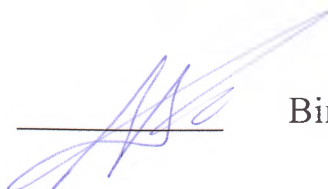


Робоча програма навчальної дисципліни Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фінанси, банківська справа та страхування» спеціальності D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок

Мова викладання державна

Розробник: Віктор Бондаренко, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

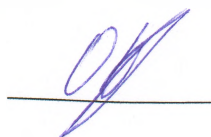
«01» вересня 2025 року



Віктор БОНДАРЕНКО

Погоджено гарантом освітньої програми «Фінанси, банківська справа та страхування»

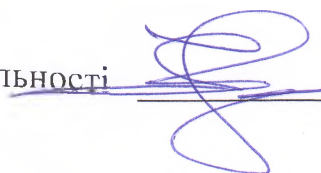
«01» вересня 2025 року



Олександр БЕЗКРОВНИЙ

Схвалено радою з якості вищої освіти спеціальності «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»
протокол «01» вересня 2025 року № 1

Голова ради з якості вищої освіти спеціальності



Світлана ЗОРЯ

1. Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма здобуття освіти
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів	4
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова
Рік навчання (шифр курсу)	1-2; D2ФБССФР бд 2025
Семестр	1 / 2 / 3 / 4
Лекції (годин)	2 / 2 / 2 / 2
Практичні (годин)	18 / 18 / 18 / 18
Самостійна робота (годин)	10 / 10 / 10 / 10
Форма семестрового контролю	залік

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Застосування фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передвчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

3. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Базові знання та навички з фізичного виховання.

4. Компетентності:

загальні:

ЗК14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

5. Програмні результати навчання:

ПР19. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань.

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Співвідношення програмних результатів навчання із очікуваними результатами навчання

Програмний результат навчання (визначений освітньою програмою)	Очікувані результати навчання навчальної дисципліни
ПР19. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань.	Знати і розуміти роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	Вміти застосувати фізичні вправи для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосувати засоби фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективно професійної діяльності; Володіти методами самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотриматися гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

6. Методи навчання і викладання

- словесні методи (лекція, пояснення),
- наочні методи (демонстрування),
- практичні методи (вправи),
- методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу,
- метод використання життєвого досвіду),
- методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження),
- інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні.

7. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.

Тема 2. Легка атлетика.

Тема 3. Гімнастика.

Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Тема 5. Волейбол.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	денна форма D2ФБССФР бд 2025			
	усього	у тому числі		
л		п	с.р.	
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	7	2	-	5
Тема 2. Легка атлетика.	25	-	20	5
Тема 3. Гімнастика.	25	-	20	5
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	7	2	-	5
Тема 5. Волейбол.	21	-	16	5
Тема 6. Баскетбол.	21	-	16	5
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	7	2	-	5
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	7	2	-	5
Усього годин	120	8	72	40

8. Теми практичних занять

№ з/п заняття	Назва теми	Кількість годин
		денна форма D2ФБССФР бд 2025
1 семестр		
1	Тема 2. Легка атлетика. Навчити техніки бігу. Розвиток швидко-силових якостей.	2
2	Тема 2. Легка атлетика. Навчити техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток гнучкості.	2
3	Тема 2. Легка атлетика. Навчити техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток загальної витривалості.	2
4	Тема 2. Легка атлетика. Виконання контрольних нормативів	2
5	Тема 3. Гімнастика. Навчання техніки, елементів гімнастики.(біля гімнастичної стінки). Розвиток координації рухів, пластичності.	2
6	Тема 3. Гімнастика. Навчання техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві). Розвиток гнучкості, пластичності.	2
7	Тема3. Гімнастика. Навчання техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці). Розвиток силової витривалості.	2
8	Тема 3. Гімнастика. Навчання методики проведення та складання комплексів ВГ. Розвиток пластичності, ритмічності.	2
9	Тема 3. Гімнастика. Приймання залікових вимог, та нормативів.	2
2 семестр		
10	Тема 5. Волейбол. Навчання техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. Розвиток спритності.	2
11	Тема 5. Волейбол. Навчання техніці передачі м'яча зверху та знизу. Розвиток швидко-силових якостей.	2
12	Тема 5. Волейбол. Навчання техніки виконання верхньої	2

	прямої подачі м'яча.	
13	Тема 5. Волейбол. Прийом контрольних нормативів.	2
14	Тема 6. Баскетбол. Навчання стійці баскетболіста та техніці переміщення по майданчику.	2
15	Тема 6. Баскетбол. Навчання техніці передачі і ловлі м'яча. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою.	2
16	Тема 6. Баскетбол. Навчання техніці кидка у кошик однією, двома руками з місця. Навчання техніці передачі м'яча від підлоги.	2
17	Тема 6. Баскетбол. Прийом контрольних нормативів.	2
18	Тема 2. Легка атлетика. Навчання техніки бігу на середні дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
3 семестр		
19	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
20	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
21	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки човникового бігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
22	Тема 2. Легка атлетика. Прийом контрольних нормативів.	2
23	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію.	2
24	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. Розвиток гнучкості, пластичності.	2
25	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики (вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спеціальної силової витривалості.	2
26	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики (вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спритності.	2
27	Тема 3. Гімнастика. Виконання залікових вимог, та нормативів.	2
4 семестр		
28	Тема 5. Волейбол. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в парах, через сітку.	2
29	Тема 5. Волейбол. Навчання техніки виконання нападаючого удару з підлоги. Вдосконалення техніки передачі м'яча над собою, в русі.	2
30	Тема 5. Волейбол. Вдосконалення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості.	2
31	Тема 5. Волейбол. Прийом контрольних нормативів.	2
32	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки передачі м'яча від підлоги. Вдосконалення техніки виривання та вибивання м'яча.	2
33	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки переміщення баскетболіста. Вдосконалення техніки ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі.	2
34	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку з кидком в кошик. Вдосконалення техніки передач м'яча.	2

35	Тема 6. Баскетбол. Прийом контрольних нормативів.	2
36	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості.	2
Всього		72

9. Теми самостійної роботи

Назва теми	Кількість годин
	денна форма D2ФБССФР бд 2025
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	5
Тема 2. Легка атлетика.	5
Тема 3. Гімнастика.	5
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	5
Тема 5. Волейбол.	5
Тема 6. Баскетбол.	5
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	5
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	5
Разом	40

10. Індивідуальні завдання

Не передбачено.

11. Оцінювання результатів навчання

Програмні результати навчання	Форми контролю програмних результатів навчання
<p>ПР19. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань.</p> <p>ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.</p>	<p>Форми поточного контролю: опанування технічними навичками та вправами на практичних заняттях; виконання контрольних нормативів; написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики; -написання та проведення комплексів вправ виробничої гімнастики; виконання завдань самостійної роботи.</p> <p>Форма семестрового контролю: залік.</p>

Критерієм успішного навчання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим програмним результатом навчання. Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль та підсумкова оцінка рівня досягнення програмних результатів навчання.

Схема нарахування балів із навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Опанування технічних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Написання та проведення комплексу РГГ	Написання та проведення комплексу виробничої ВГ	Самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	-	-	-	-	2	2
Тема 2. Легка атлетика.	20 (2 x 10)	4 (4 x 1)	-	-	2	26
Тема 3 Гімнастика.	20 (2 x 10)	2 (2 x 1)	1	1	2	26
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	-	-	-	-	2	2
Тема 5. Волейбол.	16 (2 x 8)	2 (2 x 1)	-	-	2	20
Тема 6. Баскетбол.	16 (2 x 8)	2 (2 x 1)	-	-	2	20
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	-	-	-	-	2	2
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	-	-	-	-	2	2
Всього	72	10	1	1	16	100

Шкала та критерії оцінювання

Опанування практичних навичок на практичних заняттях (0-2 бали)

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	<p>Здобувач вищої освіти знає: законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; зміст, засоби та методи фізичного виховання; соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.</p> <p>Здобувач вищої освіти вмє: визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя.</p>
1	<p>Здобувач вищої освіти знає в не повному обсязі: законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; зміст, засоби та методи фізичного виховання; соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.</p> <p>Здобувач вищої освіти вмє в не повному обсязі: визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя.</p>
0	<p>Здобувач вищої освіти не знає: законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; зміст, засоби та методи фізичного виховання; соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.</p> <p>Здобувач вищої освіти не вмє: визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя.</p>

Шкала та критерії оцінювання

Виконання контрольних нормативів (0-1 бал)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти у повному обсязі виконав норматив
0	Здобувач вищої освіти не виконав норматив

Шкала та критерії оцінювання*Виконання завдань самостійної роботи (0-2 бали)*

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	Здобувач вищої освіти правильно та повністю виконав завдання самостійної роботи
1	Здобувач вищої освіти правильно виконав завдання самостійної роботи менше 50%
0	Здобувач вищої освіти не виконав завдання самостійної роботи по темі

Шкала та критерії оцінювання*Написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики (0-1 бал)*

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написання та провів комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики
0	Здобувач вищої освіти не написання та не провів комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Шкала та критерії оцінювання*Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики (0-1 бал)*

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написання та провів комплексів вправ виробничої гімнастики
0	Здобувач вищої освіти не написання та не провів комплексів вправ виробничої гімнастики

12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачене при вивченні навчальної дисципліни

Засоби навчання: великий ігровий спортивний зал, стадіон, спортивні майданчики для міні-футболу, воркауту, тренажери на відкритому спортивному майданчику, майданчик для пляжного волейболу, зал гирьового спорту, зал для занять настільним тенісом, зал для занять спортивними єдиноборствами, два тренажерні зали, онлайн платформа Googl Meet, АСУ ПДАУ, електронний ресурс на платформі LMS Moodle.

Перелік обладнання необхідного для вивчення навчальної дисципліни: м'ячі для занять волейболом, футболом, баскетболом, гімнастичні мати, скакалки, шведська стінка, лави, волейбольні сітки, вишка, прапорці, тенісні ракетки, мультимедійне обладнання для демонстрації відео матеріалів.

13. Політика навчальної дисципліни

- щодо термінів виконання та перескладання: практичні завдання, завдання із самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Здобувач вищої освіти може бути недопущеним до підсумкового контролю з навчальної дисципліни у разі набрання кількості балів менше ніж межа незадовільного навчання. Кафедра на своєму засіданні приймає рішення про недопущення такого здобувача вищої освіти до підсумкового контролю з відповідної навчальної дисципліни та повідомляє про це

директорат навчально-наукового інституту, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Директор навчально-наукового інституту своїм розпорядженням не допускає здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти, який був не допущений до семестрового контролю з певної навчальної дисципліни, має підсумкову академічну заборгованість. Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин із дозволу деканату. Повторне проходження контрольного заходу для ліквідації підсумкової академічної заборгованості допускається не більше двох разів із навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яку формує директор навчально-наукового інституту за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; виконання завдань з порушенням термінів без поважних причин оцінюється на нижчий на 25 % бал; перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу директорату;

- щодо академічної доброчесності: здобувачі вищої освіти повинні дотримуватись Кодексу академічної доброчесності Полтавського державного аграрного університету. Процедура розгляду справ щодо порушення норм академічної доброчесності учасниками освітнього процесу здійснюється згідно з Положенням про Комісію з академічної доброчесності Полтавського державного аграрного університету. Спеціальні та локальні нормативно-правові акти з питань забезпечення академічної доброчесності представлено на сторінці Академічна доброчесність ПДАУ;

- щодо відвідування занять: у відповідності до п. 7.9.11 Положення про організацію освітнього процесу в Полтавському державному аграрному університеті відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Відмітка про відвідування занять здобувачами здійснюється в електронному журналі обліку аудиторної навчальної роботи викладача. Контроль за відвідуванням здобувачами вищої освіти навчальних занять здійснює декан факультету;

- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти: здійснюється у відповідності до Закону України «Про освіту», Закону України «Про вищу освіту», Наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти», Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету;

- щодо оскарження результатів оцінювання: Оскарження результатів оцінювання здійснюється згідно п. 5 Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Полтавському державному аграрному університеті.

14. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навч. посіб. з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.

4. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с.

5. Товт В.А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020. 165 с.

6. Крисько М., Изуїта О., Федоренко Т. Захист України : посіб. Видавництво Університет «Україна», 2024. 320 с.

Допоміжні

1. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. у 2-х частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч 1. 215 с.

2. Нестеров О.С., Верховська В.Н., Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб. ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с.

3. Газаєв В.Н., Нестеров О.С., Верховська М.В. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб.. ТДАТУ, 2021. 88 с.

4. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб., Університетська книга. Київ, 2023. 128 с.

5. Півненко Ю., Прус С. Навчаємо здоров'ю: компетентісно орієнтовані завдання : підруч. Видавництво «Статус». Київ 2021. 116 с.

6. Озич Ю. Основи пластової гурткової системи: підруч. Видавництво Лілея-НВ. м. Івано-Франківськ, 2020. 144 с.

Інформаційні ресурси

1. Про вищу освіту : Закон України від 01 липня 2014 р., № 1556-VII / *Верховна Рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.

2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р., №3808 XII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>.

3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09 лютого 2016 р. №42/2016. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua /laws/show/42/2016>.

4. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні : Указ Президента України від 21 липня 2008 р. № 640/2008
URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008>.

5. Презентація про баскетбол
URL: <https://gdz4you.com/prezentaciyi/inshi/basketbol-15659/>.

6. Презентація про розвиток баскетболу
URL: <https://naurok.com.ua/prezintaciya-istoriya-vineknennya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html>.

7. Відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболі.
URL: <https://naurok.com.ua/test/start/68279>.

8. Відео щодо відпрацювання техніки кидка в баскетболі.
URL: http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf.

9 Презентація про розвиток волейболу
URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-istorichniy-naris-rozvitku-voleybolu-38349.html>.

10. Презентація про волейбол. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html>.

11. Спеціальні бігові вправи (відео)
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tz2ТОМqE8YQ>.

12. Інформація щодо відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції.
URL: https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distantsiyi.

13. Комплекс вправ дихальної гімнастики (відео).
URL: <https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/>.

14. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео).
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3PfpJJHp910&feature=youtu.be>.

15. Відео-комплекс вправ на силову витривалість.
URL: https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be.

16. Вправи на розвиток спритності (відео).
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be>.

17. Відео щодо розвитку м'язів
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE>.

18. Вправи лікувальної гімнастики (відео).
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs>.

19. Вправи з легкої атлетики
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0>.

20. Комплекс вправ URL: <https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito/>

**Нарахування балів за виконання контрольних нормативів
I семестр**

Тема 2.1. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	1
Тема 3.1. Гімнастика				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
всього				3

Тема 2.1. Легка атлетика

	Жінки тести	Бали		Чоловіки тести	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<179	0	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<235	0
		180	1		235	1

Тема 3.1. Гімнастика

Виконання елементів акробатичної гімнастики				
	Жінки:	Бали	Чоловіки:	Бали
3.1	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав- 1 бал не склав- 0 балів	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав- 1 бал не склав- 0 балів
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики			Склав -1 бал Не склав -0 балів

**Нарахування балів за виконання нормативів
II семестр**

Тема 5.1. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)	склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	1
1					1
Тема 6.1. Баскетбол					
6.2.1	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	Чол.	5 склав – 1 бал не склав – 0 балів		1
		Жін	4 склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	
Всього				1	1
Тема 2.2. Легка атлетика					
2.2.1	Жінки 3 стрибки з місця	540 см – склав – 1 бал <539 см – не склав – 0 балів		1	-
2.2.2	Чоловіки Згинання і розгинання рук на	12 разів – склав – 1 бал <12 разів – не склав – 0 бал		-	1

	брусах			
Всього			1	1

Тема 5.1. Волейбол

Нормативи чоловіки та жінки		Бали	
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 передач	склав	1
		не склав	0
Всього			1

Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи			Бали		
			склав	не склав	
6.1	1. Штрафний кидок	Жінки кількість влучань	3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	4	-	0
			5	1	-

Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.2.	3 стрибка з місця	<540	0	Згинання і розгинання рук на брусах	<12	0	
		540	1		12	1	

**Нарахування балів за виконання нормативів
III семестр**

Тема 2.3. Легка атлетика			
	Жінки	Чоловіки	Бали
2.3.	Піднімання тулуба (сек.)	Підтягування на перекладині	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал 1
Тема 3.2. Гімнастика			
3.2.	Комплекс акробатичних елементів		склав – 1 бал не склав – 0 балів 1
3.2.	Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики		склав – 1 бал не склав – 0 бал 1
Загалом			3

Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.3.	Піднімання тулуба (разів) за 1 хвилину	<49	0	Підтягування на перекладині (разів)	<10	0	
		50	1		11	1	

Тема 3.2. Гімнастика

Комплекс акробатичних елементів					
Жінки:		Бал	Чоловіки:		Бал
3.2.	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав -1 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав - 1 Не склав - 0	

3.2.	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0
------	--	-------------------------	--	-------------------------

**Нарахування балів за виконання нормативів
IV семестр**

Тема 5.2. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.2.	Подача із 10 подач вірно виконаних	Чоловіки	6 подач вірно, склав -1 бал, <5 подач вірно, не склав – 0 балів	-	1
		Жінки	5 подач вірно, склав -1 бал, <4 подач вірно, не склав – 0 балів	1	-
Тема 6.2. Баскетбол (чоловіки, жінки)					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1	1
Тема 2.4. Легка атлетика					
2.4.	Човниковий біг 4Х9м		Чол.- 520 см і більше	-	1
			Жін.- 420 см і більше	1	-
Загалом					

Тема 6.2. Баскетбол

Нормативи		Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик	склав	1
		не склав	0

Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.	Човниковий біг 4x9 м, сек.	11,1	Не склав-0	Човниковий біг 4x9 м, сек.	9,1	Не склав-0	
		11,0	Склав -1		9,0	Склав -1	