Н. Формирование регбийной команды на основе модельных характеристик игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М, 2009. 42 с.
5. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості автореф. дис. ... к. фіз. вих. : 24.00.01. Львів. 2018. 20 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php.

Викладач: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Квасниця О.М.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З РЕГБІ БАЗОВОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	5 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни базового рівня, має: демонструвати здатність визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять регбі; показувати уміння обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; аналізувати процеси становлення та розвитку регбі, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) регбістів. Диференціація гравців за амплуа. Тактична підготовка гри у нападі та захисті за ігровими амплуа. Основні вимоги правил змагань з регбі-7 (регбі-15).

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Аверьянов В. Регби на коленях : игра для 5-11-х кл. *Спорт в школе*. 2012. N 5. С. 24-25.
2. Бобков Г., Евстафьева Е.. Энергия регбиста. *Спортивные игры*. 1977. N 9. С. 29-34.
3. Гарсиа А., Фурукс Ж. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс. Париж : Робер Лафон, 1984. 218 с.
4. Данилова Е.Н. Формирование регбийной команды на основе модельных характеристик игрового амплуа : автореф. дис. .. канд. пед. наук : 13.00.04. М, 2009. 42 с.
5. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості автореф. дис. ... к. фіз. вих. : 24.00.01. Львів. 2018. 20 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=Г.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Квасниця О.М.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З РЕГБІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	6 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни спеціалізованого рівня, має: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять регбі; аналізувати процеси становлення та розвитку регбі, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) регбістів. Тактична підготовка гри у нападі та захисті за ігровими амплуа. Особливості технічної підготовки регбістів різного ігрового амплуа. Тактичне мислення та його складові гравців різних амплуа. Основні жести регбійного арбітра. Моделювання змагальної та тренувальної діяльності.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Аверьянов В. Регби на коленях : игра для 5-11-х кл. *Спорт в школе*. 2012. N 5. С. 24-25.
2. Бобков Г., Евстафьева Е.. Энергия регбиста. *Спортивные игры*. 1977. N 9. С. 29-34.
3. Гарсиа А., Фурукс Ж. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс. Париж : Робер Лафон, 1984. 218 с.
4. Данилова Е.Н. Формирование регбийной команды на основе модельных характеристик игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М, 2009. 42 с.
5. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості автореф. дис. ... к. фіз. вих. : 24.00.01. Львів. 2018. 20 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Квасниця О.М.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З РЕГБІ ТРЕНУВАЛЬНОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	7 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни тренувального рівня, має: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) регбістів. Удосконалення індивідуальних групових та командних техніко – тактичних дій. Удосконалення технічної підготовки регбістів різного ігрового амплуа. Психічна стійкість гравця в умовах напруженої змагальної діяльності, Моделювання змагальної та тренувальної діяльності. Особливості діяльності регбійного арбітра.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Аверьянов В. Регби на коленях : игра для 5-11-х кл. *Спорт в школе*. 2012. N 5. С. 24-25.
2. Бобков Г., Евстафьева Е.. Энергия регбиста. *Спортивные игры*. 1977. N 9. С. 29-34.
3. Гарсиа А., Фурукс Ж. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс. Париж : Робер Лафон, 1984. 218 с.
4. Данилова Е.Н. Формирование регбийной команды на основе модельных характеристик игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М, 2009. 42 с.
5. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості автореф. дис. ... к. фіз. вих. : 24.00.01. Львів. 2018. 20 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=Г.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php.

Викладач: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Квасниця О.М.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З РЕГБІ ВИСОКОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	8 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни високого рівня, має: демонструвати вміння здійснювати заходи з організації й проведення спортивних змагань; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст навчальної дисципліни: . Удосконалення індивідуальних групових та командних техніко – тактичних дій. Удосконалення технічної підготовки регбістів різного ігрового амплуа. Психічна стійкість гравця в умовах напруженої змагальної діяльності. Психологічна готовність гравця. Моделювання змагальної діяльності. Особливості діяльності регбійного арбітра. Організація та проведення турнірів з регбі-7 (регбі-15).

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Аверьянов В. Регби на коленях : игра для 5-11-х кл. *Спорт в школе*. 2012. N 5. С. 24-25.
2. Бобков Г., Евстафьева Е.. Энергия регбиста. *Спортивные игры*. 1977. N 9. С. 29-34.
3. Гарсиа А., Фурукс Ж. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс. Париж : Робер Лафон, 1984. 218 с.
4. Данилова Е.Н. Формирование регбийной команды на основе модельных характеристик игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М, 2009. 42 с.
5. Квасниця О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості автореф. дис. ... к. фіз. вих. : 24.00.01. Львів. 2018. 20 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php.

Викладач: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Квасниця О.М.