

---

Міністерство освіти і науки України  
Сумський національний аграрний університет  
Факультет харчових технологій  
Кафедра фізичного виховання

## **Робоча програма (силабус) освітнього компонента**

**Фізичне виховання (волейбол) вибірковий**


Реалізується в межах освітніх програм: ПРАВО, ГЕОДЕЗІЯ ТА  
ЗЕМЛЕУСТРІЙ, МІЖНАРОДНЕ ПРАВО, СОЦІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
за спеціальностями: 081 Право, 193 Геодезія та землеустрій, 293 Міжнародне  
право, 232 Соціальне забезпечення  
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти


Суми – 2023


Розробник:  Салатенко І.О. доцент, к.т. з Фіз. Кр. і спорт.  
(підпис) (прізвище, ініціали) (вчений ступінь та звання, посада)


Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від <u>14.08.21</u> № <u>14</u>
	Завідувач кафедри <u></u> <u>Вурганов С.М.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)

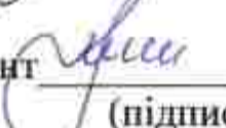
Погоджено:


Декан факультету агротехнологій та природокористування, де реалізується освітня програма д.б.н., професор  Коваленко І.М.  
(підпис) (ПІБ)


Декан факультету економіки і менеджменту, де реалізується освітня програма к.е.н., професор  Стромило К.  
(підпис) (ПІБ)


Декан юридичного факультету, де реалізується освітня програма к.ю.н., доцент  Родченко О.В.  
(підпис) (ПІБ)

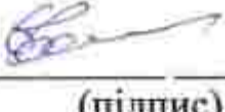
Декан біолого-технологічного факультету, де реалізується освітня програма к.с-г.н., доцент  Яворська В.В.  
(підпис) (ПІБ)

Декан будівельного факультету, де реалізується освітня програма к.техн.н., доцент  Игнатенко Н.А.  
(підпис) (ПІБ)

Декан факультету ветеринарної медицини, де реалізується освітня програма д.вет.н., доцент  Немирович О.І.  
(підпис) (ПІБ)

Декан факультету харчових технологій, де реалізується освітня програма к.тех.н., доцент  Мальчик О.Н.  
(підпис) (ПІБ)

Декан інженерно-технологічного факультету, де реалізується освітня програма  Салатов О.О.  
(підпис) (ПІБ)

Рецензія на робочу програму (додається) надана:  Витусенко С.І.  
(підпис) (ПІБ)

Методист відділу якості освіти, Ліцензування та акредитації  (Я. Баранік)  
(підпис) (ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: 20.08. 2021 рік  
(дата)

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми
2022 - 2023	11	112 619 2.06.22		
2023 - 2024	12	114 619 29.05.23		
2024 - 2025	3	113 619 5.06.24		

### 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Фізичне виховання												
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання												
3.	Статус ОК	вибірковий												
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)													
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркових ОК)	Галузі знань: 08 Право, 19 Архітектура та будівництво, 29 Міжнародне право, 23 соціальна робота Спеціальності: 081 Право, 193 Геодезія та землеустрій, 293 Міжнародне право, 232 соціальне забезпечення												
6.	Рівень НРК													
7.	Семестр та тривалість навчання	1, 2, 3,4 семестр												
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5												
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота						Самостійна робота						
		Лекційні		Практичні \ семінарські				Лабораторні						
		ден	за оч	Денні семестри				за оч	ден	за оч	денна		заочна	
			1	2	3	4				1	2	3	4	
			30	30	30	30					10	10	10	
10.	Мова навчання	українська												
11.	Контактна інформація	Салатенко Іван Олександрович, доцент кафедри фізичного виховання, fizvihovannya@gmail.com												
12.	Загальний опис освітнього компонента	ОК спрямований на розвиток таких компетентностей: здатність працювати в команді; здатність планувати та управляти часом; здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; здатність бути критичним і самокритичним; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.												

