  
"ЗАТВЕРДЖУЮ"  
Завідувач кафедри  
П.Ю. Літвінов  
"26" Серпня 2016 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання  
(назва навчальної дисципліни)

Спеціальність 101 «Екологія»

(найменування спеціальності)

Галузь знань 10 «Природничі науки»

(шифр та найменування)

Факультет Агротехнологій та екології

Робоча програма «Фізичне виховання» для студентів  
(назва навчальної дисципліни)

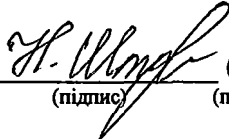
спеціальність 101 «Екологія»  
(найменування спеціальності)

галузь знань 10 «Природничі науки»  
(шифр та найменування)

Розробники: Бондаренко В.П., старший викладач, Явтушенко М.М., викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту  
Протокол від “26” серпня 2016 року № 1

«Схвалено» науково-методичною радою спеціальності «Екологія»  
“31” серпня 2016 року, протокол № 1

  
(підпис) (Н. С. Шокало)  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма навчання
Загальна кількість годин -	120
Кількість кредитів –	4
Місце в індивідуальному навчальному плані студента (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова
Рік навчання (курс)	1-2
Семестр	1-4
Лекції (годин)	12
Практичні (семінарські) (годин)	108
Лабораторні (годин)	
Самостійна робота (годин)	
в т. ч. індивідуальні завдання (вказати вид) (годин)	
Вид підсумкового контролю	Залік

## 2. Заплановані результати навчання

Мета навчальної дисципліни: Формування системи знань щодо :

- застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності
- застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.
- застосування засобів фізичної культури і спорту з метою 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
- простіших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

Завдання навчальної дисципліни: вивчення дисципліни "Фізичне виховання":

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності, та становлення до фізичної культури встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії
- здатності до виконання державних або відомчих тестів, і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньої професійних програм відповідного спеціаліста

Компетентність:

**знання:**

- методику занять з фізичного виховання у ВНЗ;
- напрямки роботи з фізичного виховання ;
- основи здорового способу життя;
- основу методики самостійних занять фізичними вправами;
- нормативні вимоги з фізичного виховання.

**вміння:**

- вірно організувати режим дня;
- складати комплекси РГГ і ВГГ;
- уміти вірно організувати раціональне харчування;

- вірно виконувати фізичні вправи;
- вміти організовувати і проводити спортивні змагання;
- вміти забезпечувати повноцінне відновлення фізичної працездатності;
- вміти проводити самоконтроль фізичного розвитку.
- використовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.
- використовувати у своїй професійній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання; вміти планувати фізичні навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану здоров'я;

**способи мислення:**

- ситуативне, творче, наочно-практичне
  - професійні, світоглядні і громадянські якості: розум, винахідливість, швидкість, спритність, підготовці професійного спортсмена, здатного самовіддано в непростих змагальних умовах відстоювати честь своєї Батьківщини
- морально-етичні цінності: справедливість, чесність, порядність, любов до ближнього.

