



СИЛАБУС З ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

I-IV семестр 2020-2021 навчального року всіх спеціальностей

Освітній рівень перший (бакалавр)

Час та аудиторія проведення занять: згідно розкладу <http://rasp.kart.edu.ua/>

Команда викладачів:

Шепеленко Тетяна Валеріївна (к.н. з ф.в. і с., завідувач кафедри – тренер-викладач зі спортивної аеробіки)

Буц Алла Миколаївна (доцент, тренер-викладач з настільного тенісу)

Єфремова Анжеліка Яковлівна (к.н. з ф.в. і с., старший викладач – тренер-викладач з шахів і шашок)

Куделко Вікторія Едуардівна (к.н. з ф.в. і с., доцент - тренер-викладач з загальної фізичної підготовки), сумісник

Дорош Микола Іванович (старший викладач, тренер-викладач з футболу)

Лучко Ольга Ростіславівна (старший викладач, тренер-викладач з художньої гімнастики)

Довженко Світлана Сергіївна (старший викладач, тренер-викладач з бадмінтону)

Черніна Світлана Миколаївна (старший викладач, тренер-викладач з легкої атлетики)

Паршев Анатолій Євгенович (старший викладач, тренер-викладач з пауерліфтингу та гирьового спорту)

Горчанюк Валерій Андрійович (викладач, тренер-викладач з волейболу)

Гринько Віталій Миколайович (викладач, тренер-викладач з баскетболу)

Контакти: +38(057) 775-76-30, e-mail: fiz.sport.ukrduzt@gmail.com

Години прийому та консультації: з понеділка по четвер з 14.00 до 16.00, п'ятниця з 14.00 до 15.00

Розміщення кафедри: м. Харків, 2-ий Деповський провулок, буд. 2-А, 4-ий навчальний корпус (Основа)

Додаткові інформаційні матеріали: <http://metod.kart.edu.ua>, <http://www.kart.edu.ua/kafedra-fv-ua/kolectuv-kafedru-fv-ua>

Мета і завдання дисципліни, компетентності

Фізична культура та спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини. Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів навчального закладу, яка сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва. Отже, віддача від фізкультурних занять проявляється через такі складові: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат працівників під час втомлюваності або хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу. Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу людини.

Дисципліна «Фізичне виховання» є поза кредитною.

Мета викладання дисципліни «Фізичне виховання» полягає у послідовному формуванні фізичної культури у студентів як системної якості особистості, невід'ємного компоненту загальної культури майбутнього фахівця, який здатний реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї.

Завданням вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є: виховання у студентів високих моральних, вольових та фізичних якостей, готовності до високої працездатності; збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; придбання студентами необхідних знань і умінь з основ теорії, методики та організації фізичного виховання та спортивного тренування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: значення фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, основи здорового способу життя, що необхідні у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні; правильне формування і всебічний розвиток організму, профілактику захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

вміти: використовувати систему практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності для забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; використовувати рухові уміння і навички для забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих професійних цілей; виконувати тести і нормативи на рівні вимог щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Мати уявлення щодо застосування здобутих знань, умінь і навичок у повсякденному і професійному житті.

Пререквізити та постреквізити

Попередніми дисциплінами можна рахувати типові уроки фізичної культури у середній школі або коледжі, які визначають той середній рівень фізичної підготовленості випускників, з яким абітурієнти вступають до I курсу університету. Щорічний досвід прийому викладачами кафедри фізичного виховання та спорту загальнофізичних нормативів у першокурсників показує, що

більшість випускників середніх та середніх професійних навчальних закладів за станом здоров'я не відповідають значенням середніх вікових нормативів. Такий стан визначається, мабуть, тим, що заняття фізичною культурою у школах, коледжах та середніх професійних навчальних закладах сприяє в основному тільки розвитку рухової активності тих, хто навчається на рівні навичок без поглибленого фізіологічного розуміння значення фізичних вправ у формуванні тіла, розвитку сили та витривалості, принципів побудови тренувального процесу, появи справжнього здоров'я та багато чого іншого. Тому такий стан є підставою для зазначених мети і задач, які реалізуються програмою з дисципліни «Фізичне виховання» в університеті.

Університетська освіта покликана формувати у студентів світогляд на рівні методологічного мислення, тому навчальна дисципліна «Фізичне виховання» поряд з іншими гуманітарними дисциплінами сприяє формуванню у студентів системи цінностей здоров'я і здорового способу життя як частини їх світогляду. Студентів ознайомлюють з основами фізіологічної діяльності органів і систем організму при будь-якому фізичному навантаженні, потім вони оволодівають навичками і вміннями з виконання різноманітних фізичних вправ, визначенню індивідуальних критеріїв навантажень. У результаті грамотної побудови навчально-тренувальних занять студенти відчувають благотворний вплив фізичних вправ на свій організм і виконують такі вправи не тільки на заняттях за розкладом, але і самостійно, а що найголовніше – і після закінчення університету. У подальшому студенти зможуть самостійно грамотно будувати тренувальні процеси як з підвищення своїх фізичних можливостей, так й для підтримки свого здоров'я та форм. Таким чином у студентів майбутніх фахівців залізничних спеціальностей формується потреба у здоровому образі життя.

