

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Вищого навчального закладу  
Укоопспілки «Полтавський університет  
економіки і торгівлі»  
08 липня 2015 року № 152-Н  
Форма № П-2.04

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСІЛКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»**

**Кафедра фізичного виховання**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_старший викладач Н.А.Новицька  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни: «Фізичне виховання»  
освітня програма: «Право»  
спеціальність: 081 «Право»  
галузь знань: 081 «Право»  
ступінь вищої освіти: молодший бакалавр

Укладач:

**Симоненко Н.О.** – старший викладач кафедри фізичного виховання  
ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»  
схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на  
засіданні кафедри фізичного виховання.  
Протокол № 1 від 21 вересня 2020 року

**ПОГОДЖЕНО:**

Гарант освітньої програми «Право»  
спеціальності 081 Право  
ступеня молодший бакалавр

\_\_\_\_\_ С.О. Гладкий  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 року

## ЗМІСТ

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Розділ 1. | Загальна характеристика навчальної дисципліни                                    | 4  |
| Розділ 2. | Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни | 5  |
| Розділ 3. | Програма навчальної дисципліни   | 7  |
| Розділ 4. | Тематичний план навчальної дисципліни  | 10 |
| Розділ 5. | Система поточного та підсумкового контролю знань студентів                       | 13 |
| Розділ 7. | Рекомендовані джерела інформації   | 16 |

## Розділ 1. Загальна характеристика навчальної дисципліни

*Таблиця 1.1.* Загальна характеристика навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальності 081мб1 «Право» є основою навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2013 року, рекомендована комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2013 року, протокол № 6.

| Характеристика навчальної дисципліни  |  |
|---|--|
| 1. Місце в структурно-логічній схемі підготовки   | - «Фізичне виховання» є базовою дисципліною, яка включає в себе наступні розділи: легка атлетика, колове тренування, атлетична гімнастика, волейбол. |
| 2. Кількість кредитів ЄКТС – 4  |  |
| 3. Кількість модулів: денна – 4   |  |
| 4. Обов'язкова (варіативна) у відповідності до навчального плану                                  | обов'язкова  |
| 5. Курс: денна – <u>1</u>   |  |
| 6. Семестр: денна – <u>1,2</u>  |  |
| 7. Кількість годин: денна форма навчання, годин: – загальна кількість: 1 семестр 60, 2 семестр 60 |  |
| – практичні: 1 семестр <u>28</u> , 2 семестр – <u>36</u>  |  |
| – самостійна робота: 1 семестр <u>32</u> , 2 семестр – <u>24</u>                                  |  |
| – вид підсумкового контролю: 2 семестр <u>залік</u>   |  |

## Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Фізичного виховання» полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.

Показниками оволодіння необхідного рівня знань і вмінь з фізичної культури випускника вищого навчального закладу освіти є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верст населення;
- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

**Завданнями** навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, необхідності фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників ВНЗ до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- здатності до виконання державних та відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних програм відповідної спеціальності.

Таблиця 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

| № з/п                          | Компетентності, якими повинен оволодіти студент  | Програмні результати навчання  |
|--------------------------------|--|--|
| <b>Загальні компетентності</b> |  |  |
| 1.                             | ЗК-11. Здатність приймати неупереджені і мотивовані рішення, визначати інтереси і мотиви поведінки інших осіб, примирювати сторони з протилежними інтересами | ПРН 8. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій. |

### **Розділ 3. Програма навчальної дисципліни**

Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2013 року, рекомендована комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2013 року, протокол № 6.

#### **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: *обов'язкового базового*, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (молодший бакалавр, бакалавр) і *елективного*, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

#### **Базовий компонент**

*Обов'язковий для всіх студентів основного учбового відділення*

#### **Перший рік навчання**

##### **Теоретична підготовка**

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

##### **Методична підготовка**

1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).
2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.
5. Основи методики загартування.

##### **Фізична підготовка**

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у сніжних районах), активного загартування тощо.

## Контроль

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів (курсантів) через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості.

