Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Кафедра сучасних оздоровчих технологій

«**ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Директор навчально-наукового інституту

«Українська інженерно-педагогічна

академія»

Денис КОВАЛЕНКО

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

фізичне виховання (загальна фізична підготовка)

рівень вищої освіти \_\_початковий, бакалавр (прискорений термін навчання)\_\_\_\_

галузь знань \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх галузей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціальність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх спеціальностей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

освітня програма \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх освітньо-професійних програм \_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціалізація \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_для всіх спеціалізацій\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

вид дисципліни\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_обов’язкова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

інститут ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія»\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2024 / 2025 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою інституту ННІ «УІПА»

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року, протокол №\_\_\_\_\_

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: К.П.Н., доцент, в.о. зав. каф. Юрій БРИТАН, старший викладач Інга НАЗАРЕНКО

Програму схвалено на засіданні кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ року № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Юрій БРИТАН

(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва освітньої програми)

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено науково-методичною комісією

Навчально наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» .

(назва факультету, для здобувачів вищої освіти якого викладається навчальна дисципліна)

Протокол від «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ року № \_\_\_\_\_

Голова науково-методичної комісії ННІ «УІПА» .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Вступ**

Програма навчальної дисципліни \_«фізичне виховання»\_ складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_початковий\_(прискорений термін навчання)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх спеціальностей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціалізації \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_для всіх спеціалізацій\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **1. Опис навчальної дисципліни**

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни

Метою викладення дисципліни є формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров’я, психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Завдання навчальної дисципліни:

* сприяти підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців;
* забезпечити виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою та спортом;
* виробити навички самоконтролю за дотриманням здорового способу життя, підтримка високої працездатності на протязі всього періоду навчання.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

* фізкультура (в обсязі шкільної програми)

Компетентності, які набуваються в процесі вивчення дисципліни:

* 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
* Здатність приймати обґрунтовані рішення.
* Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
* Здатність працювати у команді.
* Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
* Здатність планувати свою діяльність та самостійно оволодівати знаннями.

1.3. Кількість кредитів – дисципліна позакредитна

1.4. Загальна кількість 150 годин

|  |  |
| --- | --- |
| 1.5. Характеристика навчальної дисципліни | |
| Обов’язкова | |
| Денна форма навчання | Заочна (дистанційна) форма навчання |
| Рік підготовки | |
| 2,3-й | не передбачено |
| Семестр | |
| 3,4,5-й | не передбачено |
| Лекції | |
| 4 год. | не передбачено |
| Практичні, семінарські заняття | |
| 150 год. | не передбачено |
| Лабораторні заняття | |
| не передбачено | не передбачено |
| Самостійна робота | |
| не передбачено | не передбачено |
| у тому числі індивідуальні завдання | |
| не передбачено. | |

1.6. Заплановані результати навчання

* науково-біологічні і практичні основи фізичної культури і здорового способу життя;
* значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.
* освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров’я, психологічної стійкості та якостей особистості;
* розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
* самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;
* розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;
* практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
* технікою бігу: на короткі, середні та довгі дистанції, володіти технікою стрибків у довжину з розбігу, володіти технікою штовхання ядра;
* технікою гри у баскетбол: ловля та передача м'яча, ведення м'яча, кидка м'яча у корзину, подвійний крок, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
* технікою гри у волейбол: подача м'яча, прийом та передача м'яча зверху та знизу обома руками, нападаючий удар, блокування нападаючого удару, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
* системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей;
* досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

**2. Тематичний план навчальної дисципліни**

2 рік навчання

*Розділ 1. Легка атлетика*

Лекція: Фізичне виховання – як навчальна дисципліна у ЗВО. Перша медична допомога при травмах.

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 2. Естафетний біг.

Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції.

Тема 4. Техніка стрибка у довжину з розбігу.

Тема 5. Техніка штовхання ядра.

Тема 6. Кросова підготовка.

*Розділ 2. Волейбол*

Тема 7. Техніка стійки та пересування волейболіста.

Тема 8. Техніка передачі і прийому м’яча.

Тема 9. Техніка подачі м’яча.

Тема 10. Техніка нападаючого удару.

Тема 11. Техніка блокування.

Тема 12. Техніка гри в нападі.