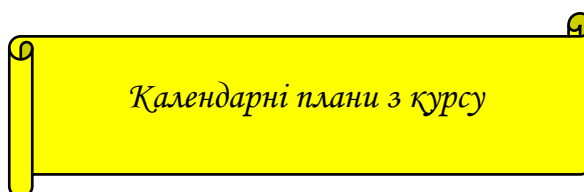


Дисципліна «Фізичне виховання» - практична. Курс навчання розрахований на два роки (I, II, III, IV семестри). На першому році (I-II семестр) **розвиваються** фізичні та психофізичні якості і навички, на другому році (III- IV семестри) – **удосконалюються** фізичні та психофізичні якості і навички, що необхідні для майбутньої професійної діяльності та у житті. До змісту практичних занять входить матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) згідно з професійною спрямованістю. ППФП спрямована на розвиток і удосконалення засобами фізичної культури фізичних і психічних якостей, оволодіння прикладними руховими навичками, які сприяють засвоєнню професії. Практичні заняття здійснюються два рази на тиждень по 2 години.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання створюється три навчальних відділення підготовче, спортивного удосконалення, спеціальне. До спеціального відділення зараховуються студенти, які віднесені за станом медичного обстеження до спеціальної медичної групи або тимчасово звільнені від практичних занять за станом здоров'я. До підготовчого відділення зараховуються студенти, які за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та підготовленості віднесені до основної та підготовчої медичної групи. До груп спортивного удосконалення (спортивні секції) зараховуються студенти основної медичної групи, які виконали контрольні вправи і нормативи, що необхідні для зарахування у відповідну групу. Навчання на заняттях з фізичного виховання здійснюється за спеціалізаціями: оздоровча аеробіка, футбол, художня гімнастика, бадмінтон, волейбол, баскетбол, гирьовий спорт, пауерліфтинг, шахи, шашки, настільний теніс, легка атлетика, бадмінтон, спортивна боротьба та групи загальної фізичної підготовки. Групи спортивного удосконалення: спортивна аеробіка, черлідінг, волейбол (чол., жін.), баскетбол (чол.), гирьовий спорт, пауерліфтинг, художня гімнастика, легка атлетика, спортивне орієнтування, вільна та греко-римська боротьба, бадмінтон, шахи-шашки, настільний теніс, футбол.

Зміст теоретичного розділу передбачає оволодіння студентами знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Теоретичні знання набуваються у формі систематичних бесід на практичних заняттях, а також шляхом самостійного навчання студентами навчальної і спеціальної літератури.

Найменування показників	Галузь знань	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Дисципліна поза кредитна	Галузь знань 05, 07, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 26, 27,28	Загальної підготовки
	Спеціальність 035.041, 051, 071, 072, 073, 075, 076, 123, 126,131, 133, 141, 144, 151, 152, 172, 192, 193, 263, 273, 275/275.02, 281	
Модулів – 4		Рік підготовки: 1-й та 2-й
Змістових модулів – 8		Семестр 1-й; 2-й, 3-й; 4-й
Загальна кількість годин – 240		Практичні 240
Тижневих годин для денної форми навчання: 4	Перший рівень вищої освіти: (бакалавр)	Самостійна робота 80
<i>самостійної роботи студента - 80</i>		Індивідуальні завдання: 40 год.
		Вид контролю: залік



*Залікові нормативи фізичної
підготовленості для складання модульного
контролю за спеціалізаціями*

**ЗАЛІКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізації баскетбол)**

ЖІНКИ

I семестр:

I модуль:

- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 3 Стрибки у довжину з місця (см).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Човниковий біг 4x9 м. (сек.).
- 2 Кидок м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (кількість разів).
- 3 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Штрафний кидок з 10 спроб (кількість разів).
- 3 40-секундний човниковий біг (метри).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Ведення м'яча з кидком у кошик з під щита (техніка виконання).
- 3 Кидок м'яча у русі (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛІКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізації баскетбол)

ЖІНКИ

III семестр:

V модуль:

- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 3 Стрибки у довжину з місця (см).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

- 1 Човниковий біг 4x9 м. (сек.).
- 2 Кидки м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (кількість разів).
- 3 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).

- 2 Штрафний кидок з 10 спроб (кількість разів).
- 3 40-секундний човниковий біг (метри).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VIII модуль:

- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Ведення м'яча з кидком у кошик з під щита (сек.).
- 3 Кидок м'яча у русі (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізації баскетбол)

ЧОЛОВІКИ

I семестр:

I модуль:

- 1 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 3 У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Човниковий біг 4x9 м. (сек.).
- 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 3 Кидок м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Передача м'яча (техніка виконання).
- 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
- 3 Штрафний кидок з 10 спроб. (кількість разів)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Стрибки у довжину з місця (см.).
- 2 Ведення м'яча з кидком в кошик з під щита (сек.).
- 3 Кидок м'яча у русі (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізації баскетбол)

ЧОЛОВІКИ

III семестр:

V модуль:

- 1 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 3 У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

- 1 Човниковий біг 4x9 м. (сек.).
- 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 3 Кидок м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 6 Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

- 1 Передача м'яча (кількість разів).
- 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
- 3 Штрафний кидок з 10 спроб (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VIII модуль:

- 1 Стрибки у довжину з місця (см.).
- 2 Ведення м'яча з кидком в кошик з під щита (сек.).
- 3 Кидок м'яча у русі (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація оздоровча аеробіка)

I семестр:

I модуль:

- 1 Біг 100 м.(сек.)
- 2 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Шпагат (техніка виконання - см.)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).
- 2 Знання та виконання комплексу № 1 (техніка виконання, кількість помилок).
- 3 Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
- 2 Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
3. Вертикальний мах назад (тех-ка виконання у градусах)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Знання та виконання комплексу № 2 (техніка викон.).
- 2 Пірует на одній нозі. (техніка виконання у градусах).
- 3 Стрибок у довжину з місця (см.).
- 4 Методика (тестування).
- 4 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація оздоровча аеробіка)

III семестр:

V модуль:

