

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

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Гарант освітньої програми

Шемякін М.В.

« 01 » березня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній рівень: початковий (короткий цикл)

Спеціальність: 193 Геодезія та землеустрій

Освітня програма: Геодезія та землеустрій

Факультет: «Лісового і садово-паркового господарства»

Умань - 2022 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності: 193 Геодезія та землеустрій освітньої програми «Геодезія та землеустрій» - Умань: Уманський НУС, 2022р. 20 с.

Розробник : Ст. викладач Ю.В.Голубєв _____

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від "31" 08 2022 року

Завідувач кафедри _____ Ю.М.Мороз

_____ (підпис)
"____" _____ 2022 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету лісового і садово-паркового господарства

Протокол від "01" вересня 2022 року № 1

Голова _____ М.В.Шемякін

_____ (підпис)
"01" вересня 2022 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 19 - Архітектура та будівництво	<i>Обов'язкова</i>	
Модулів -1	Спеціальність: 193 «Геодезія та землеустрій»	Рік підготовки:	
Змістовних модулів –4		1-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – 2	Освітній рівень: бакалавр Освітня програма: «Геодезія та землеустрій»	Практичні	
		30 год	30 год
		Самостійна робота	
		30 год	30 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 19 - Архітектура та будівництво	Обов'язкова	
Модулів -1	Спеціальність: 193 «Геодезія та землеустрій»	Рік підготовки:	
Змістовних модулів –4		2-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – 2	Освітній рівень: бакалавр Освітня програма: «Геодезія та землеустрій»	Практичні	
		28 год	32 год
		Самостійна робота	
		30 год	30 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок та використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання – навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню 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.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки здобувачів вищої освіти: у методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами соціально-гуманітарної підготовки: історія та культура України, психологія, ділова українська мова, іноземна мова.

Компетентності загальні:

ЗК 6 - здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

ЗК 7 - здатність до автономної і командної роботи;

ЗК 8 - усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем;

ЗК 9 - розуміння необхідності та дотримання здорового способу життя;

ЗК 10 - навички здійснення безпечної діяльності;

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 бігу по пересічній місцевості

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.

Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців

Тема 6. Техніка гри в волейбол. Прийом та передача м'яча. Введення м'яча в гру. Техніка нападаючого удару. Блокування під час виконання

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча в кошик

Тема 8. Техніка гри в баскетбол. Взаємодія гравців Штрафний кидок. Навчальна гра. Правила гри. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Техніка бігу на середню дистанцію. Біг по пересічній місцевості.

Тема 10. Сприяння розвитку сили м'язів ніг.

Тема 11. Сприяння розвитку м'язів плечового поясу та м'язів живота. Сприяння та розвиток гнучкості.

Тема 12. 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. Техніка бігу на короткі дистанції.	2	
Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.	2	
Тема 3. Розвиток витривалості.	2	30
Тема 4. Техніка бігу по пересічній місцевості	2	
Разом годин за змістовим модулем 1.	8	
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.		
Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців	2	
Тема 6. Техніка гри в волейбол. Прийом та передача м'яча. Введення м'яча в гру. Техніка нападаючого удару. Блокування під час виконання нападаючого удару. Взаємодія гравців лінії нападу та лінії захисту. Правила гри. Суддівство змагань.	19	
Разом годин за змістовим модулем 2.	22	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.		
Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча в кошик	2	
Тема 8. Техніка гри в баскетбол. Взаємодія гравців. Штрафний кидок. Навчальна гра. Правила гри. Суддівство змагань.	19	
Тема 8.1. Basketball technique.	2	
Разом годин за змістовим модулем 3.	23	
Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.		
Тема 9. Техніка бігу на середню дистанцію. Біг по пересічній місцевості.	2	
Тема 10. Сприяння розвитку сили м'язів ніг.	2	
Тема 11. . Сприяння розвитку м'язів плечового поясу та м'язів живота. Сприяння та розвиток гнучкості.	2	30
Тема 12. Виконання контрольних нормативів.	2	
Разом годин за змістовим модулем 4.	4	
Усього годин	57	60

Назви змістовних модулів і тем	2 курс	
	Практичні год	Самостійна робота год
Модуль 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика.		
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.	2	
Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.	2	
Тема 3. Розвиток витривалості.	4	30
Тема 4. Техніка бігу по пересічній місцевості	2	
Разом годин за змістовим модулем 1.	10	30
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.		
Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців	6	
Тема 6. Техніка гри в волейбол. Прийом та передача м'яча. Введення м'яча в гру. Техніка нападаючого удару. Блокування під час виконання нападаючого удару. Взаємодія гравців лінії нападу та лінії захисту. Правила гри. Судійство змагань.	16	
Разом годин за змістовим модулем 2.	22	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.		
Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча в кошик	2	
Тема 8. Техніка гри в баскетбол. Взаємодія гравців. Штрафний кидок. Навчальна гра. Правила гри. Судійство змагань.	16	
Тема 8.1. Basketball technique.	2	
Разом годин за змістовим модулем 3.	20	
Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.		
Тема 9. Техніка бігу на середню дистанцію. Біг по пересічній місцевості.	2	
Тема 10. Сприяння розвитку сили м'язів ніг.	2	
Тема 11. . Сприяння розвитку м'язів плечового поясу та м'язів живота. Сприяння та розвиток гнучкості.	4	30
Тема 12. Виконання контрольних нормативів.	2	
Разом годин за змістовим модулем 4.	10	30
Усього годин	62	60

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Практичні заняття год		Самостійна робота год	
		1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Змістовий модуль 1.					
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		10
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	10	
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		
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	10	
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		
6	Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем.	2	2		
Змістовий модуль 2.					
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		
8	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра.	2	2		10
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		
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		
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		
12	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.	2	2		10
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		

14	Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі 14м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.	2	2		
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.					
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		10
17	Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2	2		
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		10
19	Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	2	2		
20	Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра	2	2		
21	Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2		
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		
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		
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.					
25	Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидко-силових). Стрибки в довжину.	2	2		
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		10
27	Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання,	2	2	10	

	поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.				
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	15	
29	Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2	2	15	
30	Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування змістового модуля 4.	2	2		
Разом		60	60	60	60

6. Індивідуальні завдання

Тематика рефератів

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Правила поведінки та техніки 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 фізичними вправами.
5. Вплив правильно спланованого режиму дня на фізичний і психофізичний розвиток людини.
6. Види загартовування. Правила приймання водних процедур, сонячних та повітряних ванн.
7. Харчування та руховий режим людини.
8. Реакція організму на різні види фізичних навантажень.
9. Вплив занять фізичними вправами на основі системи організму.
10. Дихання під час фізичних навантажень. Поняття «Мертва точка», «Друге дихання».
11. Професійно-прикладна фізична підготовка. Руховий режим студентської молоді.
12. Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Самостійні заняття фізичною культурою.
13. Дозування фізичного навантаження.
14. Значення ранкової гігієнічної гімнастики.
15. Фізична культура сім'ї.
16. Лікарсько-педагогічний контроль. Дефекти постави.
17. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму і захворювань.
18. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
19. Втома під час виконання фізичної та розумової праці.
20. Перевтома, її ознаки та способи запобігання.
21. Тренувальні навантаження та їх контроль за ЧСС.
22. Профілактика шкідливих звичок у молоді засобами фізичної культури.
23. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
24. Основи техніки гри у баскетбол.
25. Основи техніки гри у волейбол.
26. Завдання, значення занять легкоатлетичними вправами в системі фізичного виховання студентів.
27. Рухливі ігри в системі фізичного виховання. Фізичний та психологічний вплив рухливих ігор на організм людини

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 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			
↓ 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 кафедри фізичного виховання.

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

9. Розподіл балів, за змістовними модулями дисципліни

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 проєкту (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

Відвідування:

- 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	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
	ж	44	38	32	26	20
Піднімання в сід за/хв.	ч	24	19	16	11	7
	ж	53	47	40	34	28
Підтягування на перекладині.	ч	47	42	37	33	28
	ж	16	14	12	10	8
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	3	2	1	1/2	-
	ж	260	241	224	207	190
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	210	196	184	172	160
	ж	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Спритність. Човниковий біг 4x9 м (с).	ч	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
	ж	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.	ч	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
	ж	19	16	13	10	7
Прикладні навички плавання.	ч	20	17	14	10	7
	ж	100	75	50	25	-
	ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

Залікові нормативи з фізичної підготовленості 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		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. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
2. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
3. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Подобр. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
4. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
5. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
6. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Свасьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
7. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
8. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
9. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Діба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
10. Робочий зошит для студентів спеціальних навчальних відділень / А.А. Єретик, Т.Г. Діба, В.В. Іванько, Л.Г. Євдокимова. – К.: Київ, ун-т ім. Б.Грінченка, 2011. – 40с.

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. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998.– № 1. – С. 5-12.
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. з додатками.

7. 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.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»