*Розділ* *3. Баскетбол*

Тема 13. Техніка пересувань.

Тема 14. Техніка ведення м’яча.

Тема 15. Техніка ловлі м’яча.

Тема 16. Техніка передачі м’яча.

Тема 17. Техніка кидку м’яча.

Тема 18. Техніка штрафного кидку.

Тема 19. Техніка нападу.

Тема 20. Техніка захисту.

*Розділ* *4. Легка атлетика*

Тема 21. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 22. Естафетний біг.

Тема 23. Техніка штовхання ядра.

Тема 24. Техніка стрибка у довжину з розбігу.

Тема 25. Техніка бігу на довгі дистанції.

Тема 26. Техніка оздоровчої ходьби.

3 рік навчання

*Розділ* *1. Легка атлетика*

Лекція: Сучасні методи зміцнення та збереження здоров’я. Планування розпорядку дня за допомогою фізичних вправ.

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції

Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.

Тема 3. Естафетний біг.

Тема 4. Техніка стрибка у довжину з розбігу.

Тема 5. Техніка штовхання ядра.

Тема 6. Кросова підготовка.

*Розділ* *2. Волейбол*

Тема 7. Передача і прийом м’яча двома руками зверху.

Тема 8. Техніка прямого нападаючого удару.

Тема 9. Техніка прийому м’яча після нападаючого удару.

Тема 10. Техніка блокування

Тема 11. Тактичні дії гри в захисті.

**3. Структура навчальної дисципліни**

2 рік навчання

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| л | п | лаб | інд | с.р. | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Розділ 1. Легка атлетика | | | | | | | | | | | | |
| Лекція: Фізичне виховання – як навчальна дисципліна у ЗВО. Перша медична допомога при травмах. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1.  Техніка бігу на короткі дистанції | 8 |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 2. Естафетний біг | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 4.  Техніка стрибка у довжину з розбігу | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 5. Техніка штовхання ядра | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 6. Кросова підготовка | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 1 | 30 | 2 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розділ 2. Волейбол | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Техніка стійки та пересування волейболіста. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 8. Техніка передачі і прийому м’яча. | 12 |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 9. Техніка подачі м’яча. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 10. Техніка нападаючого удару. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 11. Техніка блокування. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 12. Техніка гри в нападі. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 2 | 26 |  | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розділ 3. Баскетбол | | | | | | | | | | | | |
| Тема 13. Техніка пересувань. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 14. Техніка ведення м’яча | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 15. Техніка ловлі м’яча. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 16. Техніка передачі м’яча. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 17. Техніка кидку м’яча. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 18. Техніка штрафного кидку. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 19. Техніка нападу | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 20  Техніка захисту | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 3 | 24 |  | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розділ 4. Легка атлетика | | | | | | | | | | | | |
| Тема 21. Техніка бігу на короткі дистанції. | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 22. Естафетний біг. | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 23. Техніка штовхання ядра. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 24. Техніка стрибка у довжину з розбігу. | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 25. Техніка бігу на довгі дистанції | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 26. Техніка оздоровчої ходьби. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 4 | 32 |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всього годин | 112 | 2 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 рік навчання

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| л | п | лаб | інд | с.р. | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Розділ 1. Легка атлетика | | | | | | | | | | | | |
| Лекція: Сучасні методи зміцнення та збереження здоров’я. Планування розпорядку дня за допомогою фізичних вправ | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1.  Техніка бігу на короткі дистанції | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 2.  Техніка бігу на середні дистанції | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 3 Естафетний біг | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 4.  Техніка стрибка у довжину з розбігу | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 5 Техніка штовхання ядра | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 6.  Кросова підготовка | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 1 | 22 | 2 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розділ 2. Волейбол | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7.  Передача і прийом м’яча двома руками зверху | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 8.  Техніка прямого нападаючого удару | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 9.  Техніка прийому м’яча після нападаючого удару | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 10.  Техніка блокування | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 11.  Тактичні дії гри в захисті | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 2 | 16 |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всього годин | 38 | 2 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом | 150 | 4 | 146 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять**