- 1 Біг 100 м (сек.)
- 2 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Шпагат (техніка виконання, см.)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).
- 2 Знання та виконання комплексу № 1 (техніка виконання, кількість помилок).
- 3 Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

- 1 Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
- 3 Вертикальний мах назад (техн. виконання у градусах)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VIII модуль:

- 1 Знання та виконання комплексу № 2 (техніка, кількість помилок).
- 2 Пірует на одній нозі (техніка виконання у градусах).
- 3 Стрибок у довжину з місця (см.).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація художня гімнастика)

I семестр:

I модуль:

- 1 Піднімання тулубу вперед з положення лежачи на підлозі (кількість разів).
- 2 Біг 100 м.(сек.)
- 3 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).
- 3 Перекат обруча, перекид (тех. -ка виконання).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Переворот убік - "колесо" техніка виконання (кількість помилок).
- 2 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Виконання шпагату (техніка виконання - см.).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Танцювально-ритмічні кроки 4 різновиди (кількість помилок).
- 2 Виконання оберту на одній нозі (техніка виконання у градусах).
- 3 Виконання шпагату (техніка виконання).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація художня гімнастика)

III семестр:

V модуль:

- 1 Піднімання тулубу вперед з положення лежачи на підлозі (кількість разів).
- 2 Біг 100 м.(сек.)
- 3 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

- 1 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).
- 2 Перекат обруча, перекид (тех-ка виконання).
- 3 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів).

- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

- 1 Переворот убік - "колесо" (тех-ка виконання - кількість помилок).
- 2 Стрибки на 2х через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Виконання шпагату (тех-ка виконання - см.).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VIII модуль:

- 1 Танцювально-ритмічні кроки 4 різновиди (кількість помилок).
- 2 Виконання оберту на одній нозі (техніка виконання).
- 3 Виконання шпагату (тех-ка виконання).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація футбол)

I семестр:

I модуль:

- 1 Стрибок у довжину з місця (см).
- 2 Удар по м'ячу на точність по воротах (кількість разів).
- 3 Кидки м'яча двома руками із-за голови на дальність (м.).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Вис на зігнутих руках (у сек.).
- 2 Жонгливання м'ячем (кількість разів).
- 3 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (кількість разів).
- 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).
- 3 У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Удари на дальність (м).
- 2 Ведення м'яча з обвідкою стійок (сек.).
- 3 Біг 100 м. (сек.).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація футбол)

III семестр:

V модуль:

- 1 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 2 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.)
- 3 Удар по м'ячу на точність по воротах (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

- VI модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (у сек.).
 - 2 Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
 - 3 Жонглювання м'ячем (кількість разів).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

- VII модуль:**
- 1 Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (кількість разів).
 - 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).
 - 3 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- VIII модуль:**
- 1 Удари на дальність (метрів).
 - 2 Ведення м'яча з обвідкою стійок та ударом по воротах (30 м.).
 - 3 Біг 100 м. (сек.).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація гирьовий спорт)

I - семестр:

- I модуль:**
1. Протяжка гирі вагою 32 кг. (кількість разів)
 2. Ривок гирі вагою 24 кг (0,5 результату).
 3. Стрибок у довжину з місця (см).
 4. Теорія (тестування).
 5. Відвідування занять (%).

- II модуль:**
1. Ривок гирі 24 кг (кількість разів).
 2. Поштовх гир вагою 24 кг (0,5 результату).
 3. Підйом гир до грудей (кількість разів).
 4. Методика (тестування).
 5. Відвідування занять (%).

II семестр:

- III модуль:**
1. Ривок гирі 24 кг або 32 кг з коефіцієнтом 3 (кількість разів).
 2. Поштовх гирі 24 кг (0,75 результату).
 3. Ривок 2-х гир вагою 16 кг (кількість разів).
 4. Теорія (тестування).
 5. Відвідування занять (%).

- IV модуль:**
1. Поштовх гирі довгим циклом (кількість разів).
 2. Біг 100 м. (сек.)
 3. Поштовх гирі 24 кг (кількість разів).
 4. Методика (тестування).
 5. Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів II курсу
(спеціалізація гирьовий спорт)

III - семестр:

V модуль:

- 1 Ривок гирі вагою 24кг (кількість разів).
- 2 Підйом гирі до грудей (кількість разів).
- 3 Стрибок у довжину з місця (см).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

- 1 Поштовх 2^x гир вагою 24 кг (кількість разів).
- 2 Ривок гирі з перехватом (кількість разів).
- 3 Ривок гир вагою 32 кг (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

- 1 Ривок гирі з перехватом гирі 32 кг (кількість разів).
- 2 Поштовх гирі довгим циклом (кількість разів).
- 3 Підйом 2-х гир до грудей (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VIII модуль:

- 1 Ривок гирі вагою 32 кг (кількість разів).
- 2 Біг 100 м. (сек.)
- 3 Поштовх гир 24 кг або 32 кг з коефіцієнтом 3 (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 4 Відвідування занять (%).
- 5

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація настільний теніс)

ЧОЛОВІКИ

I - семестр:

I модуль:

- 1 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 2 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Подача м'яча (тех-ка виконання).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 2 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Прийом м'яча (тех-ка виконання).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см).
- 2 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.).
- 3 Нападаючий удар (тех-ка виконання).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Біг 100 м (сек.).
- 2 Стрибок у довжину з місця (см).

