

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА**

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Гарант освітньої програми

 **Ірина ЛЕОНТЮК**

(ініціали, прізвище)

« 31 » 08 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітній рівень: початковий (короткий цикл)

Галузь знань: 09 Біологія

Спеціальність: 091 «Біологія»

Освітня програма: Біологія

Факультет: Плодоовочівництва, екології та захисту рослин

Умань – 2022 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності 091 *Біологія* освітньої програми *Біологія*. Умань: Уманський НУС, 2022 р. 20 с.

Розробник: Мороз Ю.М., кандидат педагогічних наук, доцент


Юрій МОРОЗ

(підпис)

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

Протокол від «28» 08 2022 року № 1

Завідувач кафедри  Юрій МОРОЗ

«28» 08 2022 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету плодоовочівництва,
екології та захисту рослин

Протокол від «31» 08 2022 року № 1

Голова  Андрій ТЕРНАВСЬКИЙ

«31» 08 2022 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3,5	Галузь знань: 09 Біологія	Обов'язкова	
Модулів -1	Спеціальність: 091 «Біологія»	Рік підготовки:	
Змістовних модулів –4		1-й	
Загальна кількість годин – 105		Семестр	
		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – 1,5	Освітній рівень: початковий (короткий цикл) Освітня програма: Біологія	Практичні	
		28 год	34 год
		Самостійна робота	
		17 год	26 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми	Характеристика навчальної дисципліни денна форма навчання	
Кількість кредитів – 5	Галузь знань: 09 Біологія	Обов'язкова	
Модулів -1	Спеціальність: 091 «Біологія»	Рік підготовки:	
Змістовних модулів –4		2-й	
Загальна кількість годин – 150		Семестр	
		3-й	4-й
	Практичні		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – 2	Освітній рівень: початковий (короткий цикл) Освітня програма: Біологія	28 год	34 год
		Самостійна робота	
		32 год	56 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: 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: 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 складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування законів, теорій та методів біологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК02. 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.

Програмні результати навчання:

ПР 18. Володіти прийомами самоосвіти і самовдосконалення. Уміти проектувати траєкторію професійного росту й особистого розвитку, застосовуючи набуті знання.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Тема 1. *Техніка бігу на короткі дистанції*

Тема 2. *Техніка бігу на середні дистанції*

Тема 3. *Розвиток витривалості*

Тема 4. *Техніка стрибків у довжину*

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол

Тема 5. *Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі*

Тема 6. *Техніка гри в волейбол*

Тема 7. *Правила гри*

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол

Тема 8. *Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі*

Тема 9. *Техніка гри в баскетбол*

Торіс 9. *Basketball technique*

Тема 10. *Правила гри*

Змістовий модуль 4. Легкоатлетична кросова підготовка

Тема 11. *Техніка стрибка у довжину*

Тема 12. *Техніка бігу на довгі дистанції*

Тема 13. *Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань*

Тема 14. *Виконання контрольних нормативів*

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	1 курс	
	Практичні год	Самостійна робота год
Модуль 1 Змістовий модуль 1. Легка атлетика		
Тема 1. <i>Техніка бігу на короткі дистанції</i>	2	
Тема 2. <i>Техніка бігу на середні дистанції</i>	2	
Тема 3. <i>Розвиток витривалості</i>	2	21
Тема 4. <i>Техніка стрибків у довжину</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 1.	8	21
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол		
Тема 5. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі</i>	2	
Тема 6. <i>Техніка гри в волейбол</i>	19	
Тема 7. <i>Правила гри</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 2.	23	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол		
Тема 8. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі</i>	2	
Тема 9. <i>Техніка гри в баскетбол</i> Торіс 9. <i>Basketball technique</i>	19	
Тема 10. <i>Правила гри</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 3.	23	
Змістовий модуль 4. Легкоатлетична кросова підготовка		
Тема 11. <i>Техніка стрибка у довжину з місця</i>	2	
Тема 12. <i>Техніка бігу на довгих дистанціях</i>	2	
Тема 13. <i>Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань</i>	2	22
Тема 14. <i>Виконання контрольних нормативів</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 4.	8	22
Всього:	62	43

Назви змістовних модулів і тем	2 курс	
	Практичні год	Самостійна робота год
Модуль 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика		
Тема 1. <i>Техніка бігу на короткі дистанції</i>	2	
Тема 2. <i>Техніка бігу на середні дистанції</i>	2	
Тема 3. <i>Розвиток витривалості</i>	2	44
Тема 4. <i>Техніка стрибків у довжину</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 1.	8	44
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол		
Тема 5. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі</i>	2	
Тема 6. <i>Техніка гри в волейбол</i>	16	
Разом годин за змістовим модулем 2.	23	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол		
Тема 7. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі</i>	2	
Тема 8. <i>Техніка гри в баскетбол</i>	19	
Тема 9. <i>Техніка гри в баскетбол</i> Торік 9. <i>Basketball technique</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 3	23	
Змістовий модуль 4. Легкоатлетична кросова підготовка		
Тема 10. <i>Техніка стрибка у довжину з місця</i>	2	
Тема 11. <i>Техніка бігу на довгих дистанціях</i>	2	
Тема 12. <i>Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань</i>	2	44
Тема 13. <i>Виконання контрольних нормативів</i>	2	
Разом годин за змістовим модулем 4.	8	44
Всього:	62	88

5. Теми та зміст практичних занять

Зміст занять	Практичні заняття год		Самостійна робота год	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Змістовий модуль 1				
Тема 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.	2	2		
Тема 2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2	7	22
Тема 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.	2	2		
Тема 4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.	2	2	8	22
Тема 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.	2	2		
Тема 6. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем.	2	2		
Змістовий модуль 2				
Тема 7. 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.	2	2		
Тема 8. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра.	2	2		

Тема 9. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра.	2	2		
Тема 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.	2	2		
Тема 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.	2	2		
Тема 12. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.	2	2		
Тема 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.	2	2		
Тема 14. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.	2	2		
Тема 15. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 2. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем.	2	2		
Змістовий модуль 3				
Тема 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.	2	2		
Тема 17. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2	2		
Тема 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.	2	2		
Тема 19. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	2	2		
Тема 20. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра	2	2		

Тема 21. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2		
Topic 22. Sports games. Basketball, ZRV and SPV. Technique and tactics of the game in defense. Distracting actions, asynchronous work of hands and feet during driving technique. Technique of movement, technique of receiving and passing the ball Two-way game. Moving games with a ball. Refereeing.	2	2		
Тема 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.	2	2		
Тема 24. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 3. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	2	2		
Змістовий модуль 4				
Тема 25. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину.	2	2		
Тема 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.	2	2		
Тема 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.	2	2	8	14
Тема 28. Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.	2	2	10	15
Тема 29. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2	2	10	15
Тема 30. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	4	4		
Разом	62	62	43	88

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 та індивідуальної 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 вправлення), 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			
↓	↓	↓			↓	↓	↓	↓
Загалом (в цілому)	По частинах	Підвидних вправ	Ігровий	Змагальний	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 1-2 курсів**

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

**Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів
1-2 курсів 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		FX-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		FX-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		FX-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		FX-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		FX-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		FX-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. 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: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС, 2001. 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Прінт-Експрес, 2010. –304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. 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. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". К., 1994. 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К: ІСДО, 1995. 200 с.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". К., 1998. 48 с.

4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К, 1994. 34 с.
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. 1998. № 2. С. 2-7.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. 44 с.
7. Ключко В.М., Безкорвайний 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.

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. URL-адреса: http://people-for-sport.blogspot.com/p/blog-page_7520.html «Програма віджимання»

12. Зміни у робочій програмі на 2022 рік

В робочій програмі оновлено список рекомендованої літератури.

Додано критерії оцінювання знань та оновлено структуру навчальної дисципліни з урахуванням вимог начального плану