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

#### **I семестр**

**Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі».**

**Тема 2. «Основи гігієни і здорового способу життя»**

**Тема 3. Легка атлетика.**

**Тема 3.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.**

**Тема 4. Гімнастика.**

**Тема 4.1. Навчання технічних елементів гімнастики.**

#### **II семестр**

**Тема 5. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»**

**Тема 6. Волейбол.**

**Тема 6.1. Навчання технічних елементів волейболу.**

**Тема 7. Баскетбол.**

**Тема 7.1. Навчання технічних елементів баскетболу.**

**Тема 3. Легка атлетика.**

**Тема 3.2. Розвиток швидкості.**

#### **III семестр**

**Тема 8. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»**

**Тема 9. «Методи фізичного виховання»**

**Тема 3. Легка атлетика.**

**Тема 3.3. Розвиток спритності.**

**Тема 4. Гімнастика.**

**Тема 4.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.**

#### **IV семестр**

**Тема 10. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності»**

**Тема 6. Волейбол.**

**Тема 6.2. Вдосконалення техніки волейболу.**

**Тема 7. Баскетбол.**

**Тема 7.2. Вдосконалення техніки баскетболу.**

**Тема 3. Легка атлетика.**

**Тема 3.4. Розвиток витривалості.**

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	лаб	с.р	
<b>I семестр</b>					
<b>Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі»</b>	2	2		-	-
<b>Тема 2. «Основи гігієни і здорового способу життя»</b>	2	2			
<b>Тема 3. Легка атлетика.</b> <b>Тема 3.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.</b>	14	-	14		
<b>Тема 4. Гімнастика.</b> <b>Тема 4.1. Навчання технічних елементів гімнастики.</b>	12	-	12	-	-
<b>II семестр</b>					
<b>Тема 5. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»</b>	2	2		-	-
<b>Тема 6. Волейбол.</b> <b>Тема 6.1. Навчання технічних елементів волейболу.</b>	10	-	10	-	-
<b>Тема 7. Баскетбол.</b> <b>Тема 7.1. Навчання технічних елементів баскетболу.</b>	10	-	10	-	-
<b>Тема 3. Легка атлетика.</b> <b>Тема 3.2. Розвиток швидкості.</b>	8	-	8	-	-
<b>Всього за 1 курс</b>	60	6	54	-	-
<b>III семестр</b>					
<b>Тема 8. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»</b>	2	2			
<b>Тема 9. «Методи фізичного виховання»</b>	2	2			
<b>Тема 3. Легка атлетика</b> <b>Тема 3.3. Розвиток спритності.</b>	14	-	14	-	-
<b>Тема 4. Гімнастика</b> <b>Тема 4.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.</b>	12	-	12	-	-
<b>IV семестр</b>					
<b>Тема 10. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності»</b>	2	2		-	-
<b>Тема 6. Волейбол.</b> <b>Тема 6.2. Вдосконалення техніки волейболу.</b>	10	-	10	-	-
<b>Тема 7. Баскетбол.</b> <b>Тема 7.2. Вдосконалення техніки баскетболу.</b>	10	-	10	-	-
<b>Тема 3. Легка атлетика.</b> <b>Тема 3.4. Розвиток витривалості.</b>	8	-	8	-	-
<b>Всього за 2 курс</b>	60	6	54	-	-
<b>Всього за 1-2 курс</b>	120	12	108	-	-

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>I семестр</b>		
<b>Тема 3. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 3.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів</b>		
1.	1. Теоретичні відомості 2. Навчання техніки бігу 3. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
2.	1. Теоретичні відомості 1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
3.	2. Навчання техніки бігу 3. Розвиток швидкості бігу 4. Розвиток гнучкості 5. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
4.	1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
5.	1. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції 2. Розвиток загальної витривалості 3. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
6.	1. Навчання техніки стрибків у довжину з місця. 2. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
7.	1. Виконання контрольних нормативів 2. Підведення підсумків заняття	2
<b>Розділ 4. Гімнастика</b>		
<b>Тема 4.1. Навчання технічних елементів гімнастики.</b>		
8.	1. Класифікація і загальна характеристика гімнастики. Техніка безпеки і профілактики спортивного травматизму. 2. Ознайомлення з методичними особливостями проведення та складання комплексів РГГ	2
9.	1. Навчання техніки, елементів основної гімнастики.(біля гімнастичної стінки) 2. Розвиток координації рухів, пластичності	2
10.	1. Навчання техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці) 2. Розвиток силової витривалості	2
11.	1. Навчання техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві) 2. Розвиток гнучкості пластичності. 3. Розвиток координації рухів.	2
12.	1. Навчання техніки стройової підготовки. 2. Навчання методики проведення та складання комплексів РГГ. 3. Розвиток пластичності, ритмічності.	2
13.	1. Приймання залікових вимог, та нормативів. 2. Підведення підсумків	2
<b>II семестр</b>		
<b>Тема 6. Волейбол</b>		
<b>Тема 6.1. Навчання технічних елементів волейболу</b>		
14.	1. Бесіда: «Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях». 2. Навчання техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. 3. Розвиток спритності.	2
15.	1. Бесіда: «Історія виникнення та розвитку гри у волейбол». 2. Навчання техніці передачі м'яча зверху. 3. Розвиток швидкісно-силових якостей. Рухливі ігри.	2
16.	1. Навчання техніки передачі м'яча зверху. 2. Навчання техніки виконання передачі м'яча знизу.	2