- 3 подача м'яча з крутінням (тех-ка виконання).
- 4 методика (тестування).
- 5 відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація настільний теніс)

ЧОЛОВІКИ

III - семестр:

V модуль:

- 1 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 2 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 подача м'яча (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 2 стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів).
- 3 Прийом м'яча (тех-ка виконання).
- 4 методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

- 1 Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см).
- 2 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.).
- 3 Нападаючий удар (тех-ка виконання).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VIII модуль:

- 1 Біг 100 м. (сек.).
- 2 стрибок у довжину з місця (м).
- 3 подача м'яча з крутінням (тех-ка виконання).
- 4 методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація настільний теніс)

ЖІНКИ

I - семестр:

I модуль:

- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 2 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 подача м'яча (тех-ка виконання).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).
- 2 стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Прийом м'яча (тех-ка виконання).
- 4 методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см.).
- 2 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.)
- 3 Нападаючий удар (тех-ка виконання).
- 4 Теорія (тестування).

5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Біг 100 м. (сек.).
- 2 Стрибок у довжину з місця (см).
- 3 Подача м'яча з крутінням (техніка виконання).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

**з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація настільний теніс)
ЖІНКИ**

III - семестр:

V модуль:

- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 2 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Подача м'яча (тех-ка виконання).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 2 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Прийом м'яча (тех-ка виконання).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

- 1 Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см).
- 2 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.).
- 3 Нападаючий удар (тех-ка виконання).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VIII модуль:

- 1 Біг 100 м. (сек.).
- 2 Стрибок у довжину з місця (см).
- 3 Подача м'яча з крутінням (тех-ка виконання).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

**з фізичного виховання для студентів 1 курсу (спеціалізація волейбол)
ЖІНКИ:**

I семестр:

I модуль:

- 1 Стрибок у довжину з місця (см)
- 2 Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р)
- 3 Згин. та розгин. рук в упорі лежачи на підлозі (к/р).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Піднімання тулубу вперед з положення лежачи (к/р).
- 2 Човниковий біг 4x9 м.(сек.)
- 3 Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/ разів).

- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

- III модуль:**
- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р).
 - 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 3 Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- IV модуль:**
- 1 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
 - 2 Передача м'яча зверху-знизу над головою (тех-ка виконання).
 - 3 Стрибок у довжину з місця (см)
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація волейбол)
ЖІНКИ

III семестр:

- V модуль:**
- 1 Стрибок у довжину з місця (см)
 - 2 Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р)
 - 3 Згин. та розгин. рук в упорі лежачи на підлозі (к/р).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- VI модуль:**
- 1 Піднімання тулубу вперед з положення лежачи (к/р).
 - 2 Човниковий біг 4x9 м.(сек.)
 - 3 Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (кількість разів).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

- VII модуль:**
- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р).
 - 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 3 Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- VIII модуль:**
- 1 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
 - 2 Передача м'яча зверху-знизу над головою (к/р)
 - 3 Стрибок у довжину з місця (см)
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація волейбол)
ЧОЛОВІКИ

I семестр:

- I модуль:**
- 1 Стрибок у довжину з місця (см)

- 2 Підтягування на перекладині (к/р).
- 3 Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

- II модуль:**
- 1 Піднімання тулуба вперед з положення лежачи (к/р)
 - 2 Човниковий біг 4x9 м.(сек.)
 - 3 Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р)

II семестр:

- III модуль:**
- 1 Піднімання тулуба в сід за 1 хв.(к/р)
 - 2 Згин. та розгин. рук в упорі лежачи на підлозі (к/р)
 - 3 Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р)
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- IV модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (сек)
 - 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)
 - 3 Передача м'яча зверху-знизу над головою почергово (к/р)
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація волейбол)

ЧОЛОВІКИ

III семестр:

- V модуль:**
- 1 Стрибок у довжину з місця (см)
 - 2 Підтягування на перекладині (к/р).
 - 3 Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- VI модуль:**
- 1 Піднімання тулуба вперед з положення лежачи (к/р)
 - 2 Човниковий біг 4x9 м.(сек.)
 - 3 Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р)
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

- VIII модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (сек)
 - 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)
 - 3 Передача м'яча зверху-знизу над головою почергово (к/р)
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація легка атлетика)

ЖІНКИ

I семестр:

- I модуль:**
- 1 Біг 100 м. (сек.).
 - 2 Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.)
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- II модуль:**
- 1 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
 - 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

- III модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 2 У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°. (кількість разів).
 - 3 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- IV модуль:**
- 1 Біг 500 м. (сек.).
 - 2 Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Стрибок у довжину з місця (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація легка атлетика)

ЖІНКИ

III семестр:

- V модуль:**
- 1 Біг 100 м. (сек.).
 - 2 Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- VI модуль:**
- 1 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
 - 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

IV семестр:

- VII модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 2 Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- VIII модуль:**
- 1 Біг 500 м (сек.).
 - 2 У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°.
 - 3 Стрибок у довжину з місця (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 4 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація легка атлетика)

ЧОЛОВІКИ

I семестр:

I модуль:

- 1 Біг 100 м (сек.).
- 2 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 3 Човниковий біг 4 x 9 м. (см)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 2 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 2 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 3 У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

IV модуль:

- 1 Біг 1000 м (сек.).
- 2 Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів).
- 3 Стрибок у довжину з місця (см).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація легка атлетика)

ЧОЛОВІКИ

III семестр:

V модуль:

- 1 Біг 100 м (сек.).
- 2 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 3 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

VI модуль:

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 2 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)
- 4 Методика (тестування).
5. Відвідування занять (%).

IV семестр:

VII модуль:

1. Вис на зігнутих руках (сек.).
2. Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
3. У висі на перекладині, піднімання прямих ніг до її доторку (кількість разів).
4. Теорія (тестування).
5. Відвідування занять (%).