2 рік навчання

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  Годин |
| Розділ № 1 Легка атлетика | |  |
| 1. | Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. | 2 |
| 2. | Техніка бігу на короткі дистанції. Прискорення та стартовий розбіг. | 2 |
| 3. | Техніка бігу на короткі дистанції. Фінішування. | 2 |
| 4. | Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м | 2 |
| 5. | Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички. | 2 |
| 6. | Техніка естафетного бігу. Біг по віражу, біг по прямій. | 2 |
| 7. | Техніка бігу на середні дистанції. Високий старт, біг по дистанції | 2 |
| 8. | Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м | 2 |
| 9. | Техніка стрибка у довжину. Вихідне положення для стрибка. | 2 |
| 10. | Техніка стрибка у довжину з розбігу. Розбіг з попаданням на брусок. | 2 |
| 11. | Техніка штовхання ядра з місця. | 2 |
| 12. | Техніка штовхання ядра зі скачка. | 2 |
| 13. | Кросова підготовка. Біг на витривалість. | 2 |
| 14. | Кросова підготовка. Темповий біг. | 2 |
| Розділ № 2 Волейбол | | |
| 15. | Техніка стійки та пересування волейболіста. | 2 |
| 16. | Техніка стрибків волейболіста. | 2 |
| 17. | Техніка випадів волейболіста. | 2 |
| 18. | Техніка передачі і прийом м’яча двома руками зверху. | 2 |
| 19. | Техніка передачі і прийому м’яча двома руками знизу. | 2 |
| 20. | Техніка передачі двома руками зверху за голову. | 2 |
| 21. | Техніка передачі м’яча зверху двома руками після переміщень. | 2 |
| 22. | Техніка передачі м’яча зверху двома руками в стрибку. | 2 |
| 23. | Техніка подачі м’яча знизу. | 2 |
| 24. | Техніка подачі м’яча зверху. | 2 |
| 25. | Техніка прямого нападаючого удару з місця. | 2 |
| 26. | Техніка прямого нападаючого удару з розбігу. | 2 |
| 27. | Техніка блокування. Техніка одиночного блокування. |  |
| Розділ № 3 Баскетбол | | |
| 28. | Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Стійка баскетболіста та техніка пересувань (кроком), зупинка в один крок. | 2 |
| 29. | Техніка пересувань (легким бігом), зупинка в два кроки. | 2 |
| 30. | Техніка ведення м’яча однією рукою. | 2 |
| 31. | Техніка ведення м’яча однією рукою (почергово лівою/правою). | 2 |
| 32. | Техніка тримання та ловлі м’яча двома руками (на місці). | 2 |
| 33. | Техніка передачі м’яча двома руками від грудей на місці та в русі. | 2 |
| 34. | Техніка передачі м’яча двома руками від плеча, з-за голови на місці та в русі (кроком). | 2 |
| 35. | Техніка кидку м’яча з близької відстані двома руками (з місця), та однією рукою (з місця). | 2 |
| 36. | Техніка подвійного кроку з місця, кроком. | 2 |
| 37. | Техніка подвійного кроку у русі. | 2 |
| 38. | Техніка штрафного кидку двома руками від грудей. | 2 |
| 39. | Техніка штрафного кидку двома руками від плеча. | 2 |
| Розділ № 4 Легка атлетика | | |
| 40. | Техніка бігу на короткі дистанції.  Стартові прискорення. | 2 |
| 41. | Техніка бігу на короткі дистанції.  Техніка бігу з різних вихідних положень. | 2 |
| 42. | Техніка бігу на короткі дистанції.  Човниковий біг | 2 |
| 43. | Техніка бігу на короткі дистанції.  Біг 100м | 2 |
| 44. | Техніка естафетного бігу.  Передача естафетної палички в зоні 20м. | 2 |
| 45. | Техніка естафетного бігу.  Біг по прямій зі входом у віраж. | 2 |
| 46. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Імітація постановки ноги і відштовхування в поєднанні з роботою рук | 2 |
| 47. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Стрибки у кроці відштовху­ючись поштовховою ногою через крок | 2 |
| 48. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Стрибки в довжину з короткого розбігу | 2 |
| 49. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Стрибок у довжину з середнього розбігу | 2 |
| 50. | Техніка штовхання ядра.  Імітація штовхання ядра | 2 |
| 51. | Техніка штовхання ядра.  Штовхання ядра з місця з початкових положень. | 2 |
| 52. | Кросова підготовка.  Техніка дихання по дистанції. | 2 |
| 53. | Кросова підготовка.  Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(юн) | 2 |
| 54. | Техніка оздоровчої ходьби та бігу.  Ходьба з середньою швидкістю | 2 |
| 55. | Техніка оздоровчої ходьби та бігу.  Повільний біг 20хв. | 2 |
|  | Разом | 110 |