## Елективний компонент

### Програмний зміст навчальної дисципліни

Таблиця 3. Програмний зміст навчальної дисципліни

| Назва розділу,<br>модуля, теми         | Кількість годин за видами занять |           |             |           |             |                           |                      |
|--|----------------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|---------------------------|----------------------|
|  | Разом                            | аудиторні |             |           |             | поза аудиторні<br>заняття |                      |
|  |                                  | лекції    | семінарські | практичні | лабораторні | Індивідуальна<br>робота   | самостійна<br>робота |
| <b>I модуль</b>                        | 20                               |           |             |           |             |                           |                      |
| <i>Розділ 1. Легка атлетика.</i>       |                                  | -         | -           | 10        | -           | -                         | 10                   |
| <b>II модуль</b>                       | 40                               |           |             |           |             |                           |                      |
| <i>Розділ 2. Колове тренування</i>     |                                  | -         | -           | 12        | -           | -                         | 10                   |
| <i>Розділ 3. Атлетична гімнастика.</i> |                                  | -         | -           | 10        | -           | -                         | 8                    |
| <b>III модуль</b>                      | 40                               |           |             |           |             |                           |                      |
| <i>Розділ 4. Волейбол</i>              |                                  | -         | -           | 10        | -           | -                         | 8                    |
| <i>Розділ 2. Колове тренування</i>     |                                  | -         | -           | 12        | -           | -                         | 10                   |
| <b>IV модуль</b>                       | 20                               |           |             |           |             |                           |                      |
| <i>Розділ 1. Легка атлетика.</i>       |                                  | -         | -           | 10        | -           | -                         | 10                   |
| Всього з навчальної дисципліни:        | 120                              | -         | -           | 64        | -           | -                         | 56                   |



## **Модуль I.**

*Розділ 1.* Легка атлетика – один з основних і найбільш масових видів спорту. Як навчальна дисципліна, включає в себе знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метань.

## **Модуль II.**

*Розділ 2.* Колове тренування – основне завдання використання методу «колове тренування» на занятті це ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ.

*Розділ 3.* Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, гармонійному розвитку м'язів усього тіла.

## **Модуль III.**

*Розділ 4.* Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби, командна спортивна гра. Дві команди, кожна з яких складається із шести гравців, ведуть гру на майданчику, розмір якого становить 18х9 м, розділеному навпіл сіткою, натягнутою на висоті 2 м 24 см для жінок і 2 м 43 см для чоловіків.

*Розділ 2.* Колове тренування – основне завдання використання методу «колове тренування» на занятті це ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ.

## **Модуль IV.**

*Розділ 1.* Легка атлетика – один з основних і найбільш масових видів спорту. Як навчальна дисципліна, включає в себе знання про основні рухи і дії під час ходьби, бігу, стрибків і метань.

#### Розділ 4. Тематичний план навчальної дисципліни

Таблиця 4.1. Тематичний план навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з розподілом навчального часу за видами занять для студентів денної форми навчання спеціальності 081 мб «Право»

| № з/п                                 | Назва модулів, розділів і тем навчальної дисципліни  | Кількість годин за видами занять |                   |                     |                   |                   |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|
|                                       |  | разом                            | аудиторні заняття |                     |                   | позаауд. заняття  |
|                                       |  |                                  | лекційні заняття  | семінарські заняття | практичні заняття | самостійна робота |
| 1                                     | 2  | 3                                | 4                 | 5                   | 6                 | 7                 |
| <b>I модуль</b>                       |  |                                  |                   |                     |                   |                   |
| <b>Розділ 1. Легка атлетика</b>       |  |                                  |                   |                     |                   |                   |
| 1.                                    | Бесіда «Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики». Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток гнучкості.                     | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 2.                                    | Навчання техніки легкоатлетичних вправ і формування рухомих вмінь. Розвиток і удосконалення фізичних якостей.  | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 3.                                    | Навчання техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток швидко-силових якостей.  | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 4.                                    | Навчання бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості.  | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 5.                                    | Удосконалення техніки та виконання легкоатлетичних вправ і формування рухомих вмінь. Виконання тестів фізичного розвитку: стрибок у довжину з місця. | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
|                                       | Загалом:   | 20                               | -                 | -                   | 10                | 10                |
| <b>II модуль</b>                      |  |                                  |                   |                     |                   |                   |
| <b>Розділ 2. Колове тренування</b>    |  |                                  |                   |                     |                   |                   |
| 6.                                    | Бесіда: «Вплив колового тренування на зміцнення функціональних можливостей людини». Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток координації. | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 7.                                    | Навчання комплексу колового тренування №2. Розвиток гнучкості  | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 8.                                    | Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток витривалості   | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 9.                                    | Навчання комплексу колового тренування №2. Розвиток сили   | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 10.                                   | Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №1. Розвиток гнучкості   | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |
| 11.                                   | Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №2. Розвиток сили. Виконання тестів з фізичного розвитку: підтягування.                      | 2                                | -                 | -                   | 2                 | -                 |
|                                       | Загалом:   | 22                               | -                 | -                   | 12                | 10                |
| <b>Розділ 3. Атлетична гімнастика</b> |  |                                  |                   |                     |                   |                   |
| 12.                                   | Бесіда: «Дотримання техніки безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики у тренажерному залі». Ознайомлення та навчання техніки вправ на тренажерах.  | 2                                | -                 | -                   | 2                 | -                 |
| 13.                                   | Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.   | 2                                | -                 | -                   | 2                 | 2                 |