- VIII модуль:**
- 1 Біг 1000 м (сек.).
 - 2 Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів).
 - 3 Стрибок у довжину з місця (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (ЗФП)
ЧОЛОВІКИ

I семестр:

I модуль:

- 1 У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (кількість разів).
- 2 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 3 Човниковий біг 4 x 9м (сек.)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

II модуль:

- 1 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
- 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 3 Піднімання тулубу у сід за 1хв. (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

II семестр:

I модуль:

- 1 Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (кількість разів).
- 2 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
- 3 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

II модуль:

- 1 Біг 100м (сек.).
- 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 3 Стрибок у довжину з місця (см).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів II курсу (ЗФП)
ЧОЛОВІКИ

III семестр:

I модуль:

- 1 У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (кількість разів).
- 2 Підтягування на перекладині (кількість разів).
- 3 Човниковий біг 4 x 9м (сек.)
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

II модуль:

- 1 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
- 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 3 Піднімання тулубу у сід за 1хв. (кількість разів).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

IV семестр:

- I модуль:**
- 1 Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (кількість разів).
 - 2 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (кількість разів).
 - 3 Підтягування на перекладині (кількість разів).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять %.

- II модуль:**
- 1 Біг 100м (сек.).
 - 2 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 3 Стрибок у довжину з місця (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять %.

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (ЗФП)
ЖІНКИ

I семестр:

- I модуль:**
- 1 Піднімання тулубу з положення лежачи руки за головою ноги закріплені (кількість разів).
 - 2 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1хв. (кількість разів).
 - 3 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.)
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять %.

- II модуль:**
- 1 Піднімання тулубу в сід за 1 хв.
 - 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять %.

II семестр:

- I модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 2 Піднімання прямих ніг у висі на перекладині у кут 90°.
 - 3 Стрибки на скакалці (кількість разів).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять %.

- II модуль**
- 1 Біг 100 м.
 - 2 Піднімання тулубу з положення лежачи руки за головою ноги закріплені (кількість разів).
 - 3 Стрибок у довжину з місця у см.
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять %.

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів II курсу (ЗФП)
ЖІНКИ

III семестр:

- I модуль:**
- 1 Піднімання тулубу вперед з положення лежачи руки за головою ноги закріплені (кількість разів).
 - 2 Стрибки на 2х через скакалку за 1хв. (кількість разів).
 - 3 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.)
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять %.

- II модуль:**
- 1 Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (кількість разів).
 - 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р).
 - 3 Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см).
 - 4 Методика (тестування).

5 Відвідування занять %.

IV семестр:

I модуль:

- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
- 2 Піднімання прямих ніг у висі на перекладині у кут 90^0 .
- 3 Стрибки на скакалці (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

II модуль:

- 1 Біг 100 м. (сек.)
- 2 Піднімання тулубу з положення лежачи руки за головою ноги закріплені (кількість разів).
- 3 Стрибок у довжину з місця (см).
- 4 Методика (тестування).
- 5 Відвідування занять %.

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ з фізичного виховання для студентів I курсу (СМГ) ЖІНКИ - ЧОЛОВІКИ

I семестр:

I модуль:

1. Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів). – жінки
Підтягування на перекладині (кількість разів) - чоловіки
2. Стрибок на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. або передача малого набивного м'яча за 1 хв. на відстані 1 м (кількість разів) (жінки-чоловіки).
3. Човниковий біг 4х9 м або присідання на 2-х ногах руки вперед за 1 хв. (кількість разів). (жінки-чоловіки).
4. Теорія (тестування).
5. Відвідування занять (%).

II модуль:

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (кількість разів) – жінки.
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) - чоловіки
2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). (жінки-чоловіки).
3. Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (кількість разів). - жінки
4. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів) - чоловіки
5. Методика (тестування).
6. Відвідування занять (%).

II семестр:

III модуль:

1. Підтягування на низькій перекладині (кількість разів,) або вис на зігнутих руках (сек.) - жінки
Підтягування на перекладині (кількість разів) або вис на зігнутих руках (сек.) - чоловіки
2. У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90^0 – жінки, або з положення лежачі, руки вздовж тулуба, піднімання ніг у кут 90^0 (кількість разів) – жінки-чоловіки.
3. Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів), жінки-чоловіки
4. Теорія (тестування).
5. Відвідування занять (%).

IV модуль:

1. Біг 60 м або присідання на 2-х ногах, руки вперед за 1 хв. (кількість разів), жінки-чоловіки
2. Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів), жінки-чоловіки

3. Стрибок у довжину з місця (см) жінки-чоловіки
4. Методика (тестування).
5. Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів II курсу (СМГ)
ЖІНКИ - ЧОЛОВІКИ

I семестр:

V модуль:

1. Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів) - жінки
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів) - чоловіки
2. Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. або передача малого набивного м'яча за 1 хв. на відстані 1 м (кількість разів), жінки-чоловіки
3. Човниковий біг 4х9 м або присідання на 2-х ногах руки вперед за 1 хв. (кількість разів), жінки-чоловіки
4. Теорія (тестування).
5. Відвідування занять (%).

VI модуль:

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (кількість разів) – жінки
Підтягування на перекладині (кількість разів) - чоловіки
2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см), жінки-чоловіки
3. Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (кількість разів), жінки-чоловіки
4. Методика (тестування).
5. Відвідування занять (%).

II семестр:

VII модуль:

1. Підтягування на низькій перекладині (кількість разів) - жінки або вис на зігнутих руках (сек.) - чоловіки
2. У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90^0 – жінки, або з положення лежачі, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг у кут 90^0 (кількість разів), жінки-чоловіки
3. Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів) - жінки-чоловіки
4. Теорія (тестування).
5. Відвідування занять (%).