3 рік навчання

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| Розділ № 1 Легка атлетика | | |
| 1 | Техніка бігу на короткі дистанції.  Біг з високого старту з прискоренням | 2 |
| 2 | Техніка бігу на короткі дистанції  Біг 100м | 2 |
| 3 | Техніка бігу на середні дистанції.  Біг зі зміною швидкості по дистанції | 2 |
| 4 | Техніка бігу на середні дистанції.  Біг 500м, 1000м | 2 |
| 5 | Естафетний біг.  Старт з естафетною паличкою | 2 |
| 6 | Естафетний біг.  Біг з різних етапів | 2 |
| 7 | Техніка стрибка у довжину з розбігу  Відштовхування з різної кількості кроків. | 2 |
| 8 | Техніка стрибка у довжину з розбігу  Спосіб зігнувши ноги | 2 |
| 9 | Техніка штовхання ядра з місця | 2 |
| 10 | Кросова підготовка. | 2 |
|  | Разом: | 20 |
| Розділ № 2 Волейбол | | |
| 11 | Техніка стійки та пересування волейболіста. В захисті. | 2 |
| 12 | Передача і прийом м’яча двома руками зверху | 2 |
| 13 | Техніка прийому м’яча знизу двома руками після передачі | 2 |
| 14 | Техніка прийому м’яча знизу однією рукою після передачі. | 2 |
| 15 | Техніка прямого нападаючого удару | 2 |
| 16 | Техніка прийому м’яча після нападаючого удару | 2 |
| 17 | Техніка блокування. Групове блокування. | 2 |
| 18 | Тактичні дії гри в захисті | 2 |
|  | Разом | 16 |
|  | Всього | 36 |

**5. Завдання для самостійної робота**

Не передбачено навчальним планом

**6. Індивідуальні завдання**

Не передбачено навчальним планом

**7. Методи навчання**

Методи навчання – це різноманітні способи, які допомагають студентам засвоїти програмний матеріал, сприяють активізації навчального процесу, надають можливість набути нових компетенцій. В процесі навчання застосовуються наступні методи фізичного:

* словесний метод (розповідь, показ, пояснення);
* метод управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби тощо);
* наочний метод (демонстрація (показ), наочні посібники тощо);
* метод розучування нового матеріалу (в цілому та по частинах, ускладнення умов виконуваної дії);
* методи розвитку рухових якостей (повторний, рівномірний, змагальний, ігровий тощо);
* активні методи навчання (елементи проблемного навчання: постановка проблемних питань і метод самооцінки успішності студентів).

Залежно від завдань на занятті, учбового матеріалу, підготовленості студентів, наявності інвентарю використовуються такі методичні прийоми:

* фронтальний,
* груповий,
* індивідуальний,
  + круговий.

Для урочних форм занять в цілому, як правило, типове комплексне використання існуючих методів.

**8. Методи контролю**

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчального процесу та інших видів діяльності студентів. На заняттях з фізичного виховання використовуються такі методи контролю:

8.1. Поточний, модульний (проміжний) та семестровий (підсумковий) контролі, які проводяться з метою оцінювання результатів на певному етапі навчання.

Поточний контроль – це оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу під час проведення лекцій; практичних занять тощо.

8.2. Для організації поточного контролю в даній робочій програмі розподілена загальна кількість балів, за якими оцінюється вся поточна робота, між відповідними об'єктами контролю.

8.3. Об'єктами поточного контролю знань студентів є:

а) систематичність та активність роботи на практичних заняттях;

б) виконання модульних (контрольних) нормативів.

Оцінювання проводиться за такими критеріями:

Легка атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| К/н |  | Бали | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Піднімання та опускання тулубу за 1хв. | Ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| Ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | Ч | 13 | 11 | 9 | 6 | 7 |
| Ж | 20 | 18 | 16 | 9 | 7 |
| Стрибок у довжину з місця | Ч | 2.60 | 2.40 | 2.35 | 2.05 | 1.90 |
| Ж | 2.10 | 1.96 | 1.84 | 1.74 | 1.60 |
| Човниковий біг 4×9 | