

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Західноукраїнський національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
Факультету комп'ютерних  
Інформаційних технологій  
Ігор ЯКИМЕНКО

«29» \_\_\_\_\_ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної  
роботи  
Виктор ОСТРОВЕРХОВ



«29» \_\_\_\_\_ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Навчально-наукового інституту новітніх  
освітніх технологій  
Святослав ПИТЕЛЬ



«29» \_\_\_\_\_ 2025 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальність – С1 Економіка та міжнародні економічні відносини (за спеціалізаціями)

Спеціалізація – С1. 01 Економіка

Освітньо-професійна програма - «ЕКОНОМІЧНА КІБЕРНЕТИКА »

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

| Форма навчання | Курс | Семес тр | Лекції (год.) | Практ. (год.) | ІРС (год.) | Тре- нінг (год.) | Самост. робота студ. (год.) | Разом (год.) | Залік (сем.) |
|----------------|------|----------|---------------|---------------|------------|------------------|-----------------------------|--------------|--------------|
| Денна          | 1    | 1        | -             | 30            | 2          | 4                | 54                          | 90           | 1            |
| Заочна         | 1    | 1        | -             | 4             | -          | -                | 86                          | 90           | 2            |

«29» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Тернопіль – ЗУНУ  
2025

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 05 С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини спеціальності С1 Економіка та міжнародні економічні відносини (за спеціалізаціями) затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 8 від 26.06.2025 р.

Робочу програму склав кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Едуард Імреївич.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 26.08.2025 р.

В.о.завідувач кафедри,  
кандидат біологічних наук, доцент  Наталія БЕЗПАЛОВА

Гарант ОП  Катерина ПРИШЛЯК

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## «Фізичне виховання»

### 1. Опис дисципліни «Фізичне виховання»

| Дисципліна «Фізичне виховання»             | Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти                                                       | Характеристика навчальної дисципліни                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кількість кредитів ECTS– 3                 | Галузь знань - С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини (за спеціалізаціями) | <b>Статус дисципліни</b><br>Обов'язкова дисципліна професійної підготовки<br><b>Мова навчання</b><br>Українська                                                             |
| Кількість залікових модулів – 4            | Спеціальність – С1 Економіка та міжнародні економічні відносини                                         | <b>Рік підготовки:</b><br><i>Денна форма – 1</i><br><i>Заочна форма - 1</i><br><b>Семестр:</b><br><i>Денна форма – 1</i><br><i>Заочна форма – 1</i>                         |
| Кількість змістових модулів – 2            | Ступінь вищої освіти – бакалавр                                                                         | <b>Практичні заняття:</b><br><i>Денна – 30 год.</i><br><i>Заочна – 4</i>                                                                                                    |
| Загальна кількість годин:<br>Денна - 90    |                                                                                                         | <b>Самостійна робота:</b><br><i>Денна – 54 год.</i><br><i>Заочна – 86 год.</i><br><b>Індивідуальна робота –</b><br><i>Денна форма – 2 год.</i><br><b>Тренінг : - 4 год.</b> |
| Тижневих годин – 6<br>з них аудиторних – 2 |                                                                                                         | <b>Вид підсумкового контролю – залік</b>                                                                                                                                    |

## 2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

### 2.1. Мета навчальної дисципліни.

*Метою* фізичного виховання студентів Західноукраїнського національного університету є формування здорового способу життя та навики ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

*Завдання вивчення дисципліни:*

- сформувати у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- сформувати у студентів систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

- оволодіти студентами системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

### **2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:**

#### **Загальні компетентності (№ 2):**

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 активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

#### **Програмні результати навчання (№ 2):**

Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

### **2.4. Передумови для вивчення дисципліни.**

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

- фізична культура у школі.

### **2.5. Результати навчання:**

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

- розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості; - фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;

- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;
- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;

- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії.

*вміти*:

- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;

- застосовувати фізіологічні та біологічні практичні основи фізичного виховання на практиці;

- розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;

- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;

- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати доцільні засоби фізичного виховання, які б були найбільш ефективними для відповідних професій.