	3. Розвиток стрибучості. Рухливі ігри.	
17.	1. Навчання техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча. 2. Навчання техніки передач м'яча зверху та знизу в парах. 3. Розвиток гнучкості.	2
18.	1. Прийом контрольних нормативів з розділу «Волейбол».	2
<b>Тема 7. Баскетбол</b>		
<b>Тема 7.1. Навчання технічних елементів баскетболу</b>		
19.	1. Бесіда: «Техніка безпеки та профілактика травматизму». 2. Навчання стійці баскетболіста та техніці переміщення по майданчику. 3. Навчання техніці викроковування на місці.	2
20.	1. Навчання техніці передачі і ловлі м'яча. 2. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою на місці. 3. Навчання техніці виконання штрафного кидка	2
21.	1. Навчання техніці кидка у кошик однією, двома рукою з місця. 2. Навчання техніці передачі м'яча від підлоги. 3. Навчання техніці викроковування на місці.	2
22.	1. Навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей, із-за голови. 2. Навчання техніці ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі. 3. Навчання техніці виконання штрафного кидка.	2
23.	1. Прийом контрольних нормативів з розділу «Баскетбол».	2
<b>Тема 3. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 3.2. Розвиток швидкості</b>		
24.	1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції 2. Навчання техніки стрибків у довжину з місця. 3. Розвиток швидкості	2
25.	1. Навчання техніки бігу на середні дистанції 2. Розвиток спеціальної витривалості 3. Розвиток швидкості	2
26.	1. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу 2. Розвиток стрибучості, швидкості	2
27.	1. Прийом контрольних нормативів з розділу «Легка атлетика».	2
<b>III семестр</b>		
<b>Тема 3. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 3.3. Розвиток спритності</b>		
28.	1. Теоретичні відомості 1. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції 2. Розвиток спритності	2
29.	1. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції 2. Розвиток спеціальної витривалості 3. Розвиток спритності	2
30.	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкості бігу та спритності рухів 3. Розвиток спритності	2
31.	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкості бігу 3. Розвиток спритності	2
32.	1. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції 2. Розвиток спеціальної витривалості 3. Розвиток спритності	2
33.	1. Вдосконалення техніки човникового бігу 2. Розвиток стрибучості, швидкості 3. Розвиток спритності	2
34.	1. Виконання контрольних нормативів 2. Підведення підсумків заняття	2



<b>Тема 4. Гімнастика</b>		
<b>Тема 4.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій</b>		
35.	1 Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання. Техніка безпеки. 2. Ознайомити з особливостями проведення та складання, комплексів ВГ	2
36.	1. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. 2. Навчання техніки, виконання вправ основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві)	2
37.	1. Удосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. 2. Розвиток гнучкості, пластичності	2
38.	1.Удосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки) 2. Розвиток спеціальної силової витривалості 3. Розвиток спритності	2
39.	1. Удосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. 2. Розвиток гнучкості, пластичності	2
40.	1. Приймання залікових вимог, та нормативів. 2. Підведення підсумків.	2
<b>IV семестр</b>		
<b>Тема 6. Волейбол</b>		
<b>Тема 6.2. Вдосконалення техніки волейболу</b>		
41.	1. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в парах, через сітку 2. Вдосконалення техніки виконання прямої подачі зверху 3. Розвиток спритності	2
42.	1. Навчання техніки виконання нападаючого удару з підлоги 2. Вдосконалення техніки передачі м'яча над собою, в русі 3. Розвиток швидкості	2
43.	1. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в стінку 2. Учбова гра. 3. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
44.	1 Вдосконалення техніки нападаючого удару з передачі м'яча 2. Вдосконалення техніки подачі м'яча 3. Розвиток загальної витривалості	2
45.	Прийом контрольних нормативів з розділу «Волейбол».	2
<b>Тема 7. Баскетбол</b>		
<b>Тема 7.2. Вдосконалення техніки баскетболу</b>		
46.	1. Бесіда: «Правила змагань, їх організація та проведення». 2. Вдосконалення техніки передачі м'яча. 3. Вдосконалення техніки виривання та вибивання м'яча.	2
47.	1. Вдосконалення передачі м'яча від підлоги. 2. Вдосконалення техніки виривання та вибивання м'яча 3. Розвиток спритності	2
48.	1. Вдосконалення техніки переміщення баскетболіста 2. Вдосконалення техніки ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі. 3. Розвиток швидкості	2
49.	1 Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку з кидком в кошик 2 Вдосконалення техніки передач м'яча 3 Розвиток швидкісно-силових якостей	2
50.	Прийом контрольних нормативів з розділу «Баскетбол».	2
<b>Тема 3. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 3.4. Розвиток витривалості.</b>		

51.	1. Вдосконалення техніки стрибків у довжину 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 3. Розвиток витривалості	2
52.	1. Вдосконалення техніки бігу довгі дистанції 2. Розвиток витривалості	2
53.	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток витривалості	2
54	Виконання контрольних нормативів	2

### 6. Методи контролю

Одним із обов'язкових елементів навчального процесу є систематичний поточний контроль засвоєння знань та підсумкова оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу і вміння використовувати ці знання на практиці.

