

МОН УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА
(УНУС)

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Катерина КОСТЕЦЬКА

« 01 » вересня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти: початковий (короткий цикл)

Освітній ступінь: молодший бакалавр

Галузь знань: 18 «Виробництво та технології»

Спеціальність: 181 «Харчові технології»

Освітня програма: Харчові технології (2022 р.)

Факультет: інженерно-технологічний

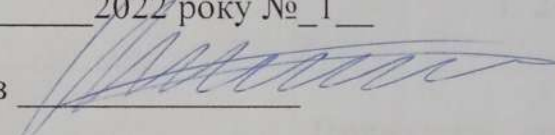
Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти спеціальності 181 – Харчові технології освітньої програми Харчові технології. Умань: Уманський НУС, 2022. 20 с.

Розробник: Мороз Юрій Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін


(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні
кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук

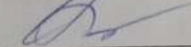
Протокол від «_30_» _____ 08 _____ 2022 року №_1_

Завідувач кафедри Ю.М. Мороз 

«_30_» _____ 08 _____ 2022 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету:

Протокол від “01” вересня 2022 року № 1

Голова  І. Л. Заморська

(підпис)

“_01_” 09 _____ 2022 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 18 «Виробництво та технології»	нормативна
Модулів - 1	Спеціальність: 181«Харчові технології»	Рік підготовки:
Змістовних модулів – 4		1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр
		1, 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,2	Освітній рівень: початковий (короткий цикл)	Практичні, семінарські
		46 год
		Самостійна робота
		44 год
		Вид контролю:
		<u>залік</u>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання вивчення дисципліни - навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати 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;

- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

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

Місце дисципліни в структурно-логічній схемі підготовки здобувачів вищої освіти. Фізична культура – невід'ємна частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхів у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Інтегральна компетентність – здатність розв'язувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми технологічного і технічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ і методів харчових технологій.

Загальні компетентності:

К14. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для забезпечення здорового способу життя здатність працювати в команді.

Програмні результати навчання:

РН 20 Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

3.Програма навчальної дисципліни

Модуль № 1. Фізичне виховання.

Змістовий модуль № 1. Легка атлетика.

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в волейбол.
3. Правила гри

Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

- 1.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
- 2.Техніка гри в баскетбол.
3. Правила гри

Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.

1. Техніка стрибка у довжину.
2. Техніка бігу на довгі дистанції.
3. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
4. Виконання контрольних нормативів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	1 семестр	
	Практичні год	Самостійна робота год
Модуль 1. «Фізичне виховання»		
ЗМ 1. Легка атлетика		
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.	1	
Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.	1	
Тема 3. Розвиток витривалості.	1	4
Тема 4. Техніка стрибків у довжину.	1	2
Разом годин за ЗМ 1.	4	6
ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол.		
Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	1	4
Тема 6. Техніка гри в волейбол.	6	2
Разом годин за ЗМ 2.	7	6
ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол.		
Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	1	
Тема 8. Техніка гри в баскетбол.	6	5
Разом годин за ЗМ 3.	7	5
ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка.		
Тема 9. Техніка стрибка у довжину з місця.	1	
Тема 10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	1	
Тема 11. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	1	5
Тема 12. Виконання контрольних нормативів.	1	
Разом годин за ЗМ 4.	4	5
Всього:	22	22

Назви змістовних модулів і тем	2 семестр	
	Практичні год	Самостійна робота год
Модуль 1. «Фізичне виховання»		
ЗМ 1. Легка атлетика.		
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.	1	
Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.	1	
Тема 3. Розвиток витривалості.	1	4
Тема 4. Техніка стрибків у довжину.	1	2
Разом годин за ЗМ 1.	4	6
ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол.		
Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі	1	4
Тема 6. Техніка гри в волейбол.	7	2
Разом годин за ЗМ 2.	8	6
ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол.		
Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	1	
Тема 8. Техніка гри в баскетбол.	7	5
Разом годин за ЗМ 3.	8	5
ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка.		
Тема 9. Техніка стрибка у довжину з місця.	1	
Тема 10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	1	
Тема 11. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	1	5
Тема 12. Виконання контрольних нормативів.	1	
Разом годин за ЗМ 4.	4	5
Всього:	24	22

5. Теми та зміст практичних занять

Зміст занять	Практичні заняття, год		Самостійна робота, год	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.	1	1		
№2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.		1	2	5
№3. Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета.	1			
№4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.		1	5	2
№5. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	1	1		
№6. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем	1	1		
№7. ЗМ1.2. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети.	1			
№8. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра.		1		
№9. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра.	1	1		
№10. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	1	1		
11. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.	1	1		
№12. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.		1		
№13. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	1			
№14. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.		1		
№15. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ.2.- Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	1	1		

№16. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра.	1	1		
№17. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	1			
№18. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.		1		
№19. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	1	1		
№20. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра		1		
№21. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	1			
№22. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка переміщень і техніка володіння м'ячем. Суддівство. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.		1		
№23. Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра.	1	1		
№24. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМЗ.- Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	1	1		
№25. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину.	1	1		
№26. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	1			
№27. Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	1	1	5	5
№28. Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.	1	1	5	5
№29. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	1	1	5	5
№30. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. ЗМ 4	1	1		
Разом	22	24	22	22

6. Самостійна робота

Позанавчальні заняття з фізичного самовдосконалення організуються і проводяться у формі:

- занять у спортивному клубі
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів
- самоконтроль та його значення під час занять фізичними вправами
- аналіз особистого рівня фізичної підготовленості
- комплекс вправ для розвитку фізичних якостей: швидкість, гнучкість, спритність, сила та витривалість

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень.

Теми рефератів

1. Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в режимі дня.
2. Правила поведінки та техніка безпеки під час занять фізичними вправами.
3. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я людини.
4. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять фізичною вправами.
5. Види загартування. Правила приймання водних процедур, сонячних та повітряних ванн.
6. Харчування та руховий режим людини.
7. Реакція організму на різні види фізичних навантажень. Основні прийоми самоконтролю.
8. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
9. Дихання під час фізичних навантажень. Поняття "Мертва точка", "Друге дихання".
10. Професійно-прикладна фізична підготовка. Руховий режим студентської молоді.
11. Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Самостійні заняття фізичною культурою.
12. Дозування фізичного навантаження.
13. Значення ранкової гігієнічної гімнастики.
14. Фізична культура в сім'ї.
15. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму і захворювань.
16. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
17. Втома під час фізичної та розумової праці.
18. Перевтома, її ознаки та способи запобігання.
19. Тренувальні навантаження та їх контроль за ЧСС.
20. Профілактика шкідливих звичок у молоді засобами фізичної культури.
21. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
22. Основи техніки гри в баскетбол.
23. Основи техніки гри у волейбол.

7. Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної роботи студентів. Методи навчання – це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації.

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

Система практичних методів фізичного виховання

Практичні методи								
↓ Навчання рухових дій			↓ Удосконалення та закріплення рухових дій		↓ Тренування			
↓	↓	↓	Ігровий	Змагальний	↓	↓	↓	
Загалом (в цілому)	По частинах	Підвидних вправ			Безперервний	Інтервальний	Комбінований	

8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- Оцінювання роботи студентів під час практичних занять
- Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку)
- Проведення підсумкового заліку (державні тести)

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

9. Розподіл балів, які отримують студенти при формі контролю «залік»

Поточне тестування												Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2		Змістовий модуль №3		Змістовий модуль №4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо-секційні – 5 балів
- загально-університетські – 10 балів
- спартакіада міста – 15 балів
- всеукраїнського рівня – 20 балів
- міжнародні змагання – 30 балів
- одне заняття – 1 бал(активна робота)
- написання реферату за темою – 5 балів.

**Державні тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості студентів 1-го курсу**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість.	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Біг на 3000м (хв.с)		15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
або 2000м (хв.с)	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Сила.						
Згинання рук в упорі	ч	44	38	32	26	20
лежачі кількість разів.	ж	24	19	16	11	7
Піднімання в сід	ч	53	47	40	34	28
за/хв.	ж	47	42	37	33	28
Підтягування на перекладині.	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
Стрибки у довжину з місця	ч	260	241	224	207	190
(см).	ж	210	196	184	172	160
Швидкість.	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Біг на 100 м.	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність.	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Човниковий біг 4х9 м (с).	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість.	ч	19	16	13	10	7
Нахили тулуба вперед з	ж	20	17	14	10	7
положення сидячи.						
Прикладні навички	ч	100	75	50	25	-
плавання	ж	100	75	50	25	-

Залікові нормативи з фізичної підготовленості для студентів

усіх факультетів

Прикладні навички	Курс	Стать	«5»	«4»	«3»
			A- 9,10	B, C- 6, 7, 8	D,E-4,5
1. Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2. Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 2. Підтягування на перекладині чоловіки, кількість разів	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

Кожний норматив дає можливість набрати від 0 до 10 балів.

Біг 100 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14,0	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

Біг 100 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

Крос 3000 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

Крос 2000 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0

10. Рекомендована література

Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. - 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.
11. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б.
Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

Допоміжна

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікеєв. - К., 2012. - 20 с.
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. — 22 с.
3. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 48 с.
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.

6. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998. – № 1. – С. 5-12.

7. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.

8. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. - 44 с. з додатками.

9. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. - Харків: ХНАМГ, 2005.-57 с.

10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.

11. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С. С. - Харків. - 2009. - №9. - С. 85-88.

12. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С.201-206.

13. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.

14. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2019, 4, 59. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>

15. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., & Nesterenko N. (2021). Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. International Conference of Sport Science- AESA, (4). Retrieved from <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>

16.Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. 1997. №6. P.202-219.

17.Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. Apr 2008, Vol. 32. Issue 1, p. 52–61.

18.Kindal A. Shores, Stephanie T. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity // Journal of Physical Activity & Health, Issue 5, p. 685–694, September 2010

11.Інформаційні ресурси

1. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397> «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту»
2. URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98> «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації»
3. URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org> «Фізична культура»
4. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/> «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;
5. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf> «Теорія і методика викладання спортивних ігор»;
6. URL-адреса:<https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html> «Фітнес»;
7. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf> «Теорія і методика викладання гімнастики»;
- 8.URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «Тренування м'язів пресу».
9. URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html «Волейбол.Методика і тренування»
10. URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html>«Баскетбол.Методика і тренування»
11. URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків»

12. Зміни у робочій програмі на 2022 рік

З переліку базової рекомендованої літератури було виключено джерела російської федерації та розширено список новими джерелами, такими як:

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікєєв. - К., 2012. - 20 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
3. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С. С. - Харків. - 2009. - №9. - С. 85-88.
4. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С.201-206.
5. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2019, 4, 59. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>
6. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., & Nesterenko N. (2021). Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. International Conference of Sport Science- AESA, (4). Retrieved from <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>
7. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. 1997. №6. P.202-219.
8. Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. Apr 2008, Vol. 32. Issue 1, p. 52–61.

9. Kindal A. Shores, Stephanie T. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity // *Journal of Physical Activity & Health*, Issue 5, p. 685–694, September 2010