### **2.6. Завдання практичних занять:**

- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

### **3. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**

#### **Змістовий модуль 1. Основи оздоровчого фітнесу**

##### **Тема 1. Легка атлетика.**

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загальна фізична підготовка. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Біг на короткі та середні дистанції. Крос. Стрибки у довжину з місця та розбігу. Контрольні тести з фізичної підготовки. Література: 1, 2, 9, 37.

##### **Тема 2. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон).**

Основи техніки виконання базових елементів з видів спорту. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки. Література: 6, 8, 11, 12, 19, 23, 26, 30, 36.

##### **Тема 3. Гімнастика.**

Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Акробатика. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки. Література: 10, 22, 32.

##### **Тема 4. Оздоровча аеробіка.**

Основи техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки. Література: 3, 16, 20, 24.

#### **Змістовий модуль 2. Основи силового фітнесу**

##### **Тема 5. Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.**

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки. Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

##### **Тема 6. Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.**

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки. Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

##### **Тема 7. Методика виконання вправ на силових тренажерах.**

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання

комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

#### **Тема 8. Методика виконання ізометричних вправ.**

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

### **4. Структура залікового кредиту з дисципліни**

#### **«Фізичне виховання»**

(денна та заочна форми навчання)

|                                                                                 | Кількість годин |                       |                       |                      |         |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|---------|-----------------------|
|                                                                                 | Лекції          | Практичні заняття д/з | Самостійна робота д/з | Індивідуальна робота | Тренінг | Контрольні заходи     |
| Змістовий модуль 1. Основи оздоровчого фітнесу                                  |                 |                       |                       |                      |         |                       |
| Тема1. Легка атлетика                                                           |                 | 4/1                   | 7/11                  | 1                    | 2       | Контрольні тестування |
| Тема 2. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон).                |                 | 10/1                  | 7/11                  |                      |         | Контрольні тестування |
| Тема 3. Гімнастика                                                              |                 | 2                     | 5/11                  |                      |         | Контрольні тестування |
| Тема 4. Оздоровча аеробіка (фітнес)                                             |                 | 6/1                   | 7/11                  |                      |         | Контрольні тестування |
| Змістовий модуль 2. Основи силового фітнесу                                     |                 |                       |                       |                      |         |                       |
| Тема 5. Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів. |                 | 2/1                   | 7/11                  | 1                    | 2       | Контрольні тестування |
| Тема 6. Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.                     |                 | 2                     | 7/11                  |                      |         | Контрольні тестування |
| Тема 7. Методика виконання вправ на силових тренажерах.                         |                 | 2                     | 7/10                  |                      |         | Контрольні тестування |
| Тема 8. Методика виконання ізометричних вправ.                                  |                 | 2                     | 7/10                  |                      |         | Контрольні тестування |
| Разом                                                                           | -               | 30/4                  | 54/86                 | 2                    | 4       |                       |

### **5. Тематика практичних занять**

#### **Практичне заняття № 1**

##### **Тема: Легка атлетика.**

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загальна фізична підготовка. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.

**Мета:** формування практичних умінь в оздоровчій ходьбі та бігу, розвиток фізичних якостей.

##### **Питання для обговорення:**

1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.

2. Загальна фізична підготовка.
3. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.
4. Розвиток фізичних якостей.

Література: 1, 2, 9, 11, 12, 21, 33, 37.

### **Практичне заняття № 2**

**Тема: Легка атлетика.**

**Мета:** формування практичних умінь в бігу на короткі та середні дистанції, кросовій підготовці, у стрибках у довжину з місця та розбігу.

**Питання для обговорення:**

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі та середні дистанції.
3. Кросова підготовка.
4. Стрибки у довжину з місця та розбігу.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Література: 1, 2, 9, 11, 12, 21, 33, 37.

