

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Кафедра \_\_\_\_\_ Фізичного виховання \_\_\_\_\_

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор \_\_\_\_\_

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ОК 10. Фізична культура**

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

Спеціальність 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

Галузь знань 07 Управління та адміністрування

Робоча програма з **фізичної культури** для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника

„26” серпня, 2020 р. – 16 с.

Розробники: **Файчак Роман Іванович** – завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “26”серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри: доцент Файчак Р.І.



(підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

“26”серпня 2020 р.

Схвалено методичною радою факультету фізичного виховання.

Протокол від “28”серпня 2020 р. № 1

Голова \_\_\_\_\_ (Лапковський Е.Й.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

### Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень       | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
|  |  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Без кредитна дисципліна  | Галузь знань<br>Фізичне виховання і спорт                              | Нормативна                           |                       |
|  | Напрямок підготовки -<br>Фізичне виховання всіх напрямків університету |                                      |                       |
| Без модульна дисципліна  | Спеціальність – 076<br>Підприємництво, торгівля та біржова діяльність  | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання –<br>Методика занять фізичними вправами                          |  | 1,2-й                                | ____-й                |
| Загальна кількість годин – 468 год   |  | <b>Семестр</b>                       |                       |
|  |  | 1-4-й                                | ____-й                |
| Тижневих годин -5<br>для денної форми навчання:<br><br>аудиторних – 2<br>самостійної роботи студента – 4 | Освітньо-кваліфікаційний рівень:<br><br>бакалавр                       | <b>Лекції</b>                        |                       |
|  |  | __ год.                              | __ год.               |
|  |  | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|  |  | 120 год.                             | __ год.               |
|  |  | <b>Лабораторні</b>                   |                       |
|  |  | __ год.                              | __ год.               |
|  |  | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
|  |  | __ год.                              | __ год.               |
| <b>Індивідуальні завдання: __ год.</b>   |  |                                      |                       |
| Вид контролю:<br>залік   |  |                                      |                       |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 120

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** фізичної культури студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості

- фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;

- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;

- систему практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;

- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії

- **вміти:** пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;

- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;

- розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;

- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;

- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

### *Інтегральна компетентність*

ІК 1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та проблеми у сферах підприємницької, торговельної та біржової діяльності або в процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів організації і функціонування підприємницьких, торговельних, біржових структур і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### *Загальні компетентності*

ЗК 7. Здатність працювати в команді

### *Програмні результати навчання*

ПРН6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягти професійних цілей.

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

#### **1. Рухливі ігри**

(Народні ігри та забави; рухливі ігри; дитячі ігри)

#### **2. Легка атлетика**

(Теоретична підготовка; спринтерський біг; стрибки; біг на середні дистанції; метання)

#### **3. Крос**

(поєднання ходьби з бігом; про бігання дистанцій на пересічній місцевості)

#### **4. Футбол**

(теоретична підготовка; передачі на різну відстань; удари по воротам; двохстороння гра)

#### **5. Волейбол**

(теоретична підготовка; передачі різними способами; нападаючий удар; двохстороння гра)

#### **6. Баскетбол**

(теоретична підготовка; ведення м'яча; передачі різними способами; кидки в кошик; двохстороння гра)

#### **7. Плавання**

(теоретична підготовка; вправи початкового плавання; техніка плавання різними способами; старт)

#### **8. Лижний спорт**

(теоретична підготовка; вичення підйомів та спусків на лижах; способи пересування лижного спорту)

#### **9. Гімнастика**

(теоретична підготовка; силова підготовка; гнучкість; техніка виконня вправ на килимі)

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назва теми | Кількість годин, відведених на |   |                       |
|------------|--------------------------------|---|-----------------------|
|            | лекції                         | практичні<br>(семінарські),<br>лабораторні<br>заняття | самостійн<br>у роботу |

##### 1 семестр

|                                   |  |    |  |
|-----------------------------------|--|----|--|
| Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»         |  | 4  |  |
| Тема 2 «Біг на короткі дистанції» |  | 4  |  |
| Тема 3 «Кросс»                    |  | 6  |  |
| Тема 4 «Футбол»                   |  | 6  |  |
| Тема 5 «Баскетбол»                |  | 6  |  |
| Тема 6 «Плавання»                 |  | 4  |  |
| Разом за 1 семестр                |  | 30 |  |