|                                    |   |    |   |   |    |    |
|------------------------------------|---|----|---|---|----|----|
|                                    | Розвиток силових якостей.   |    |   |   |    |    |
| 14.                                | Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів ніг та сідниць. Розвиток силових якостей.   | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 15.                                | Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів рук та черевного пресу. Розвиток силових якостей.   | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 16.                                | Навчання техніки виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів ніг та сідниць. Розвиток силових якостей.   | 2  | - | - | 2  | 2  |
|                                    | Загалом:  | 18 | - | - | 10 | 8  |
| <b>III модуль</b>                  |   |    |   |   |    |    |
| <b>Розділ 4. Волейбол</b>          |   |    |   |   |    |    |
| 17.                                | Бесіда: «Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму Історія розвитку волейболу». Технічна підготовка. Навчання стійки та переміщення гравців на майданчику. Розвиток швидкісних якостей. | 2  | - | - | 2  | -  |
| 18.                                | Технічна підготовка. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток гнучкості.   | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 19.                                | Технічна підготовка. Навчання техніки передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток спритності.   | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 20.                                | Навчання та удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу. Розвиток швидкісно-силових якостей.  | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 21.                                | Навчання та удосконалення техніки переміщення гравця на майданчику. Розвиток спритності. Тактична підготовка.   | 2  | - | - | 2  | 2  |
|                                    | Загалом:  | 18 | - | - | 10 | 8  |
| <b>Розділ 2. Колове тренування</b> |   |    |   |   |    |    |
| 22.                                | Бесіда: «Вплив колового тренування на зміцнення функціональних можливостей людини». Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток координації.  | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 23.                                | Навчання комплексу колового тренування №2. Розвиток гнучкості   | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 24.                                | Навчання комплексу колового тренування №3. Розвиток витривалості  | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 25.                                | Навчання комплексу колового тренування №1. Розвиток сили  | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 26.                                | Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №2. Розвиток гнучкості  | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 27.                                | Навчання та вдосконалення комплексу колового тренування №3. Розвиток сили. Виконання тестів з фізичного розвитку: підтягування.   | 2  | - | - | 2  | -  |
|                                    | Загалом:  | 22 | - | - | 12 | 10 |
| <b>IV модуль</b>                   |   |    |   |   |    |    |
| <b>Розділ 1. Легка атлетика</b>    |   |    |   |   |    |    |
| 28.                                | Бесіда: «Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики». Навчання та удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток загальної витривалості.                                       | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 29.                                | Навчання та удосконалення техніки легкоатлетичних вправ і формування рухомих вмінь. Розвиток і удосконалення фізичних якостей.  | 2  | - | - | 2  | 2  |
| 30.                                | Навчання та удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості.  | 2  | - | - | 2  | 2  |

|     |   |     |   |   |    |    |
|-----|---|-----|---|---|----|----|
| 31. | Навчання та удосконалення техніки бігу на середній дистанції. Розвиток швидкісної витривалості. | 2   | - | - | 2  | 2  |
| 32. | Виконання тестів фізичного розвитку: біг 1000 м.  | 2   | - | - | 2  | 2  |
|     | Загалом:  | 20  | - | - | 10 | 10 |
|     | <i>Разом з навчальної дисципліни</i>  | 120 | - | - | 64 | 56 |