### **Практичне заняття № 3-4**

**Тема: Спортивні ігри (футбол).**

**Мета:** формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з футболу.

**Питання для обговорення:**

1. Прийом та передача м'яча.
2. Ведення м'яча.
3. Удари по воротам.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Література: 23, 30, 35, 36.

### **Практичне заняття № 5**

**Тема: Спортивні ігри (баскетбол).**

**Мета:** формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з баскетболу.

**Питання для обговорення:**

1. Прийом та передача м'яча.
2. Ведення м'яча.
3. Кидки в кошик.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Література: 11, 25, 36.

### **Практичне заняття № 6**

**Тема: Спортивні ігри (волейбол).**

**Мета:** формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з волейболу.

**Питання для обговорення:**

1. Прийом та передача м'яча різними способами.

2. Подача м'яча різними способами.
3. Нападаючий удар.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.

Література: 8, 11, 18, 25, 36.

### **Практичне заняття № 7**

**Тема: Спортивні ігри (бадмінтон).**

**Мета:** формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів у бадмінтоні.

**Питання для обговорення:**

1. Стійки.
2. Переміщення.
3. Подачі.
4. Удари.
5. Навчальна гра.
6. Розвиток фізичних якостей.

Література: 6, 12, 15, 36.

### **Практичне заняття № 8**

**Тема: Гімнастика.**

**Мета:** формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів у гімнастиці.

**Питання для обговорення:**

1. Стройові вправи.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Акробатичні вправи.
4. Комплекс вправ ранкової гімнастики.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Література: 5, 13, 22, 32.

### **Практичне заняття № 9-11**

**Тема: Оздоровча аеробіка.**

**Мета:** формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів в оздоровчій аеробіці.

**Питання для обговорення:**

1. Основи техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки.
2. Комплекс вправ оздоровчої аеробіки під музичний супровід.
3. Розвиток фізичних якостей.

Література: 3, 13, 16, 30, 24.

### **Практичне заняття № 12**

**Тема: Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.**

**Мета:** формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.

**Питання для обговорення:**

1. Основи методики виконання вправ з обтяженням власного тіла.
2. Основи методики виконання вправ з обтяженням масою предметів.

3. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
4. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
5. Методика складання комплексів вправ.
6. Розвиток фізичних якостей.
7. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

### **Практичне заняття № 13**

**Тема: Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.**

**Мета:** формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з комбінованим обтяженням.

**Питання для обговорення:**

1. Основи методики виконання вправ з комбінованим обтяженням.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

### **Практичне заняття № 14**

**Тема: Методика виконання вправ на силових тренажерах.**

**Мета:** формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ на силових тренажерах.

**Питання для обговорення:**

1. Основи методики виконання вправ на силових тренажерах.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

### **Практичне заняття № 15**

**Тема: Методика виконання ізометричних вправ.**

**Мета:** формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання ізометричних вправ.

**Питання для обговорення:**

1. Основи методики виконання ізометричних вправ.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

## 6. Тематика і порядок проведення тренінгу (4 год.)

### Тренінг (4 год.).

**Тематика:** Методичні рекомендації щодо підбору вправ для розвитку рухових якостей студента.

### Порядок проведення:

1. Підбір вправ для розвитку сили.
1. Підбір вправ для розвитку швидкості.
2. Підбір вправ для розвитку спритності.
3. Підбір вправ для розвитку гнучкості.
4. Підбір вправ для розвитку витривалості.
5. Контрольне тестування.

## 7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- контрольні тестування з фізичної підготовки.

## 8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Фізичне виховання» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

| Модуль 1                                                                      |                                                                                                                                              | Модуль 2                                                                      |                                                                                                                                           | Модуль 3                               | Модуль 4                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 %                                                                          | 20 %                                                                                                                                         | 20 %                                                                          | 20 №                                                                                                                                      | 5 %                                    | 15 %                                                                                                                                                        |
| Поточне опитування                                                            | Модульний контроль                                                                                                                           | Поточне опитування                                                            | Модульний контроль                                                                                                                        | Тренінг                                | Самостійна робота                                                                                                                                           |
| Визначається як середнє арифметичне з оцінок за роботу на практичних заняттях | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: біг 30 м, с; стрибок у довжину з місця, см. | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за роботу на практичних заняттях | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: човниковий біг – 4х9 м, с; гнучкість см. | Оцінка за задачу 20 теоретичних тестів | Визначається як середнє арифметичне з оцінок за задачу контрольних тестів з фізичної підготовки: стрибки на скакалці за 1 хв., разів; прес за 1 хв., разів. |