VIII модуль:

1. Біг 60 м або присідання на 2-х ногах, руки вперед за 1 хв. (кількість разів) - жінки-чоловіки
2. Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги прямі та закріплені (кількість разів) - жінки-чоловіки
3. Стрибок у довжину з місця (см) - жінки-чоловіки
4. Методика (тестування).
5. Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ
з фізичного виховання для студентів I курсу (спеціалізація боротьба)

I семестр:

I модуль:

- 1 Біг 100 м (сек.).
- 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
- 3 Оббігання ногами навколо голови (кількість разів).
- 4 Теорія (тестування).
- 5 Відвідування занять (%).

- II модуль:**
- 1 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.).
 - 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
 - 3 Нахил тулуба вперед із партнером на плечах (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

- III модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 2 У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90^0 (жінки). У висі на перекладині піднімання прямих ніг до торкання (чол.), (кількість разів).
 - 3 Стійка на голові (сек.).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).
- IV модуль:**
- 1 Стрибок у довжину з місця (см).
 - 2 Присідання з партнером на плечах, захват “вітряком” (кількість разів).
 - 3 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1хв. (кількість разів).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ

з фізичного виховання для студентів II курсу (спеціалізація боротьба)

I семестр:

- V модуль:**
- 1 Біг 100 м (сек.).
 - 2 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів).
 - 3 Оббігання ногами навколо голови (кількість разів).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

- VI модуль:**
- 1 Човниковий біг 4 x 9 м. (сек.).
 - 2 Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).
 - 3 Нахил тулуба вперед із партнером на плечах (см).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

II семестр:

- VII модуль:**
- 1 Вис на зігнутих руках (сек.).
 - 2 У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90^0 (жінки). У висі на перекладині піднімання прямих ніг до торкання (чол.), (кількість разів).
 - 3 Стійка на голові (сек.).
 - 4 Теорія (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).
- VIII модуль:**
- 1 Стрибок у довжину з місця (см).
 - 2 Присідання з партнером на плечах, захват “вітряком” (кількість разів).
 - 3 Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1хв. (кількість разів).
 - 4 Методика (тестування).
 - 5 Відвідування занять (%).

Тематика теоретичного і методичного розділів для тестування у модульному контролі

I курс
I семестр

№ п/ч	Контрольний модуль	Автор	Назва конспекту лекції, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
1					
1	<i>I сем. I мод. теорія</i>	Т.В. Шепеленко О.Р. Лучко С.С. Довженко М.І. Дорош	<i>Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності (2013)</i>	796 Ф 505	fts_20
		Т.В. Шепеленко В.П. Шевченко О.Р. Лучко	<i>Фізична культура та основи здорового способу життя студентів. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. (2009)</i>	796 Ш 481	fts_5
2	<i>I сем. II мод. методика</i>	А.М. Буц Т.В. Шепеленко	<i>Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів. (2007)</i>	796 Б 946	fts_2

II семестр

№ п/ч	Контрольний модуль	Автор	Назва конспекту лекції, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
1	<i>II сем. I мод. теорія</i>	Т.В. Шепеленко В.П. Шевченко С.М. Черніна	<i>Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. ЛФК. Масаж та самомасаж. (2015)</i>	796 Ш 481	fts_27
2	<i>II сем. II мод. методика</i>	Т.В. Шепеленко О.Р. Лучко	<i>Основи методики загартування (2011)</i>	796 Ш 481	fts_17

II курс
III семестр

№ п/ч	Контрольний модуль	Автор	Назва конспекту лекції, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
1	<i>I сем. I мод. теорія</i>	А.М. Буц В.П. Шевченко Т.В. Шепеленко	<i>Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту. Перша медична допомога при хворобливому стані. Правила надання першої медичної допомоги при побутових, спортивних та інших травмах. (2009)</i>	796 Б 946	fts_1
2	<i>I сем. II мод. методика</i>	Т.В. Шепеленко О.Р. Лучко	<i>Основи методики фізичного тренування. (2014)</i>	796 III 481	fts_25

IV семестр

№ п/ч	Контрольний модуль	Автор	Назва конспекту лекції, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
1	<i>II сем. I мод. теорія</i>	Т.В. Шепеленко С.М. Черніна Ю.М. Савченко	<i>Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. (2011)</i>	796 III 481	fts_16
		Т.В. Шепеленко А.Є. Паршев В.М. Долгополов В.М. Разінков	<i>Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок (2011)</i>	796 M 545	fts_19
2	<i>II сем. II мод. методика</i>	А.Є. Паршев В.М. Разінков	<i>Основи атлетизму. Методика занять атлетизмом. (2015)</i>	796 II 18	fts_28

Шематика теоретичного і методичного тестування та практичні завдання для студентів, що тимчасово звільнені від практичних занять

№	Контроль	Автори	Назва літератури, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
<u>I семестр I модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	А.М. Буц, Т.В. Шепеленко	<i>Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування. (2016)</i>	796 Б 946	
	Практичне завдання		<i>Скласти та записати комплекс вправ за діагнозом (15 вправ)</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (теорія)	Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко, С.С. Довженко, М.І. Дорош	<i>Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності (2013)</i>	796 Ф 505	fts_20
		Т.В. Шепеленко, В.П. Шевченко, О.Р. Лучко	<i>Фізична культура та основи здорового способу життя студентів. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту (2009)</i>	796 Ш 481	fts_5
<u>I семестр II модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	Т.В. Шепеленко, В.П. Шевченко, С.М. Черніна	<i>Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп (2014)</i>	796 Ш 481	fts_4
	Практичне завдання		<i>Скласти та записати комплекс вправ дихальної гімнастики (15 вправ)</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (методика)	А.М. Буц, Т.В. Шепеленко	<i>Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів. (2007)</i>	796 Б 946	fts_2