## Розділ 5. Система поточного та підсумкового контролю

Таблиця 5. Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю дисципліни «Фізичне виховання»

| <b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b> | <b>Оцінка за шкалою ECTS</b> | <b>Оцінка національною шкалою</b>                          |
|---|------------------------------|--|
| 90-100  | A                            | відмінно   |
| 82-89   | B                            | дуже добре   |
| 74-81   | C                            | добре  |
| 64-73   | D                            | задовільно   |
| 60-63   | E                            | задовільно достатньо                                       |
| 35-59   | FX                           | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 0-34  | F                            | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Таблиця 5.1. Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

| Навчальна робота I курсу |  |                       |                    |   |   |   |                      |                          |
|--------------------------|--|-----------------------|--------------------|---|---|---|----------------------|--------------------------|
| 1                        | Відвідування занять  |                       |                    |   |   |   |                      | 100% відвідування занять |
|                          |  | 64 годин на рік- I к. | 1 заняття – 2 бали |   |   |   |                      | 20 балів                 |
| 2                        | 1. Здача контрольних нормативів  |                       | Бали               | 1 | 2 | 3 | 4                    | 5                        |
|                          | 2. Теоретичний курс  |                       | 0-10 балів         |   |   |   |                      |                          |
|                          | 3. Написання реферату, захист реферату (5 стор.)   |                       | 0-10 балів         |   |   |   |                      |                          |
|                          | 4. Участь у науково-дослідній роботі (участь у конференціях)   |                       | 10-30 балів        |   |   |   |                      |                          |
| Спортивно-масова робота  |  |                       |                    |   |   |   |                      |                          |
| 3                        | 1. Спартакіада “Першокурсник” I вид  |                       |                    |   |   |   | 5 балів              |                          |
|                          | 2. Фінальна універсіада ПУЕТ   |                       |                    |   |   |   | 15 балів             |                          |
|                          | 3. Змагання серед гуртожитків  |                       |                    |   |   |   | 10 балів             |                          |
|                          | 4. Участь у міському кросі   |                       |                    |   |   |   | 10 балів             |                          |
|                          | 5. Універсіада області<br>За результатами змагань I-III місце  |                       |                    |   |   |   | 50 балів<br>80 балів |                          |
|                          | 6. Міські змагання з видів спорту<br>За результатами змагань I-III місце   |                       |                    |   |   |   | 30 балів<br>50 балів |                          |
|                          | 7. Першість України<br>За результатами змагань I-III місце   |                       |                    |   |   |   | 100 балів            |                          |
|                          | 8. Першість Європи світу   |                       |                    |   |   |   | 100 балів            |                          |
| Організаційна робота     |  |                       |                    |   |   |   |                      |                          |
| 4                        | 1. Допомога в організації спортивних свят  |                       |                    |   |   |   | 2-10 балів           |                          |
|                          | 2. Участь у спортивних святах  |                       |                    |   |   |   | 10 балів             |                          |
|                          | 3. Група підтримки збірних команд (інститутських, університетських) на змаганнях з видів спорту:<br>- змагання, які проводяться у ПУЕТ;<br>- змагання, які проводяться на території іншого ВНЗ |                       |                    |   |   |   | 3 бали<br>5 балів    |                          |

Таблиця 5.2. Контрольні нормативи для поточного та підсумкового контролю I-II модуль

| Місяць<br>здачі тестів | №<br>з/п | Основні вправи і тести            | Стать | Оцінка |      |      |      |
|------------------------|----------|-----------------------------------|-------|--------|------|------|------|
|                        |          |                                   |       | 5      | 4    | 3    | 2    |
|                        |          |                                   |       | Бали   |      |      |      |
| 5                      | 4        | 3                                 | 2     |        |      |      |      |
| Вересень               | 1        | Біг на 100 м, с                   | ч     | 13,2   | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
|                        |          |                                   | ж     | 14,8   | 15,5 | 16,5 | 17,5 |
| Жовтень                | 2        | Стрибок у довжину з місця (см)    | ч     | 260    | 240  | 235  | 205  |
|                        |          |                                   | ж     | 210    | 200  | 185  | 165  |
| Листопад               | 3        | Підтягування на перекладині       | ч     | 14     | 12   | 11   | 10   |
|                        |          | Підтягування у висі лежачи, разів | ж     | 20     | 15   | 12   | 10   |
| Грудень                | 4        | Піднімання тулубу за 1 хв.        | ч     | 53     | 47   | 40   | 34   |
|                        |          |                                   | ж     | 47     | 42   | 37   | 33   |