Поточний контроль успішності студентів здійснюється за видами навчальної роботи (*вказується науково-педагогічним працівником, виходячи з особливостей дисципліни*):

- відвідування лекцій та практичних занять;
- розв'язування тестів;
- виконання нормативів на практичних заняттях;
- виконання комплексів ВГ та РГГ;
- написання рефератів за темами навчальної дисципліни;
- участь у спортивних заходах.

Форма проведення підсумкового контролю згідно робочого та навчального плану (*залик*).

### 7. Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Види навчальної роботи студентів						Разом по темі
	Відвідування занять	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів	Написання рефератів спец. мед. груп	Написання РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>I семестр</b>							
Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 2.«Основи гігієни і здорового способу життя»	1						1
Тема 3. Легка атлетика. Тема 3.1.	7	4	-	-	-	-	11
Тема 4. Гімнастика. Тема 4.1. Навчання технічних елементів гімнастики	6	3	-	-	-	-	9
Написання та пров. комплексів РГГ	-	-	-	-	1	-	1
Участь у спортивних заходах	-	-	-	-	-	2	2
<b>II семестр</b>							
Тема 5. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 6. Волейбол Тема 6.1. Навчання технічних елементів волейболу	5	2	-	-	-	-	7
Тема 7. Баскетбол. Тема 7.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	5	3	-	-	-	-	8
Тема 3. Легка атлетика. Тема 3.2. Розвиток швидкості	4	2	-	-	-	-	6
Участь у спортивних заходах	-	-	-	-	-	3	3
<b>III семестр</b>							
Тема 8. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей	1	-	-	-	-	-	1
Тема 9. «Методи фізичного виховання»	1						1
Розділ 3. Легка атлетика. Тема 3.3. Розвиток спритності	7	4	-	-	-	-	11
Тема 4. Гімнастика. Тема 4.2. Вдосконалення	6	3	-	-	-	-	9

гімнастичних комбінацій								
1	2	3	4	5	6	7	8	
Написання та пров. комплексів ВГ	-	-	-	-	1	-	1	
Участь у спортивних заходах	-	-	-	-	-	2	2	
IV семестр Тема 10. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності»	1	-	-	-	-	-	1	
Тема 6. Волейбол Тема 6.2. Вдосконалення техніки волейболу	5	2	-	-	-	-	7	
Тема 7. Баскетбол. Тема 7.2. Вдосконалення техніки баскетболу	5	3	-	-	-	-	8	
Тема 3. Легка атлетика. Тема 3.4. Розвиток витривалості	4	2	-	-	-	-	6	
Участь у спортивних заходах	-	-	-	-	-	3	3	
Разом	60	27	(10)*	(17)*	2	10	100	

\*- для спеціальних медичних груп

### Нарахування балів за виконання нормативів I семестр

Тема 3.1. Легка атлетика					
	Жінки	Чоловіки	Бали		
3.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів		2
3.2	Піднімання тулуба (1 хв.)	Підтягування на перекладині	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів		2
Тема 4.1. Гімнастика					
4.1	Присідання на одній нозі	Присідання на одній нозі стоячи на лаві з опорою на рівну стінку	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів		2
4.2	Елементи акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1
4.3	Написання та проведення комплексу вправ з ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1
<b>Загалом</b>					<b>8</b>

### Тема 3.1. Легка атлетика

	Жінки тести	Бали			Чоловіки тести	Бали		
		0	1	2		0	1	2
3.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	169	170	180	Стрибки у довжину з місця, (см.)	229	230	235
3.2	Піднімання тулуба, (разів)	39	40	50	Підтягування на перекладині, (разів)	8	9	11

### Тема 4.1. Гімнастика

Жінки			Бали	Чоловіки			Бали
4.1	Присідання на одній нозі, разів	9	0	Присідання на одній нозі стоячи на лаві з опорою на рівну стінку	11	0	
		10	1		12	1	
		12	2		14	2	
4.2	<b>Комплекc акробатичних елементів</b>						
	Жінки: Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням				Чоловіки: Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням		
4.3	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики						