### Критерії оцінювання:

#### Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, активно працює на практичних заняттях, відвідує 90-100 % практичних занять;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні різноманітних фізичних вправ у студента не вистачає практичних умінь та навичок, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, відвідування занять 75-89 %;

65–74 бали - в цілому засвоїв навчальний матеріал та володіє його основним змістом, але допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки; відвідування занять 65-74 %;

60–64 бали - не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно його засвоює, допускаючи при цьому суттєві неточності; відвідування занять 60-64 %;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, відвідування занять 1-59 %.

Модульний контроль - вид контролю, при якому засвоєння студентом практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані 2 контрольні тести з фізичної підготовленості (таблиця 1, 2).

Тренінг: складається з 20 теоретичних тестів зі сфери фізичної культури і спорту, кожна правильна відповідь – 5 балів.

Самостійна робота: засвоєння студентом практичного матеріалу самостійно, яке оцінюється від 0 до 100 балів як середнє арифметичне з оцінок за здачу 2-х контрольних тестів з фізичної підготовки (таблиця 1, 2).

Таблиця 1

**КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ДІВЧАТА)**

| Бали | КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (ДІВЧАТА) |                               |                         |               |                     |                                     |
|------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------|---------------------|-------------------------------------|
|      | Біг 30 м, с                    | Стрибок у довжину з місця, см | Човниковий біг 4х9 м, с | Гнучкість, см | Прес за 1 хв, разів | Стрибки на скакалці за 1 хв., разів |
| 100  | 4,3                            | 220                           | 9,8                     | 22            | 50                  | 140                                 |
| 95   | 4,4                            | 215                           | 9,9                     | 21            | 49                  | 137                                 |
| 90   | 4,5                            | 210                           | 10,0                    | 20            | 48                  | 135                                 |
| 85   | 4,6                            | 205                           | 10,1                    | 19            | 47                  | 132                                 |
| 80   | 4,7                            | 200                           | 10,2                    | 18            | 46                  | 130                                 |
| 75   | 4,8                            | 195                           | 10,3                    | 17            | 45                  | 125                                 |
| 70   | 4,9                            | 190                           | 10,4                    | 16            | 44                  | 122                                 |
| 65   | 5,0                            | 185                           | 10,5                    | 15            | 43                  | 119                                 |
| 60   | 5,1                            | 180                           | 10,6                    | 14            | 42                  | 115                                 |
| 55   | 5,2                            | 175                           | 10,7                    | 13            | 41                  | 110                                 |
| 50   | 5,3                            | 170                           | 10,8                    | 12            | 40                  | 105                                 |
| 45   | 5,4                            | 165                           | 10,9                    | 11            | 39                  | 102                                 |
| 40   | 5,5                            | 160                           | 11,0                    | 10            | 38                  | 100                                 |
| 35   | 5,6                            | 155                           | 11,1                    | 9             | 37                  | 98                                  |
| 30   | 5,7                            | 150                           | 11,2                    | 8             | 36                  | 95                                  |
| 25   | 5,8                            | 145                           | 11,3                    | 7             | 35                  | 90                                  |
| 20   | 5,9                            | 140                           | 11,4                    | 6             | 30                  | 85                                  |
| 15   | 6,0                            | 135                           | 11,5                    | 5             | 25                  | 80                                  |
| 10   | 6,1                            | 130                           | 11,6                    | 4             | 20                  | 75                                  |
| 5    | 6,2                            | 125                           | 11,7                    | 3             | 15                  | 70                                  |

## КОНТРОЛЬНІ ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ХЛОПЦІ)

| Бали | КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (ХЛОПЦІ) |                               |                         |                     |                     |                               |
|------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|
|      | Біг 30 м, с                   | Стрибок у довжину з місця, см | Човниковий біг 4х9 м, с | Підтягування, разів | Прес за 1 хв, разів | Віджимання від підлоги, разів |
| 100  | 4,0                           | 280                           | 8,6                     | 21                  | 60                  | 50                            |
| 95   | 4,1                           | 275                           | 8,7                     | 20                  | 59                  | 48                            |
| 90   | 4,2                           | 270                           | 8,8                     | 19                  | 58                  | 46                            |
| 85   | 4,3                           | 265                           | 8,9                     | 18                  | 57                  | 44                            |
| 80   | 4,4                           | 260                           | 9,0                     | 17                  | 55                  | 42                            |
| 75   | 4,5                           | 255                           | 9,1                     | 16                  | 53                  | 40                            |
| 70   | 4,6                           | 250                           | 9,2                     | 15                  | 51                  | 38                            |
| 65   | 4,7                           | 245                           | 9,3                     | 14                  | 47                  | 36                            |
| 60   | 4,8                           | 240                           | 9,4                     | 13                  | 45                  | 34                            |
| 55   | 4,9                           | 235                           | 9,5                     | 12                  | 43                  | 32                            |
| 50   | 5,0                           | 230                           | 9,6                     | 11                  | 41                  | 30                            |
| 45   | 5,1                           | 225                           | 9,7                     | 10                  | 38                  | 28                            |
| 40   | 5,2                           | 220                           | 9,8                     | 9                   | 35                  | 26                            |
| 35   | 5,3                           | 215                           | 9,9                     | 8                   | 33                  | 24                            |
| 30   | 5,4                           | 210                           | 10,0                    | 7                   | 31                  | 22                            |
| 25   | 5,5                           | 205                           | 10,1                    | 6                   | 29                  | 20                            |
| 20   | 5,6                           | 200                           | 10,2                    | 5                   | 27                  | 18                            |
| 15   | 5,7                           | 195                           | 10,3                    | 4                   | 25                  | 16                            |
| 10   | 5,8                           | 190                           | 10,4                    | 3                   | 23                  | 14                            |
| 5    | 5,9                           | 185                           | 10,5                    | 2                   | 20                  | 12                            |

## Шкала оцінювання:

| За шкалою ЗУНУ | За національною шкалою | За шкалою ECTS                                      |
|----------------|------------------------|-----------------------------------------------------|
| 90–100         | Відмінно               | A (відмінно)                                        |
| 85–89          | Добре                  | B (дуже добре)                                      |
| 75–84          |                        | C (добре)                                           |
| 65–74          | задовільно             | D (задовільно)                                      |
| 60–64          |                        | E (достатньо)                                       |
| 35–59          | незадовільно           | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) |
| 1–34           |                        | F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)    |

## 9. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навч. посіб. /Одеса : [б.в.], 2019. 208 с.
3. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

4. Гауряк О.Д., Дацюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
5. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
6. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.
7. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
8. 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.
9. Йопя Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.
10. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
11. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
12. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
13. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с.
14. Маляр Е.І. , Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
15. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 48 с.
16. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
17. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
18. Маляр Н.С. Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
19. Міщук Д.М., Сироватко З.В., Абрамов С.А. Ігрові види спорту: волейбол: навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського. К., 2023. 143 с.
20. Момот О.О., Зайцева Ю.В. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
21. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
22. Огнистий А.В., Огниста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
23. 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.
24. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е.

Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.

25. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
26. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
27. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально- методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.
28. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
29. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.
30. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
31. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступ <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
32. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
33. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. / укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда. // Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.
34. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
35. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
36. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор «Волейбол»: Методичні рекомендації. Вінниця, 2019. 49 с.
37. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації для викладачів та студентів. Тернопіль, ЗУНУ. 2020. 40 с.