Таблиця 5.3. Контрольні нормативи для поточного та підсумкового контролю III-IV модуль

| Місяць<br>здачі тестів | №<br>з/п | Основні вправи і тести   | Стать | Оцінка |      |      |      |
|------------------------|----------|--|-------|--------|------|------|------|
|                        |          |  |       | 5      | 4    | 3    | 2    |
|                        |          |  |       | Бали   |      |      |      |
| 5                      | 4        | 3  | 2     |        |      |      |      |
| Березень               | 1        | Волейбол: передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах | ч     | 20     | 18   | 16   | 14   |
|                        |          |  | ж     | 20     | 18   | 16   | 14   |
| Березень               | 2        | Човниковий біг   | ч     | 9,0    | 9,6  | 10,0 | 10,4 |
|                        |          |  | ж     | 10,4   | 10,8 | 11,3 | 11,3 |
| Квітень                | 3        | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів                 | ч     | 44     | 38   | 32   | 26   |
|                        |          |  | ж     | 25     | 21   | 18   | 15   |
| Квітень                | 4        | Рівномірний біг 1000м, хв  | ч     | 3.15   | 3.30 | 3.40 | 3.45 |
|                        |          |  | ж     | 4.05   | 4.20 | 4.30 | 4.40 |

## Розділ 6. Рекомендовані джерела інформації:

1. Загорський Б.І./ ФК/ Вища школа 1989-382 с.
2. Коробкова А.В./ Школа легкої атлетики/ Фізкультура і спорт 1989-335 с.
3. Айрапетьянц Л.П., Годяк М.А./ Спортивные игры/ Ташкент: Изд-во им. Ибн Сипы, 1991 – 225 с.
4. Беляев А.В./ Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ М:ВФВ 1995 – 254 с.
5. Волейбол/ под. ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца/ Учебник для ИФК/ М:ФиС, 1985 – 235 с.
6. Железняк Ю.Д., Иванова В.И./ Волейбол: учебник для ИФК/ М: ФиС, 1991 – 294 с.
7. Волейбол для всіх. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів волейболом/ ПУСКУ, 2001 – 290 с.
8. Боядарев Д.М., Фурманов А.Т./ Волейбол/ М: ФиС, 1983 – 280 с.
9. Ц. Весловуцкий/ Фізичне виховання з обтяженнями/ Київ. Здоров'я, 1984 – 276 с.
10. Журнал «Фізкультура и спорт» №1, 1988 – 216 с.
11. Е. Розумовский/ Как стать сильным и выносливым/ М: ФиС, 1984 – 260 с.
12. Ранкова гігієнічна гімнастика в розпорядку дня студента/ Методичні рекомендації/ Полтава, 2000 – 21 с.
13. Бердников И.Г., Максимова В.Н. и др. под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяева/ Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие/ М: Высшая школа, 1991 – 309 с.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д./ Основы психологии спорта и физической культуры/ К: Олимпийская литература, 1999 – 336 с.
15. Литвиненко Т.С./ Оптимизация программ самостоятельных коррекционных занятий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств человека/ К: Изд-во КГПУ, 1984 -156 с.
16. Эллен Карпей. Энциклопедия фитнеса. Москва. 2003- 125 с.
17. Полукорд А. Фитнес. – М.: АСТ; Донецк: Ф64 Сталкер, 2006 – 174 с.
18. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ООО ПКФ «БАО». 2006 – 256 с.
19. Шенфилд Б. Рациональный фитнес. Как стать стройной без лишних усилий / Брэд Шэнфилд. – М.: Эксмо, 2006 - 320 с.
20. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004 – 256 с.
21. Яных Е.А., Захаркина В.А. Слайд-аэробика. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007 – 62 с.
22. Брунгардт К. Идеальный пресс / К.Брунгардт // Пер.с англ. Гордиенко А.Н. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2005 – 208 с.
23. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу пилатеса [Текст] / Л. Робинсон, Г. Томсон; пер.с англ. П.А. Самсонов. – 3-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2006 – 128 с.
24. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер; худож. – оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2007 – 320 с.
25. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги. – М.: Изд-во Эксмо, 2004 – 400 с.
26. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ПКФ «БАО», 2006 – 256 с.