##### 2 семестр

|                               |   |    |  |
|-------------------------------|---|----|--|
| Тема 7 «Лижний спорт»         |   | 4  |  |
| Тема 8 «Волейбол»             | - | 8  |  |
| Тема 9 «Гімнастика»           |   | 6  |  |
| Тема 10 «Метання»             |   | 4  |  |
| Тема 11 «Стрибок у довж. з/р» |   | 4  |  |
| Тема 12 «Державне тестування» |   | 4  |  |
| Разом за 2 семестр            |   | 30 |  |

|                |  |    |  |
|----------------|--|----|--|
| Разом за 1 рік |  | 60 |  |
|----------------|--|----|--|

| Назва теми | Кількість годин, відведених на |   |                       |
|------------|--------------------------------|---|-----------------------|
|            | лекції                         | практичні<br>(семінарські),<br>лабораторні<br>заняття | самостійн<br>у роботу |

### 3 семестр

|                                   |  |    |  |
|-----------------------------------|--|----|--|
| Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»         |  | 4  |  |
| Тема 2 «Біг на короткі дистанції» |  | 4  |  |
| Тема 3 «Кросс»                    |  | 6  |  |
| Тема 4 Футбол»                    |  | 6  |  |
| Тема 5 «Баскетбол»                |  | 6  |  |
| Тема 6 «Плавання»                 |  | 4  |  |
| Разом за 3 семестр                |  | 30 |  |

### 4 семестр

|                               |   |    |  |
|-------------------------------|---|----|--|
| Тема 7 «Лижний спорт»         |   | 4  |  |
| Тема 8 «Волейбол»             | - | 6  |  |
| Тема 9 «Гімнастика»           |   | 8  |  |
| Тема 10 «Метання»             |   | 4  |  |
| Тема 11 «Стрибок у довж. з/р» |   | 4  |  |
| Тема 12 «Державне тестування» |   | 4  |  |
| Разом за 4 семестр            |   | 30 |  |

|                |  |     |  |
|----------------|--|-----|--|
| Разом за 2 рік |  | 60  |  |
| Всього годин   |  | 120 |  |

## 5. Теми семінарських занять

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Фізична культура і основи здорового способу життя                           | 1               |
| 2     | Фізична культура та система фізичного виховання у вищих навчальних закладах | 1               |
| 3     | Гігієнічні основи фізичної культури і спорту                                | 1               |
| 4     | Планування і контроль у фізичному вихованні                                 | 1               |

## 6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми          | Кількість годин |
|-------|---------------------|-----------------|
| 1     | Рухливі ігри        | 8               |
| 2     | Легка атлетика      | 24              |
| 3     | Футбол              | 12              |
| 4     | Баскетбол           | 12              |
| 5     | Волейбол            | 14              |
| 6     | Плавання            | 8               |
| 7     | Лижний спорт        | 8               |
| 8     | Гімнастика          | 14              |
| 9     | Кросс               | 12              |
| 10    | Державні тестування | 12              |

## 7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не заплановані

## 8. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми          | Кількість годин |
|-------|---------------------|-----------------|
| 1     | Рухливі ігри        | 12              |
| 2     | Легка атлетика      | 44              |
| 3     | Футбол              | 16              |
| 4     | Баскетбол           | 16              |
| 5     | Волейбол            | 14              |
| 6     | Плавання            | 16              |
| 7     | Лижний спорт        | 12              |
| 8     | Гімнастика          | 20              |
| 9     | Кросс               | 20              |
| 10    | Державні тестування | 16              |