### II семестр

Тема 6.1. Волейбол				Бали		
				Жін.	Чол.	
6.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)		Склав – 1 бал Не склав – 0 балів		1	1
6.2	Подача	Чоловіки	7 подач вірно, склав -1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів		-	1
		Жінки	6 подач вірно, склав -1 бал, 5 подач вірно, не склав – 0 балів		1	-
Тема 7.1. Баскетбол						
7.1	Передачі м'яча		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1	1
7.2	Ведення м'яча правою, лівою рукою		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1	1
7.3	Штрафні кидки (разів)	Чоловіки	6 влучань у кошик - 1 бал 5 влучань у кошик - 0 балів		-	1
		Жінки	5 влучань у кошик - 1 бал 4 влучань у кошик - 0 балів		1	-
Тема 3.2. Легка атлетика						
3.2.1	Жінки	Стрибки на скакалці за 15 сек.	43 рази – склав – 1 бал 42 рази – не склав – 0 балів		1	-
		Згинання розгинання рук від лави (разів)	12 разів – склав – 1 бал 11 разів – не склав – 1 бал		1	-
3.2.2	Чоловіки	Піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	10 разів – склав – 1 бал 9 разів – не склав – 1 бал		-	1
		Човниковий біг 4x9 м (сек)	9,7 сек. – склав – 1 бал 9,8 сек. – не склав – 0 бал		-	1
<b>Загалом</b>				<b>7</b>	<b>7</b>	

### Тема 6.1. Волейбол

Нормативи		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
6.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 разів	Т/в	Т/в
6.2	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних	5	6
	(чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	6	7

### Тема 7.1. Баскетбол

Тести		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
7.1	Виконання на техніку передач м'яча	Т/в	Т/в
7.2	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою	Т/в	Т/в
7.3	Штрафні кидки на влучність, із 10 кидків:		
	чоловіки	5	6
	жінки	4	5

### Тема 3.2. Легка атлетика

	Жінки тести	Бали		Чоловіки тести	Бали	
		Не склав 0	Склав 1		Не склав 0	Склав 1
3.3.1	Стрибки на скакалці за 15 сек. (разів)	42	43	Піднімання прямих ніг до перекладини	9	10
3.3.2	Згинання розгинання рук від лави (разів)	11	12	Човниковий біг 4x9 м (сек)	9,8	9,7

### III семестр

Тема 3.3. Легка атлетика			
	Жінки	Чоловіки	Бали
3.3.1	Вис на двох руках (сек.)	Вис на одній руці (сек.)	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів <b>2</b>
3.3.2	Три стрибки з місця	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів <b>2</b>
Тема 4.2. Гімнастика			
4.2.1	Човниковий біг 4x9 м, сек	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів <b>2</b>
4.2.2	Комплекс акробатичних елементів		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал <b>1</b>
4.2.3	Написання та проведення комплексу вправ з виробничої гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал <b>1</b>
<b>Загалом</b>			<b>8</b>

### Тема 3.3. Легка атлетика

Жінки тести		Бали			Чоловіки тести		Бали		
		0	1	2			0	1	2
3.3.1	Вис на двох руках (сек.)	1 хв. 29 сек.	1 хв. 30 сек.	2 хв.	Вис на одній руці (сек.)	44	45	55	
3.3.2	Три стрибки з місця	519	520	540	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	9	10	12	

### Тема 4.2. Гімнастика

Жінки		Бали		Чоловіки		Бали	
4.2.1	Човниковий біг 4x9 м, сек	10,6	0	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	46	0	
		10,5	1		47	1	
		10,2	2		53	2	
4.2.2	Жінки: Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	<b>Комплекс акробатичних елементів</b>		Чоловіки: Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням			
4.2.3	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики						

### IV семестр

Тема 6.2. Волейбол				Бали		
				Жін.	Чол.	
6.2.1	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)		Склав – 1 бал Не склав – 0 балів		1	1
6.2.2	Подача	Чоловіки	8 подач вірно, склав -1 бал, 7 подач вірно, не склав – 0 балів		-	1
		Жінки	7 подач вірно, склав -1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів		1	-
Тема 7.2. Баскетбол						
7.2.1	Ведення м'яча правою, лівою рукою		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1	1
7.2.2	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1	1
7.2.3	Штрафні кидки (разів)	Чоловіки	6 влучань у кошик - 1 бал 5 влучань у кошик - 0 балів		-	1
		Жінки	5 влучань у кошик - 1 бал 4 влучань у кошик - 0 балів		1	-
Тема 3.4. Легка атлетика						
3.4.1	Жінки	Кидок набивного м'яча двома руками (2 кг.)	420 (см.) – склав – 1 бал 419 (см.) – не склав – 0 балів		1	-
		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17 – склав – 1 бал 16 – не склав – 0 бал		1	-
3.4.2	Чоловіки	Кидок набивного м'яча двома руками (3 кг.)	560 (см.) – склав – 1 бал 559 (см.) – не склав – 0 бал		-	1
		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16 – склав – 1 бал 15 – не склав – 0 бал		-	1
<b>Загалом</b>					7	7

## Тема 6.2. Волейбол

Нормативи		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
6.2.1	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)	Т/в	Т/в
6.2.2	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних	6	7
	(чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	7	8

## Тема 7.2. Баскетбол

Тести		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
7.2.1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою	Т/в	Т/в
7.2.2	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик	Т/в	Т/в
7.2.3	Штрафні кидки на влучність, із 10 кидків:		
	чоловіки	5	6
	жінки	4	5

## Тема 3.4. Легка атлетика

	Жінки тести	Бали		Чоловіки тести	Бали	
		Не склав 0	Склав 1		Не склав 0	Склав 1
3.4.1	Кидок набивного м'яча двома руками (2 кг.)	419 (см.)	420 (см.)	Кидок набивного м'яча двома руками (3 кг.)	559 (см.)	560 (см.)
3.4.2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16	17	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15	16

## 9. Рекомендована література

### Основна

1. Амосов Н.М., Мурахов І.В, Сердце и физические упражнения. – К.: Здоров'я, 1985.-80с.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоров'я, 1987. – 134 с.
3. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1988. – 208с.
4. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 114 с.
5. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
6. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ. – К.: 1996. – 178 с.
7. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кунця XVII століття. Кіровоград: 1995. – 139 с.
8. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1998. – 176 с.
9. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
10. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк, 1997.

### Допоміжна

1. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1993. – 284 с.
2. Иващенко Л.Я., Страшко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270.
4. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. – Львів: 1997.
5. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. – К.: Здоров'я, 1990. – 120с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процес се физического воспитания: Учебное пособие. – К.: Вид. “Олімпійська література”, 1999. – 240 с.
7. Кубертен П. Олимпийские мемуары. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 180 с.
8. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М.: ФизС, 1976. – 125 с.
9. Курилова В.І., Сергеев Б.В., Шеремет Б.Г. Туризм: Навчальний посібник. – Одеса: 1996.
10. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 1987. – 256 с.
11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця: 1995, част. І. – 123 с.



12. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. – Вінниця: 1995, част. II. – 147 с.
13. Мурахов І.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
14. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.
15. Пандакова В.Н., Рыбковский А.Г. Биоэнергетика двигательной активности человека: Учебное пособие. – Донецк, 1997.
16. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. – 104 с.
17. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – Киев: Олимпийская література, 1997. – 384 с.
18. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
19. Поль С. Брегг. Здоровье и долголетие. – Воениздат Санки-Петербург, 1995. – 430 с.
20. Паффенбаргер Р., Ольсен Є. Здоровый образ жизни. – Киев: Олимпийская література, 1999.
21. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) – Львів: Троян, 1991. – 124 с.
22. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. – К.: 1997.
23. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): - К.: Вища школа, 1992. 208 с.
24. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
25. Раевский Р.Т. Професіонально-прикладная физическая підготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 146 с.
26. Романенко В.О. Рухові здатності людини. – Донецьк: “Новий світ”, УК Центр, 1999. – 336 с.
27. Рыбковский А.Г. Организация учебно- тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. – Донецк: 2003. – 160 с.
28. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн.І. – Луцьк: “Надстир'я”, 1996. – 178 с.
29. Третьяков Н.А., Белов Р.А. Заняття фізкультурой и спортом по месту жительства: Учебное пособие. – К.: Здоровья, 1988. – 101 с.
30. Шепеленко Г.П. Лижний спорт: Навчальний посібник. – Харків: 1995. – 161 с.
31. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
32. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. – К.: 1995. – 208 с.