№	Контроль	Автори	Назва літератури, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
<u>II семестр III модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	О.Р. Лучко, І.О. Сапегіна, С.С. Довженко	<i>Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я (2014)</i>	796 Л874	fts_24
	Практичне завдання		<i>Скласти та записати комплекс вправ для зняття стомлення очей під час тривалої праці за комп'ютером (15 вправ)</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (теорія)	Т.В. Шепеленко, В.П. Шевченко, С.М. Черніна	<i>Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. ЛФК. Масаж та самомасаж. (2015)</i>	796 III 481	fts_27
<u>II семестр IV модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	Т.В. Шепеленко, А.М. Буц	<i>Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення (2008)</i>	796 III 481	
	Практичне завдання		<i>Методика підрахунку ЧСС (покроково)</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (методика)	Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко	<i>Основи методики загартування (2011)</i>	796 III 481	fts_17

II курс

№	Контроль	Автори	Назва літератури, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
<u>III семестр V модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	Ю.М. Савченко, В.Л. Дещенко, А.Я. Єфремова	<i>Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості (2011)</i>	796 С 137	fts_13
	Практичне завдання		<i>Скласти та записати комплекс вправ для тренування вестибулярного апарату (15 вправ)</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (теорія)	А.М. Буц, В.П. Шевченко, Т.В. Шепеленко	<i>Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту. Перша медична допомога при хворобливому стані. Правила надання першої медичної допомоги при побутових, спортивних та інших травмах. (2009)</i>	796 Б 946	fts_1
<u>IV семестр VI модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	Шевченко В.П., А.М. Буц, А.В. Шатов, І.О. Сапегіна	<i>Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом (2013)</i>	796 О 461	fts_21
	Практичне завдання		<i>Скласти та записати комплекс вправ для концентрації уваги (15 вправ)</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (методика)	Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко	<i>Основи методики фізичного тренування (2014)</i>	796 III 481	fts_25

№	Контроль	Автори	Назва літератури, рік видання	Шифр	Шифр на ел. порталі metod.kart.edu.ua
<u>III семестр VII модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	А.М. Буц, Ю.М. Савченко, І.О. Сапегіна, С.С. Довженко	<i>Основні засоби профілактики нервово-психічних напружень (2010)</i>	796 О 752	fts_11
	Практичне завдання		<i>Скласти та записати комплекс вправ для зняття стресу (15 вправ)</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (теорія)	Т.В. Шепеленко, С.М. Черніна, Ю.М. Савченко	<i>Основи професійно-прикладної фізичної підготовки (2011)</i>	796 III 481	fts_16
		Т.В. Шепеленко, А.Є. Паршев, В.М. Долгополов, В.М. Разінков	<i>Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок (2011)</i>	796 M 545	fts_19
<u>IV семестр VIII модуль</u>					
Поточний контроль (60 балів)					
1	Тестування	А.М. Буц, С.М. Черніна	<i>Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці (2011)</i>	796 Б 946	fts_12
	Практичне завдання		<i>Описати основні критерії ЧСС здорової людини</i>		
Модульна оцінка (40 балів)					
2	Тестування (методика)	А.Є. Паршев, В.М. Разінков	<i>Основи атлетизму. Методика занять атлетизмом (2015)</i>	796 П 18	fts_28

Вимоги викладача

- відвідування практичних занять за розкладом є обов'язковим;
- на початку занять викладач повинний спитати студентів про їх самопочуття;
- присутність студентів перевіряється на початку занять, у випадку запізнення студент повинний з дозволу викладача вийти до спортивного залу та включитися до роботи;
- письмові роботи з тестування студенти повинні здавати своєчасно;
- під час занять мобільні телефони повинні бути відключені;
 - студенти повинні приходити на заняття у спортивній формі і спортивному взутті.

Порядок оцінювання результатів навчання

Письмове тестування з теоретичного розділу, письмове тестування з методичного розділу, оцінка фізичної підготовленості за рейтинг-системою згідно з Тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Згідно з Положенням про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу використовується 100-бальна шкала оцінювання.

Принцип формування оцінки за модуль у складі залікових кредитів I, II, III, IV за 100-бальною шкалою показано у таблицях, де наведена максимальна кількість балів, яку може набрати студент за різними видами навчального навантаження.

Максимальна кількість балів за модуль, яку можуть отримати студенти, що займаються у групах спеціалізацій, ЗФП, СМГ														
I семестр														
Змістовий модуль № 1						МО ₁	Змістовий модуль № 2						МО ₂	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
КН ₁	КН ₂	ВЗ	Т	ПН	ДБ		КН ₁	КН ₂	ВЗ	М	ПН	ДБ		
II семестр														
Змістовий модуль № 3						МО ₃	Змістовий модуль № 4						МО ₄	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_3 + MO_4}{2}$
КН ₁	КН ₂	ВЗ	Т	ПН	ДБ		КН ₁	КН ₂	ВЗ	М	ПН	ДБ		
III семестр														
Змістовий модуль № 5						МО ₅	Змістовий модуль № 6						МО ₆	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_5 + MO_6}{2}$
КН ₁	КН ₂	ВЗ	Т	ПН	ДБ		КН ₁	КН ₂	ВЗ	М	ПН	ДБ		
IV семестр														
Змістовий модуль № 5						МО ₇	Змістовий модуль № 6						МО ₈	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_7 + MO_8}{2}$
КН ₁	КН ₂	ВЗ	Т	ПН	ДБ		КН ₁	КН ₂	ВЗ	М	ПН	ДБ		

Примітка:

ПК – поточний контроль;

МК – модульний контроль;

МО – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (15 балів) – теорія;

М (15 балів) – методика;

КН (15 балів) – контрольний норматив загально-фізичної підготовки за спеціалізацією з видів спорту та медичних груп;

ПН (15 балів) – пріоритетний норматив загально-фізичної підготовки за спеціалізацією з видів спорту та медичних груп;

ВЗ (30 балів) – відвідування занять;

ДБ (10 балів) – додатковий бал.

Поточне тестування оцінює рівень розвитку і удосконалення фізичної підготовленості (два контрольні нормативи) та відвідування занять. Максимальна кількість балів складає 60 балів.

Модульний контроль складається з письмового тестування з теорії або методики фізичного виховання, виконання пріоритетного нормативу фізичної підготовленості та додаткових балів. Максимальна кількість балів складає 40 балів.

Додаткові бали можуть нараховуватися за участь у спортивних змаганнях різного рівня, участь у спортивно-масових заходах університету, участь у науковій роботі. Обґрунтованість нарахування студенту додаткових балів розглядається на засіданні кафедри та оформлюється відповідним протоколом.

Максимальна кількість балів за модуль, яку можуть отримати студенти, що тимчасово звільнені від практичних занять за станом здоров'я												
I семестр												
Змістовий модуль № 1					МО ₁	Змістовий модуль № 2					МО ₂	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		
II семестр												
Змістовий модуль № 3					МО ₃	Змістовий модуль № 4					МО ₄	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_3 + MO_4}{2}$
Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		
III семестр												
Змістовий модуль № 5					МО ₅	Змістовий модуль № 6					МО ₆	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_5 + MO_6}{2}$
Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		
IV семестр												
Змістовий модуль № 5					МО ₇	Змістовий модуль № 6					МО ₈	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_7 + MO_8}{2}$
Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т _{сп}	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		

Примітка:

ПК – поточний контроль;

МК – модульний контроль;

МО – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (30 балів) – теорія;

М (30 балів) – методика;

ПЗ (15 балів) – практичне завдання;
Т_{ср} (15 балів) – тестування за матеріалами самостійної роботи;
ВЗ (30 балів) – відвідування занять;
ДБ (10 балів) – додатковий бал.

Поточне тестування оцінює рівень засвоєння матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, який вивчався самостійно, практичного завдання та відвідування занять. Максимальна кількість балів складає 60 балів.

Модульний контроль складається з письмового тестування з теорії або методики фізичного виховання, та додаткових балів. Максимальна кількість балів складає 40 балів.

Додаткові бали можуть нараховуватися за участь у науковій роботі, допомогу в організації і проведенні спортивно-масових заходів. Обґрунтованість нарахування студенту додаткових балів розглядається на засіданні кафедри та оформлюється відповідним протоколом.

Оцінки семестрового заліку визначаються як середньоарифметична оцінок двох модулів відповідно залікового кредиту.

При заповненні заліково-екзаменаційної відомості та залікової книжки студента оцінка, що виставлена за 100-бальною шкалою, повинна бути переведена до шкали ECTS (A, B, C, D, E).

Визначення назви за державною шкалою (для заліку)	Визначення назви за шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою	ECTS оцінка
зараховано	Відмінно – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90-100	A
	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89	B
	Добре – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	75-81	C
	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків	69-74	D
	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-68	E
не зараховано	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим як отримати залік (без повторного вивчення модулю)	35-59	FX
	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота (повторне вивчення модуля)	<35	F

ДОДАТКОВІ БАЛИ

оцінювання та контролю якості знань та вмінь студентів I-II курсів УкрДУЗТ з дисципліни фізичного виховання

№	Найменування заходів	Бали
1	Участь у щорічних обласних змаганнях серед студентів III-IV рівня акредитації "Спорт на протязі життя"	5 балів
2	Обласні змагання за видами спорту	5 балів
3	Українські змагання: - турніри - чемпіонати України - кубки України - універсіада	Участь 7 балів призові місця 8-10: I місце – 10 балів II місце – 9 балів III місце – 8 балів
4	- участь у студентській науково-технічній конференції	2 бала
	- підготовка до участі у міському конкурсі наукових робіт	7 балів
	- підготовка до участі у всеукраїнському конкурсі наукових робіт	10 балів

5	Участь в університетських заходах: - свято “День здоров’я”: - свято “Калейдоскоп спорту” - Спартакіада з видів спорту серед факультетів за кожний захід - Спартакіада з видів спорту серед перших курсів за кожний захід - участь у культурно-масових заходах	5 балів 3 бала 2 бали 2 бали 2 бали
6	Участь в організації університетських спортивно-масових заходів	2 бали (за кожний захід)

Академічна доброчесність

Порушення кодексу академічної доброчесності Українського державного університету залізничного транспорту є неприпустимим. Кодекс доступний за посиланням <http://kart.edu.ua/documentu-zvo-ua>

Дотримання засад академічної доброчесності є двостороннім процесом, в якій включені викладачі і студенти. Зокрема, дотримання Кодексу академічної доброчесності означає: поважати особистість як викладачем студента, так і студентом викладача; викладачу бути прикладом для студентів, а саме показувати йому як долати особисті слабкості, боротися зі спокусами і труднощами; протистояти корпоративним інтересам, якщо вони будуть заважати чесно виконувати свою роботу як викладача, так і студента. Плагіат (списування) та інші форми нечесної роботи є неприпустимими.

Інтеграція студентів із обмеженими можливостями

Вища освіта є провідним чинником підвищення соціального статусу, досягнення духовної, матеріальної незалежності і соціалізації молоді з обмеженими функціональними можливостями й відображає стан розвитку демократичних процесів і гуманізації суспільства.

Для інтеграції студентів із обмеженими можливостями в освітній процес Українського державного університету залізничного транспорту створена система дистанційного навчання на основі сучасних педагогічних, інформаційних, телекомунікаційних технологій.