## 9. Індивідуальні самостійні завдання

### 1 семестр

| Семестр | Номер тижня | Зміст самостійної роботи                   | Обсяг (год.) | Форма контролю | Тиждень, на якому здійснюється контроль |
|---------|-------------|--|--------------|----------------|---|
| 1       | 1           | Методика проведення низького старту        | 2            | усна           | 2                                       |
|         | 2           | Історія легкої атлетики                    | 2            | усна           | 3                                       |
|         | 3           | Види легкої атлетики                       | 2            | усна           | 4                                       |
|         | 4           | Оздоровчий біг                             | 6            | практична      | 9                                       |
|         | 5           | Розвиток швидкості                         | 4            | Практичн       | 6                                       |
|         | 6           | Розвиток швидкості                         | 4            | Практичн       | 7                                       |
|         | 7           | Швидкісно-силова підготовка                | 4            | практична      | 8                                       |
|         | 8           | Швидкісно-силова підготовка                | 4            | практична      | 9                                       |
|         | 9           | Правила гри в баскетбол                    | 2            | усна           | 10                                      |
|         | 10          | Історія гри в баскетбол                    | 2            | усна           | 11                                      |
|         | 11          | Передачі двома руками від грудей           | 4            | практична      | 12                                      |
|         | 12          | Теорія і методика підготовки баскетболіста | 2            | усна           | 13                                      |
|         | 13          | Ведення м'яча                              | 4            | практична      | 14                                      |
|         | 14          | Кидки м'яча в кошик                        | 2            | практична      | 15                                      |
|         | 15          | Ведення і атака кошика                     | 2            | практична      | 15                                      |

## 2 семестр

| Семестр | Номер тижня | Зміст самостійної роботи                                    | Обсяг (год.) | Форма контролю | Тиждень, на якому здійснюється контроль |
|---------|-------------|---|--------------|----------------|---|
| 2       | 16          | Правила гри у волейбол                                      | 2            | усна           | 17                                      |
|         | 17          | Історія гри у волейбол                                      | 2            | усна           | 18                                      |
|         | 18          | Методика підготовки у волейболі                             | 2            | усна           | 19                                      |
|         | 19          | Відбивання м'яча, передачі двома руками зверху              | 2            | практична      | 20                                      |
|         | 20          | Відбивання м'яча, передачі двома руками знизу               | 2            | практична      | 21                                      |
|         | 21          | Подачі в різні зони площадки                                | 2            | практична      | 22                                      |
|         | 22          | Розігрування м'яча та нападаючі удари                       | 2            | практична      | 23                                      |
|         | 23          | Двохстороння гра у волейбол                                 | 2            | практична      | 24                                      |
|         | 24          | Техніка стрибка у довжину з розбігу                         | 4            | усна           | 25                                      |
|         | 25          | Поштовх, політ і приземлення у стрибках у довжину з розбігу | 4            | практична      | 26                                      |
|         | 26          | Підбирання розбігу і стрибок у довжину з розбігу            | 4            | практична      | 27                                      |
|         | 27          | Техніка бігу на довгі дистанції                             | 2            | усна           | 28                                      |
|         | 38          | Оздоровчий біг 3-5 км                                       | 6            | практична      | 29                                      |
|         | 29          | Біг на результат на довгі дистанції                         | 4            | практична      | 30                                      |
|         | 30          | Техніка бар'єрного бігу                                     | 2            | усна           | 31                                      |
|         | 31          | Підготовка до тестувань                                     | 4            | практ          | 31                                      |

### 3 семестр

| Семестр | Номер тижня | Зміст самостійної роботи                            | Обсяг (год.) | Форма контролю | Тиждень, на якому здійснюється контроль |
|---------|-------------|---|--------------|----------------|---|
| 3       | 32          | Технічні дії під час гри у футбол                   | 2            | усна           | 33                                      |
|         | 32          | Історія гри у футбол                                | 2            | усна           | 33                                      |
|         | 34          | Тактико-технічні дії під час гри у футбол           | 2            | усна           | 35                                      |
|         | 35          | Передачі м'яча на коротку дистанцію                 | 2            | практична      | 36                                      |
|         | 36          | Передачі та удари м'яча на середню і довгу відстань | 2            | практична      | 37                                      |
|         | 37          | Ведення м'яча з ударом по воротах                   | 2            | практична      | 38                                      |
|         | 38          | Двохстороння гра                                    | 4            | практична      | 39                                      |
|         | 39          | Двохстороння гра                                    | 6            | практична      | 40                                      |
|         | 40          | Види лижних ходів                                   | 2            | усна           | 41                                      |
|         | 41          | Теорія лижного спорту                               | 2            | усна           | 42                                      |
|         | 42          | Класичні 1.2.3 і 4-х крокові ходи                   | 4            | практична      | 43                                      |
|         | 43          | Класичні попереминні ходи                           | 4            | практична      | 44                                      |
|         | 44          | Коньковий хід                                       | 4            | практична      | 45                                      |
|         | 45          | Проїзд дистанцій 3 км                               | 4            | практична      | 46                                      |
|         | 46          | Проїзд дистанцій 5 км                               | 4            | практична      | 46                                      |

## 4 семестр

| Семестр | Номер тижня | Зміст самостійної роботи                   | Обсяг (год.) | Форма контролю | Тиждень, на якому здійснюється контроль |
|---------|-------------|--|--------------|----------------|---|
| 4       | 47          | Види плавання                              | 2            | усна           | 48                                      |
|         | 48          | Історія плавання                           | 2            | усна           | 49                                      |
|         | 49          | Теорія і методика підготовки               | 2            | усна           | 50                                      |
|         | 50          | Плавання стилем кроль на грудях            | 2            | Практична      | 51                                      |
|         | 51          | Плавання на спині                          | 2            | практична      | 52                                      |
|         | 52          | Плавання брасом                            | 2            | практична      | 53                                      |
|         | 53          | Плавання батерфляй                         | 4            | практична      | 54                                      |
|         | 54          | Водне поло                                 | 6            | практична      | 55                                      |
|         | 55          | Змагання з плавання                        | 4            | практична      | 56                                      |
|         | 56          | Техніка бігу на середні дистанції          | 2            | усна           | 57                                      |
|         | 57          | Техніка бігу на середні та довгі дистанції | 2            | усна           | 58                                      |
|         | 58          | Біг на середні дистанції                   | 2            | практична      | 59                                      |
|         | 59          | Старти і стартві прискорення               | 4            | практична      | 60                                      |
|         | 60          | Пробігання відрізків 4x400м                | 4            | практична      | 61                                      |
|         | 61          | Біг по пересіченій місцевості 1 км         | 4            | практична      | 62                                      |
|         | 62          | Підготовка до тестування                   | 2            | практичні      | 62                                      |

## 10. Методи навчання

### 1. Практичні методи

- методи навчання рухових дій
- методи вдосконалення та закріплення рухових дій
- методи вдосконалення фізичних якостей

### 2.Методичні прийоми вправлення

### 3. Метод використання слова

### 4. Метод демонстрації

## 11. Методи контролю

1. норматив
2. усне опитування
3. державне тестування
4. атестація
5. залік

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення (чоловіки, жінки)

| Види випробувань                 | Стать | Нормативи, оцінки, бали |          |                 |          |                 |          |
|----------------------------------|-------|-------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
|                                  |       | A                       | B        | C               | D        | E               | FX, F    |
| Витривалість біг на 3000м (хв,с) | Ч     | <b>100-12,00</b>        | 89-13,05 | <b>79-14,30</b> | 69-15,40 | <b>59-16,30</b> | 49-18,00 |
|                                  |       | <b>95-12,25</b>         | 84-13,40 | <b>75-15,00</b> | 64-16,00 | <b>55-17,00</b> | 25-18,30 |
|                                  |       | <b>90-13,00</b>         | 80-14,20 | <b>70-15,30</b> | 60-16,25 | <b>50-17,30</b> | 15-19,00 |
| Біг на 2000м                     | Ж     | <b>100-9,40</b>         | 89-10,30 | <b>79-11,20</b> | 69-12,10 | <b>59-13,00</b> | 49-13,50 |
|                                  |       | <b>95-10,00</b>         | 84-10,50 | <b>75-11,40</b> | 64-12,30 | <b>55-13,20</b> | 25-14,10 |
|                                  |       | <b>90-10,25</b>         | 80-11,15 | <b>70-12,05</b> | 60-12,55 | <b>50-13,45</b> | 15-14,30 |
| Біг на 1000м                     | Ч     | <b>100-3,30</b>         | 89-3,36  | <b>79-3,44</b>  | 69-3,53  | <b>59-4,05</b>  | 49-4,22  |
|                                  |       | <b>95-3,33</b>          | 84-3,39  | <b>75-3,48</b>  | 64-3,58  | <b>55-4,12</b>  | 25-4,30  |
|                                  |       | <b>90-3,35</b>          | 80-3,43  | <b>70-3,52</b>  | 60-4,04  | <b>50-4,20</b>  | 15-4,38  |
| Біг на 500м                      | Ж     | <b>100-1,50</b>         | 89-1,55  | <b>79-2,01</b>  | 69-2,10  | <b>59-2,20</b>  | 49-2,34  |
|                                  |       | <b>95-1,52</b>          | 84-1,57  | <b>75-2,05</b>  | 64-2,14  | <b>55-2,26</b>  | 25-2,40  |
|                                  |       | <b>90-1,54</b>          | 80-2,00  | <b>70-2,09</b>  | 60-2,19  | <b>50-2,32</b>  | 15-2,45  |
| Біг на 100м (с)                  | Ч     | <b>100-13,2</b>         | 89-13,9  | <b>79-14,4</b>  | 69-14,9  | <b>59-15,5</b>  | 49-16,1  |
|                                  |       | <b>95-13,4</b>          | 84-14,1  | <b>75-14,6</b>  | 64-15,1  | <b>55-15,7</b>  | 25-16,3  |
|                                  |       | <b>90-13,8</b>          | 80-14,3  | <b>70-14,8</b>  | 60-15,4  | <b>50-16,0</b>  | 15-16,5  |
|                                  | Ж     | <b>100-14,8</b>         | 89-15,6  | <b>79-16,4</b>  | 69-17,3  | <b>59-18,2</b>  | 49-19,1  |
|                                  |       | <b>95-15,1</b>          | 84-15,9  | <b>75-16,8</b>  | 64-17,7  | <b>55-18,6</b>  | 25-19,5  |
|                                  |       | <b>90-15,5</b>          | 80-16,3  | <b>70-17,2</b>  | 60-18,1  | <b>50-19,0</b>  | 15-20,0  |
| Човниковий біг 4*9м              | Ч     | <b>100-8,7</b>          | 89-9,2   | <b>79-9,6</b>   | 69-10,0  | <b>59-10,4</b>  | 49-10,8  |
|                                  |       | <b>95-8,8</b>           | 84-9,4   | <b>75-9,8</b>   | 64-10,2  | <b>55-10,5</b>  | 25-11,2  |
|                                  |       | <b>90-9,1</b>           | 80-9,5   | <b>70-9,9</b>   | 60-10,3  | <b>50-10,7</b>  | 15-11,5  |
|                                  | Ж     | <b>100-10,1</b>         | 89-10,6  | <b>79-11,0</b>  | 69-11,4  | <b>59-11,8</b>  | 49-12,1  |
|                                  |       | <b>95-10,2</b>          | 84-10,8  | <b>75-11,1</b>  | 64-11,6  | <b>55-11,9</b>  | 25-12,5  |
|                                  |       | <b>90-10,5</b>          | 80-10,9  | <b>70-11,3</b>  | 60-11,7  | <b>50-12,0</b>  | 15-12,7  |
| Стрибок у довжину з місця (см)   | Ч     | <b>100-260</b>          | 89-243   | <b>79-232</b>   | 69-217   | <b>59-203</b>   | 49-189   |
|                                  |       | <b>95-253</b>           | 84-240   | <b>75-225</b>   | 64-210   | <b>55-196</b>   | 25-182   |
|                                  |       | <b>90-246</b>           | 80-233   | <b>70-218</b>   | 60-204   | <b>50-190</b>   | 15-180   |
|                                  | Ж     | <b>100-210</b>          | 89-199   | <b>79-189</b>   | 69-179   | <b>59-169</b>   | 49-159   |
|                                  |       | <b>95-205</b>           | 84-195   | <b>75-185</b>   | 64-175   | <b>55-165</b>   | 25-149   |
|                                  |       | <b>90-200</b>           | 80-190   | <b>70-180</b>   | 60-170   | <b>50-160</b>   | 15-140   |
| Гнучкість                        | Ч     | <b>100-22</b>           | 89-18    | <b>79-15</b>    | 69-12    | <b>59-9</b>     | 49-6     |
|                                  |       | <b>95-20</b>            | 84-17    | <b>75-14</b>    | 64-11    | <b>55-8</b>     | 25-3     |
|                                  |       | <b>90-19</b>            | 80-16    | <b>70-13</b>    | 60-10    | <b>50-7</b>     | 15-0     |
|                                  | Ж     | <b>100-22</b>           | 89-18    | <b>79-15</b>    | 69-12    | <b>59-9</b>     | 49-6     |

|                             |     |                |       |              |       |              |       |
|-----------------------------|-----|----------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|
|                             |     | <b>95-20</b>   | 84-17 | <b>75-14</b> | 64-11 | <b>55-8</b>  | 25-3  |
|                             |     | <b>90-19</b>   | 80-16 | <b>70-13</b> | 60-10 | <b>50-7</b>  | 15-0  |
| Підтягування                | Ч   | <b>100-16</b>  | 89-13 | <b>79-10</b> | 69-7  | <b>59-4</b>  | 49-2  |
|                             |     | <b>95-15</b>   | 84-12 | <b>75-9</b>  | 64-6  | <b>55-4</b>  | 25-1  |
|                             |     | <b>90-14</b>   | 80-11 | <b>70-8</b>  | 60-5  | <b>50-3</b>  | 15-1  |
| Піднімання в сід<br>За 1 хв | Ч   | <b>100-55</b>  | 89-48 | <b>79-42</b> | 69-37 | <b>59-32</b> | 49-27 |
|                             |     | <b>95-52</b>   | 84-45 | <b>75-40</b> | 64-35 | <b>55-30</b> | 25-24 |
|                             |     | <b>90-49</b>   | 80-43 | <b>70-38</b> | 60-33 | <b>50-28</b> | 15-20 |
|                             | Ж   | <b>100-49</b>  | 89-44 | <b>79-39</b> | 69-35 | <b>59-30</b> | 49-24 |
|                             |     | <b>95-47</b>   | 84-42 | <b>75-38</b> | 64-33 | <b>55-28</b> | 25-21 |
|                             |     | <b>90-45</b>   | 80-40 | <b>70-36</b> | 60-31 | <b>50-25</b> | 15-17 |
| Плавання, м                 | Ч,Ж | <b>100-100</b> | 89-75 | <b>79-50</b> | 69-25 | <b>59-25</b> | 49-15 |
|                             |     | <b>95-90</b>   | 84-65 | <b>75-40</b> | 64-25 | <b>55-25</b> | 25-15 |
|                             |     | <b>90-80</b>   | 80-55 | <b>70-30</b> | 60-25 | <b>50-25</b> | 15-15 |

Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення (чоловіки, жінки)

| Види випробувань              | Стать | Нормативи, оцінки, бали |       |              |       |              |       |
|-------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|
|                               |       | A                       | B     | C            | D     | E            | FX, F |
| Згинання і розгинання рук (р) | Ч     | <b>100-44</b>           | 89-38 | <b>79-31</b> | 69-26 | <b>59-21</b> | 49-15 |
|                               |       | <b>95-42</b>            | 84-35 | <b>75-29</b> | 64-24 | <b>55-19</b> | 25-14 |
|                               |       | <b>90-40</b>            | 80-33 | <b>70-27</b> | 60-22 | <b>50-17</b> | 15-12 |
|                               | Ж     | <b>100-27</b>           | 89-23 | <b>79-19</b> | 69-15 | <b>59-11</b> | 49-6  |
|                               |       | <b>95-25</b>            | 84-21 | <b>75-17</b> | 64-13 | <b>55-9</b>  | 25-4  |
|                               |       | <b>90-24</b>            | 80-20 | <b>70-16</b> | 60-12 | <b>50-8</b>  | 15-2  |
| Вис на зігнутих руках (с)     | Ч     | <b>100-60</b>           | 89-44 | <b>79-32</b> | 69-24 | <b>59-18</b> | 49-12 |
|                               |       | <b>95-54</b>            | 84-40 | <b>75-29</b> | 64-22 | <b>55-16</b> | 25-10 |
|                               |       | <b>90-46</b>            | 80-35 | <b>70-26</b> | 60-20 | <b>50-14</b> | 15-6  |
|                               | Ж     | <b>100-21</b>           | 89-18 | <b>79-15</b> | 69-11 | <b>59-8</b>  | 49-4  |
|                               |       | <b>95-20</b>            | 84-17 | <b>75-14</b> | 64-10 | <b>55-6</b>  | 25-3  |
|                               |       | <b>90-19</b>            | 80-16 | <b>70-12</b> | 60-9  | <b>50-5</b>  | 15-2  |

Шкала ECTS

| Оцінка ECTS | Визначення             | Університетська шкала                                   | Національна шкала |               |
|-------------|------------------------|---|-------------------|---------------|
|             |                        |   | Екзамен           | Залік         |
| A           | Відмінно               | 100-90<br>відмінно                                      | 5<br>відмінно     | зараховано    |
| B           | Дуже добре             | 89-80<br>добре  | 4<br>добре        |               |
| C           | Добре                  | 79-70<br>добре  |                   |               |
| D           | Задовільно             | 69-60<br>задовільно                                     | 3<br>задовільно   |               |
| E           | Достатньо              | 59-50<br>задовільно                                     |                   |               |
| FX          | Умовно незадовільно    | 26-49<br>Незадовільно з можливістю повторного складання | 2<br>незадовільно | не зараховано |
| F           | Безумовно незадовільно | 1-25 незадовільно з обов'язковим повторним курсом       |                   |               |

**Примітка:** 50 балів студент отримує пройшовши курс фізичного виховання (в семестр)  
2 бали за відвідану пару.  
Вищі бали отримуються згідно зданих нормативів.

**Тестування рівнів фізичної підготовленості населення  
Здобувачі вищої освіти (18-20 років)  
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)**

| № з/п | Види тестів  | Стать | Нормативи, бали |       |      |      |
|-------|--|-------|-----------------|-------|------|------|
|       |  |       | 5               | 4     | 3    | 2    |
| 1     | Рівномірний біг 3000 м, хв.,<br>2000 м, хв.  | ч     | 13,0            | 13,3  | 14,2 | 15,3 |
|       |  | ж     | 10,3            | 11,15 | 11,5 | 12,3 |
| 2     | Підтягування на перекладині,<br>разів, або стрибок у довжину з<br>місця, см              | ч     | 14              | 12    | 11   | 10   |
|       |  |       | 260             | 240   | 235  | 205  |
|       | Згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи, разів, або стрибок у<br>довжину з місця, см | ж     | 25              | 21    | 18   | 15   |
|       |  |       | 210             | 200   | 185  | 165  |
| 3     | Біг на 100 м, с  | ч     | 13,2            | 14,0  | 14,3 | 15,0 |
|       |  | ж     | 14,8            | 15,5  | 16,3 | 17,0 |
| 4     | Човниковий біг 4 x 9 м, с  | ч     | 9,0             | 9,6   | 10,0 | 10,4 |
|       |  | ж     | 10,4            | 10,8  | 11,3 | 11,6 |
| 5     | Нахил тулуба вперед з положення<br>сидячи, см  | ч     | 13              | 11    | 9    | 6    |
|       |  | ж     | 20              | 18    | 16   | 9    |

### 13. Методичне забезпечення

1. Спортивний комплекс «Олімп»;
2. Стадіон «Наука»;
3. Лижна база університету;
4. Плавальний басейн Коледжу ФВ;
5. Спортивний інвентар;
6. Медичний пункт.

### 14. 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: Організаційнометодичні вказівки до викладання

курсу. / І.П.Загорко. - 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 агроєкологічний 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

### Наукові публікації

11. Федорченко, Н. П. Попереджування захворювань. Основи здоров'я. 2018. № 6. С. 9-11.
12. Мірошніченко В., Совва С. Фізичне виховання майбутніх фахівців як необхідна умова формування їх здоров'язбережувальної культури. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2018. Вип. 2. [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadped\\_2018\\_2\\_11.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadped_2018_2_11.pdf)
13. Терентьєва Н. О., Терентьєва Н. О. Особливості дистанційної підготовки магістрантів факультетів фізичної культури. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2019, Том 69, №1. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/download/2492/1446/>

### 15. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека університету
2. Архів кафедри ФВ
3. Бібліотека кафедри ФВ
4. WWW. Google

#### Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.

2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри, у методичній комісії факультету, інституту, підписується завідувачем кафедри, головою методичної комісії і затверджується проректором з науково-педагогічної роботи.