### *Додаткові рекомендовані джерела інформації:*

1. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Н.М. Ахтирська

Методичні рекомендації для проведення самостійних занять студентів усіх напрямів за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Легка атлетика» 2013 рік.

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=632457](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=632457)

2. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Н.М. Ахтирська, І.А.Васецький, О.Ю.Марченко. Методичні рекомендації для проведення самостійних занять студентів усіх напрямів за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Реабілітаційні засоби відновлення працездатності (під час занять фізичною культурою і фітнесом)» 2013 рік.

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=750670](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=750670)

3. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Н.А. Новицька, Н.М. Ахтирська. Фізичне виховання. Сучасні системи тренування м'язів черевного пресу. Навчальні завдання та методичні рекомендації для практичних занять і самостійної роботи студентів для всіх напрямів підготовки. 2016 р.

<http://catalog.uccu.org.ua/opacunicode/index.php?url=/notices/doRedirect/IdNotice:225367/Source:default/DetailPageURL:767446>

4. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Н.А. Новицька. Фізичне виховання. Організація та методика проведення навчальних занять з аеробіки. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх напрямів підготовки. 2013 р.

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=626774](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=626774)

5. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Н.А. Новицька, Н.М. Ахтирська. Фізичне виховання. Сучасні системи тренування м'язів черевного пресу. Навчальні завдання та методичні рекомендації для практичних занять і самостійної роботи студентів для всіх напрямів підготовки. 2016 р.

<http://catalog.uccu.org.ua/opacunicode/index.php?url=/notices/doRedirect/IdNotice:225367/Source:default/DetailPageURL:767446>

6. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, І.А. Васецький, І.Є. Кожуріна. Методичні рекомендації для проведення самостійних занять студентів усіх напрямів за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Спеціальні вправи з волейболу для покращення технічної підготовки студентів». 2013 рік.

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=654054](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=654054)

7. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, І.А. Васецький, Н.М. Ахтирська. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх напрямів підготовки за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Профілактика травматизму під час занять з фізичного виховання та в разі виникнення екстремальних ситуацій у вищих навчальних закладах». 2016 рік.

8. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Симоненко Н.О. Методичні рекомендації для проведення самостійних занять студентів усіх

напрямів за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Фітбол». 2012 рік.

9. Н.О. Симоненко, І.Є.Кожуріна. Фізичне виховання. «Впровадження функціонального тренування в навчальний процес» Методичні рекомендації для для всіх напрямів\ спеціальностей/ ПУЕТ, 2016 р.

10. . І.Є.Кожуріна. Фізичне виховання. Баскетбол Методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх спеціальностей/І.Є. Кожуріна . ПУЕТ, 2011.-С.30.

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=576637](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=576637)

11. І.Є.Кожуріна. Фізичне виховання. Спеціальні вправи з волейболу для покращення технічної підготовки студентів. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх спеціальностей/ І.А.Васецький, І.Є. Кожуріна . ПУЕТ, 2013.-С.67

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=654054](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=654054)

12. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Т.О. Кузьменко, О.В.Сипало, О.Ю. Марченко. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх напрямів підготовки за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Валеологія як комплексний засіб формування здоров'я студентів», 2013 р.

13. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, О.В.Сипало, Д.В. Моїсеєнко. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів усіх напрямів підготовки за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Для самостійних занять студентів, зарахованих до спеціального медичного відділення з дисципліни «Фізичне виховання», 2015 р.  
[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=757449](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=757449)

14. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Н.А. Новицька, О.Ю. Марченко. Фізичне виховання. Вплив рухової активності на стан здоров'я студентів. Методичні рекомендації для самостійних занять напрямів підготовки: «Економіка і підприємництво», «Менеджмент», «Торгівля», «Прикладна математика», «Харчові технології та інженерія». 2011 р.

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=484426](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=484426)

15. ВНЗУ «ПУЕТ», кафедра фізичного виховання, Т.О. Кузьменко, О.Ю.Марченко. Методичні рекомендації для проведення самостійних занять студентів усіх напрямів за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП) ПУЕТ «Функціональна діагностика – система оцінювання фізичного стану організму людини» 2013 рік.

[http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt\\_path\\_info=lm.web.view&fDocumentId=772186](http://elib.puet.edu.ua/action.php?kt_path_info=lm.web.view&fDocumentId=772186)