13.	Мета освітнього компонента	<p><b>Метою</b> формування потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, навичок здорового способу життя, навчання та удосконалення основних технічних прийомів та тактичних дій в волейболі, розвиток фізичних якостей, набуття необхідних практичних навичок для самостійної спортивної діяльності.</p> <p><b>Завдання:</b> - формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- набутти фонд рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;</li> <li>- придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;</li> <li>- формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму;</li> </ul> <p><b>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен</b> вміти різноманітне виконання технічних прийомів і наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою. Навчання техніці виконання вправ, основних рухів і прийомів для гри у волейбол. Ознайомлення з тактичними діями гри у волейбол.</p>
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні
15.	Політика академічної доброчесності	<p><b>Академічна доброчесність</b> у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО <a href="https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/">https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/</a>.</p> <p>Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність.</p> <p>Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричинять суворі покарання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо);</li> <li>- повторне проходження навчального курсу;</li> <li>- попередження;</li> <li>- винесення догани;</li> <li>- відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»).</li> </ul> <p><b>Політика курсу</b></p>

		<p>Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись;</li> <li>– активно брати участь у навчальному процесі;</li> <li>– своєчасно виконувати навчальні завдання;</li> <li>– не відволікатися на сторонні справи під час занять;</li> <li>– не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача;</li> <li>– приділяти достатню увагу самостійній роботі;</li> </ul> <p>Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.</p> <p>Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).</p>
16.	Посилання на курс у системі Moodle	

## 2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен:	
<p>зміст практичного розділу спрямований на психофізичне вдосконалення студентів, їх знань і сучасних науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, їх мотиваційних пріоритетів і фізичної підготовленості</p>	<p>рейтинговий контроль за 100-бальною шкалою оцінювання ЄКТС</p> <p>проведення проміжного контролю протягом семестру (проміжна атестація)</p>

використання технічних засобів навчання, рухливі ігри, змагання, самооцінка знань, імітаційні, метод суворо регламентованої вправи, колового тренування, індивідуально – діяльного програмування, використання навчальних та контролюючих тестів	полікритеріальна оцінка поточної роботи студентів: - рівень знань, продемонстрований на практичних заняттях; - експрес-контроль під час аудиторних занять;
вміти виконувати технічні прийоми і наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою. Самостійно здійснювати навчання техніці виконання вправ, основних рухів і прийомів для гри у волейбол	- вивчення комплексу загальнорозвиваючих вправ; - командні тактичні дії (у нападі та захисті); - групові тактичні дії (у нападі та захисті); - навчальні ігри у волейбол; - психологічний настрій.

### 3.ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА ( ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу				Рекомендована література
	Аудиторна робота			Сам. робота	
	Лк	П/з семінар	Лаб.з		
ден	ден	ден	ден	ден	
<b>Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях волейболом.</b> Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки при виконанні загально підготовчих та спеціально підготовчих вправ волейболіста. Техніка безпеки при тренуванні, використання спортивного інвентаря, робота на тренажерах. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення. Гігієнічне значення у процесі фізичного виховання, раціональний режим навчання, відпочинку, сну, харчування тощо. Профілактика травматизму.		2		2	Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Тези доповідей 1-ї Української науково-практичної конференції «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К. : Укр. Центр здоров'я, 1992. – 76 с.
<b>Тема 2 - 5 Втягуючий етап тренування</b> Різноманітне виконання технічних прийомів і наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою. Навчання техніці виконання вправ, основних рухів і прийомів для гри у волейбол. Ознайомлення з тактичними діями гри у волейбол. Вправи на розвиток точності та швидкості рухів (біг на коротких		14		10	Салатенко І. О. Спортивно-орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : <b>монографія</b> / І. О. Салатенко. Суми : Сумський національний аграрний університет, 2017. – 174 с.

відрізках із високою швидкістю). Вправи на гнучкість: потягування, стретчинг. Силкові вправи з особистою вагою.				
<b>Тема 6- 8. Спеціальні вправи тренувального етапу.</b> Впровадження нових форм рухових дії (групова тактика та групові дії). Відпрацьовування техніки та тактики гри у волейбол. Вправи спеціальної витривалості, силових якостей і швидкісних здібностей. технічні прийоми з волейболу: подача, підкидання м'яча й безпосередньо удар по м'ячу, прийом м'яча, передача м'яча, нападаючий удар, блокування, одиночне блокування, групове блокування, відвертаючі увагу дії та обманні прийоми, гра від сітки Індивідуальні дії (у нападі та захисті), групові тактичні дії (у нападі та захисті), командні тактичні дії (у нападі та захисті), підготовчі ігри, навчальні ігри у волейбол, моделювання, який полягає в поступовому збільшенні кількості учасників та рівня їхньої активності психологічний настрій.	14		18	Салатенко І. О. Спортивно-орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : <b>монографія</b> / І. О. Салатенко. Суми : Сумський національний аграрний університет, 2017. – 174 с.
Всього за семестр	<b>30</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 9-10. Навчання спортивним діям.</b> використовується принцип керованого. У якості додаткових таких принципів слід зазначити такі положення: <ul style="list-style-type: none"> <li>– процес початкового навчання змісту ігрової діяльності, який полягає в послідовному опануванні вміння розпізнавати окремі умови та діяти в них;</li> <li>– оволодіння сенсомоторним компонентом дії, що вивчається;</li> <li>– закріплення дії в умовах ускладнених обставин: збільшення невизначеності ситуації, різноманітності вихідних позицій, збільшення</li> </ul>	16		10	Беляев А. В. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва : «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368с.

варіативності використання технічних прийомів; – індивідуальна тактична підготовка, що є основним фундаментом формування вмінь до взаємодії з партнером.				
<b>Тема 11 – 13. Підтримуючий етап тренування.</b> Збереження належного рівня фізичних якостей і технічних навичок. Підтримання рівня спортивної форми. Формування у студентів навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до фізичної культури, стану особистого здоров'я. Заняття повинні забезпечувати за умови затрати мінімальних засобів тренування максимальний оздоровчий ефект.		10		16
<b>Тема 14 – 15. Заключний етап річного тренування.</b> Загально розвиваючі вправи з різних вихідних положень. Нескладні технічні прийоми й тактичні дії, темп гри помірний. Повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення. Досягнення високого рівня фізичного стану й підтримання цього рівня.		4		4
<b>Всього за семестр</b>		30		30
<b>Всього</b>		<b>60</b>		<b>60</b>

### 3. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
засоби, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати : історію розвитку волейболу; основні спортивні терміни; вплив фізичних вправ на організм, необхідність їх виконання та зв'язок із подальшими результатами	12		12



проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, їх мотиваційних пріоритетів і фізичної підготовленості	тренувань.			
вміння використовувати технічні засоби навчання, рухливі ігри, змагання, самооцінка знань, імітаційні, метод суворо регламентованої вправи, колового тренування, індивідуально-діяльного програмування, використання навчальних та контролюючих тестів	Основні технічні прийоми у волейболі, основні поняття фізичної підготовки волейболіста; засоби і методи відновлення після фізичних навантажень. Гігієнічне значення у процесі фізичного виховання, раціональний режим навчання, відпочинку, сну, харчування тощо. Профілактика травматизму.	24		24
вміння виконувати технічні прийоми і наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою. Вміння самостійно здійснювати навчання техніці виконання вправ, основних рухів і прийомів для гри у волейбол	Навчання техніці виконання вправ, основних рухів і прийомів для гри у волейбол. Ознайомлення з тактичними діями гри у волейбол.	24		24
<b>Всього</b>		<b>60</b>		<b>60</b>
<b>Всього за семестр</b>		<b>60</b>		<b>60</b>

#### 4. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

##### 4.1. Сумативне оцінювання

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Варг у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведене оцінювання)
	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба,	70-75%	7 та 12 тиждень

<p>міжнародне стажування, працевлаштування за фахом) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за наказом ректора).</p> <p>Знання комплексу загальнорозвиваючих вправ.</p> <p>Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора та декана факультету за наявності.</p> <p>Рейтинговий контроль за 100-бальною шкалою оцінювання ЄКТС</p> <p>проведення проміжного контролю протягом семестру (проміжна атестація)</p> <p>полікритеріальна оцінка поточної роботи студентів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рівень знань, продемонстрований на практичних заняттях;</li> <li>- експрес-контроль під час аудиторних занять;</li> <li>- загальні розвиваючі вправи;</li> </ul>		
---	--	--

#### 4.2. Критерії оцінювання

##### Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей 1,3 семестр

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
2	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

## 2,4 семестр

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
2	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

### 5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи нормативного оцінювання	Дата
1.	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2.	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3.	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4.	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру

## 6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

### Список використаної літератури

#### Основні джерела

1. Акімова В. А. Особенности отношения учащейся молодежи к физической подготовке и двигательной активности / В. А. Акімова, О. И. Вржесневская, Н. И. Турчина // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : II наук.-метод. конф. : тези доповіді. – К. : НАУ, 2006. – С. 5–6.

2. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексечук, Н. Добровольська, О. Нагата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 173–175.

3. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Тези доповідей 1-ї Української науково-практичної конференції «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К. : Укр. Центр здоров'я, 1992. – 76 с.
4. Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. В. Базилевич. – Малаховка, 2010. – 21 с.
5. Беляев А. В. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва : «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368с.
6. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 20 с.
7. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Б. Верблюдов. – Харків, 2007. – 20 с.
8. Добровольская С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентами (на примере технического вуза) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Добровольская. – Минск, 2005. – 20 с.
9. Долженко Л. П. Фізична підготовленість та функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К., 2007. – 20 с.
10. Дубинська О. Я. Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей / О. Я. Дубинська, І. О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 19–23.
11. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М. : Академия , 2008 . - 269 с.
12. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і

## ДОДАТОК 2

Робочу програму перезатверджено на 2023-2024 навчальний рік зі змінами й доповненнями (засідання кафедри фізичного виховання від 29 травня 2023 року, протокол № 14).

Зміни до розділу «Список використаної літератури»

1. Салатенко І. О., Харченко С. М., Євтушенко Є. Г., Коломієць А. Я. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину : навчально методичний посібник. Суми: СНАУ, 2020. – 90 с.  
<http://repo.snau.edu.ua/xmlui/handle/123456789/30>
2. Iryna Ivanyshyn, Oleksandr Lemak, Ihor Vypasniak, Iryna Sultanova, Oleh Vintoniak, Ivan Salatenko, Oleksandra Huzak Journal of Physical Education and Sport, Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 384 pp 2890 – 2900, Oct 2021.
3. Lazorenko S., Loza T., Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021, pp. 673-677.

Завідувач кафедри  
фізичного виховання



С. М. Харченко

## ДОДАТОК 3

### Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей 1,3 семестр

№ з/п	Видитестів	Стать	Нормативи, бали			
			18	14	10	8
1	Підтягування на перекладині, разів, абстрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорілежачи, разів, абстрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
2	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
3	Човниковийбіг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
4	Нахилтулуба вперед з положеннясидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

### 2,4 семестр

№ з/п	Видитестів	Стать	Нормативи, бали			
			18	14	10	8
1	Підтягування на перекладині, разів, абстрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорілежачи, разів, абстрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
2	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
3	Човниковийбіг 4 х 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
4	Нахилтулуба вперед з положеннясидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

## Доповнення до розділу 6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

### 6.1.1 Підручники, посібники

- 1.Вернигора В. В., Фролова Л. С. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально методичний посібник. Черкаси, 2015. 69 с.  
<http://surl.li/ctdyz>
- 2.Євтушенко Є. Г. , Салатенко І. О., Хоменко С. В., Харченко Р. М. Методика навчання гри в настільний теніс : навчально-методичний посібник. Суми, 2021. 94 с  
[.http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/8685](http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/8685)
- 3.Євтушенко Є. Г., Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Скачедуб Н. М., атлетики: навально - методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 106 с.
4. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.  
[https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/65959/1/Indyk\\_badminton.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/65959/1/Indyk_badminton.pdf)
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання:підруч.для студ.вищ.навч.закл.фіз.виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп.л- ра», 2017. Т2. 448с.
6. Кулик, Н. А., Сахненко А. В., Лазоренко С. А. Фізичне виховання студентів. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей. Суми, 2019. 188 с.
7. Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с.  
URL:  
[http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal\\_v\\_zakladah\\_vishchoyi\\_osviti\\_2019.pdf](http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf)
8. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів.К.:«МП Леся», 2015. 396 с.  
<https://zenodo.org/record/46821/files/pdf.pdf>

12. Пилипей. Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с.

URL:[https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei\\_Fizychna\\_pidhotovka.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf)

13. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : [http://ebooktime.net/book\\_202.html/](http://ebooktime.net/book_202.html/).

14. Салатенко І. О., Харченко С. М., Євтушенко Є. Г., Коломієць А. Я. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину : навчально методичний посібник. Суми: СНАУ, 2020. – 90 с.

<http://repo.snau.edu.ua/xmlui/handle/123456789/30>

15. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Сахненко А. В., Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Організація самостійних оздоровчих занять студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 108 с.

16. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Теоретико – методичні основи навчання техніки легкоатлетичних вправ студентів закладів вищої освіти: навчально – методичний посібник. Суми, 2021. 99 с.

<http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/9792>

17. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально — методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.

18. Стратій Н. В., Грищенко О. І., Істомін А. Г., Веретельникова Ю. А., Куций Д. В., Посипайко А. О. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. Харків, ХНМУ, 2012. 104с.

<https://olenakovalova.jimdofree.com/app/download/9249725850/metoduka+navchannya+voleybolu.pdf?t=1508614735>

19. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с.

<http://eprints.cdu.edu.ua/439/1/571366e0e79841e487ec7313bcaf0243.pdf>



20. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор у процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 98с. <http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/8618>

### **6.1.2. Методичне забезпечення**

1. Євтушенко Є.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.
2. Євтушенко Є.Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2023. 33 с.
3. Євтушенко Є.Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2022. 41 с.
4. Євтушенко Є.Г. Особливості навчання техніко-тактичним діям в настільному тенісі: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2020. 40 с.
5. Євтушенко Є.Г. Особливості тренування жінок в легкій атлетиці: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2019. 30 с.
6. Салатенко І. О. Вплив рухової активності на фізичний стан студентів закладів вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.
7. Салатенко І. О. Моделі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 26с.
8. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с.<http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>
9. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
10. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу:

методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.

11. Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

12. Харченко С. М. Фізичне виховання. Основи техніки самозахисту. Частина 1. Звільнення від захоплень та обхоплень: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2023. 30 с.

#### **6.1.4. Додаткові джерела**

1. Долгова Н. О., Остапенко Ю. О., Торкіна А. О., Салатенко І. О. Зміна показників рухових якостей здобувачів вищої освіти з порушеннями зору засобами гри в голбол. *Спортивні ігри*, 2024. №2 (32) С. 47–58.
2. Євтушенко Є. Г. Особливості мотивації студентів до активного способу життя засобами силового фітнесу. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. № 12(18). С. 485-498.
3. Євтушенко Є. Г. Залучення студентської молоді до активного дозвілля у позанавчальний час засобами силового фітнесу. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2024. Вип. №1(19). С. 835-848.
4. Євтушенко Є., Білобров В., Делямба М., Мазур В., Мердов С. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 2 (160). С. 136-142.
5. Євтушенко Є. Г., Хацаюк О., Турчинов А., Ванюк Д., Биковська А. Впровадження бінарних занять у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

- Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 1 (159). С. 105-110.
6. Євтушенко Є. Г., Партико Н. В., Іванченко О.М., Мальона С. Б., Пастернацький В. В. Удосконалення системи фізичного виховання майбутніх фахівців спеціальності 081 «Право». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2022. Вип. № 80, Т. 1, С. 161 – 167.
  7. Кисельов В., Самохвалова І. Розвиток швидкісно - силових якостей студентів - спортсменів групи підвищення спортивної майстерності засобами кросфіту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. №1 (125). С. 62 - 72.
  8. Кисельов В. О., Харченко С. М. Ефективність тренувальної програми з фізичної підготовки футбольних арбітрів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. СумДПУ імені А. С. Макаренка. Суми. Видавничий дім “Гельветика”, 2024. Випуск 1. С.77 - 84.
  9. Кисельов В. О., Харченко С. М., Гончаренко В. І. Сучасний стан розвитку аматорського футболу Сумської області. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. СумДПУ імені А. С. Макаренка. Суми. Видавничий дім “Гельветика”, 2024. Випуск 1. С.84 — 90.
  10. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж - Усенко Л. В., Красілов А. Д. Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 2 (106), 2021
  11. Коломієць А. Я. Організаційно – методичні умови проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами – першокурсниками. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 2 (96), 2020. С. 256 - 267.

12. Коломієць А. Я. Оптимізація тренувального процесу щодо розвитку силових показників у юніорів засобами армспорту. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець – Подільський, 2021. Випуск 22. С. 44–49.
13. Лазоренко С. А., Коломієць А. Я. Кризові факти та явища в сучасному професійному і олімпійському спорті щодо участі в змаганнях спортсменів — трансгендерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2021. №78. С.210 - 215.
14. Лазаренко О. А., Коломієць А. Я., Химченко О. В. Інтелектуальні ігри античного світу. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. Суми, СумДПУ імені А. С. Макаренка, Видавничий дім “Тельветика”, 2024. Випуск 1. С.97 - 105.
15. Остапенко Ю., Стасюк Р., Долгова Н, Салатенко І. Історичні аспекти та перспективи розвитку баскетболу в незалежній Україні як професійного виду спорту. *Спортивні ігри*, 2023. №2(28). С.72–84.
16. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. 428p. С.333-352.
17. Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Гвоздецька С.В., Красілов А. Д., Пономаренко О. Мінімальна сила як базовий компонент диференційованого розвитку силових здібностей підлітків Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 1 (105), 2021.
18. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*.

Науковий журнал. Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 10 (104), 2020. С. 89 - 109.

19. Самохвалова І., Харченко С. Акмеологічні складові розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія і практика. Вісник Запорізького національного університету*, 2021. №2. С. 243 – 248.
20. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець – Подільський*, 2021. Випуск 22. С. 71 – 81.
21. Самохвалова І. Ю. , Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Національний університет водного господарства та природокористування*, 2022 №11. С. 157 - 163.
22. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації: Наукова монографія. Рига, Латвія: "BaltijaPublishing", 2023. 396 с.
23. Самохвалова І. Формування навичок здорового способу життя студентів в умовах неформальної освіти. *Сучасні освітні стратегії під впливом розвитку інформаційного суспільства та європейської інтеграції*: Наукова монографія. Рига, Латвія : "BaltijaPublishing", 2024. С 386 - 420.
24. Сахненко А.В., Крот Г.В. Концепція дослідження акмеологічно спрямованого професійно орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей з позицій системного та

- компетентнісного підходів. «Перспективи та інновації науки» Серія «Педагогіка», 2022. № 2(7). С. 610-622.
25. Сахненко А.В., Євтушенко Є.Г. Розвиток силових якостей студентів ЗВО аграрного профілю засобами і методами кросфіту. Актуальні питання у сучасній науці. Серія «Педагогіка». 2023. Вип. № 3(9). С. 474 – 487.
26. Сахненко А. В. Організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 4 (22). С. 1371-1380.
27. Сахненко А. В. Зміст та завдання компонентів сучасної системи спортивної підготовки пауерліфтерів-початківців. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 5 (23). С. 970-984.
28. Харченко С. М. , Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Професійно – прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей та шляхи її покращення. Матеріали LXXXII конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі» 26 – 27 квітня 2021 року. Переяслав – Хмельницький. С. 56 – 58.
29. Харченко С. Особливості свідомого відношення студентів закладів фахової передвищої освіти до занять фізичною культурою. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми. 2023. №10 (134). С.135 — 148.
30. AlinaOlkhovik, OleksandrYurchenko, OlhaYezhova, VladyslavSmiiianov, InnaMordvinova, IvanSalatenko, AllaYurchenko, OlhaIhnatieva (2019). Applying Physical Therapy on Scleroderma Patients. A Clinical Case. *ActaBalneologica*. Aluna Publishing. – 2019. T. LXI, № 4 (158). P. 283-288.
31. Bukhovets, V. A. Kashuba, B. T. Dolinsky, V. H. Todorova, O. Andrieieva, A. Shankovskyi, I. Salatenko, V. Lutskyi, L. Kovalchuk. Physical rehabilitation of children with cerebral palsy by bobath-therapy

method. Science, society, education: topical issues and development prospects. 10 - 12 May 2020.

32. Dmytro Balashov, Iryna Samokhvalova, Ihor Kravchenko, Hennadii Kuziura, Oleksandr Panasiuk DEVELOPMENT OF STUDENTS' MUSCLE STRENGTH STRATEGIES FOR SELF-PACED CLASSES *Conhecimento&Diversidade, Niterói, v. 16, n. 41 Jan./mar. 2024.*
33. Hryhoriv Y., Butenko Y., Kabanets V., Filon V., Kriuchko L, Bondarieva L., Mikulina M., Yevtushenko Y., Polyvanyi A., Kovalenko V. 2024. Prospectives of Growing Energy Crops for the Production of Different Types of Biofuel. *Ecological Engineering & Environmental Technology, 25(5), 191-197.*
34. Iryna Ivanyshyn, Oleksandr Lemak, Ihor Vypasniak, Iryna Sultanova, Oleh Vintoniak, Ivan Salatenko, Oleksandra Huzak *Journal of Physical Education and Sport, Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 384 pp 2890 – 2900, Oct 2021.*
35. Lazorenko S., Loza T., Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44th International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021, pp. 673-677.
36. Nataliia Seiko, Mykola-Oleg Yershov, Anna Sakhnenko, Marina Shevchenko, Roman Bezsmertny, Inna Kostyrya. Multimedia Technologies As A Basis For The Development Of Modern It Education In Ukraine. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.11, November 2021. pp. 363-367.*
37. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Ovcharuk V., Khomenko O., Khomenko S., Yevtushenko Y., Rybalko P., Pustovit H., Myronenko N., Syvokhop Y., Sheian M., Matviichuk T., Solovyov V., & Maksymchuk I. Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using

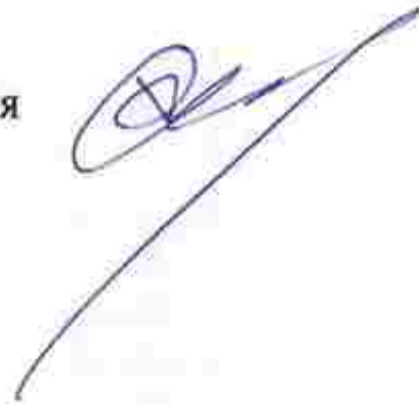
Physical Education. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2021. Vol. 13(3), 01-19.

38. Smyrnova, T., Fabian, M., Prokopenko, L., Samokhvalova, I., & Lytvyn, O. (2022). The formation of theoretical thinking as a phenomenon of increasing the efficiency of the intercultural component in the context of the modern information society. *Revista Eduweb*, 16(4), 117-130.
39. Todorova V., Rybalko P., Dubynska O., Khomenko O., Gvozdetska S., Krasilov A., Yevtushenko Y. Mma Exercises in Physical Education of 17-18 Year Old Students. *Propósitos y Representaciones. Journal of Educational Psychology*. May, 2021. Vol. 9, SPE(3), e1162
40. Uliana Karbivska, Andrii Butenko, Maksym Kozak, Vasyl Filon, Mariia Bahorka, Nataliia Yurchenko, Olena Pshychenko, Kateryna Kyrylchuk, Serhii Kharchenko, Ievgenii Kovalenko. Dynamics of productivity of leguminous plant group during long-term use on different nutritional backgrounds, 2023. 24(6). P.190–196.
41. Vitalii Kovalenko, Oksana Tonkha, Mykhailo Fedorchuk, Andrii Butenko, Valentina Toryanik, Gennadiy Davydenko, Roman Bordun, Serhii Kharchenko, Anton Polyvanyi. The Influence of Elements of Technology and Soil-Climatic Factors on the Agrobiological Properties of *Onobrychis Viciifolia*. *Ecological Engineering & Environmental Technology* 2024, 25(5), 179–190.
42. Vira Petruk, Yuliia Rudenko, Artem Yurchenko, Inna Kharchenko, Serhii Kharchenko, Olena Semenikhina. Analysis of the Results of the Pedagogical Experiment on the Integrated Analysis of the Average and Dispersions. *International Journal of Modern Education and Computer Science (IJMECS)*. Vol.14. No.6, pp. 25-34. 2022.
43. Vypasniak I, Ivanyshyn I, Lutskii V, Huzak O, Yukhymuk V, Salatenko I, Svatiev A. The influence of the ethno-territorial factor on the state of physical abilities development of students of Ukrainian educational institutions. *Pedagogy of Physical Culture and Sports* 2022;26(6).



44. Yuliia Nenko, Serhii Medynskyi, Borys Maksymchuk, Lidiia Lymarenko, Serhii Kharchenko, Andrii Kolomiets, Iryna Maksymchuk Communication training of future sports coaches in the context of neurophysiological patterns. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2022, Volume 13, issue 1, pp 42- 60.

Завідувач кафедри  
фізичного виховання



Сергій ХАРЧЕНКО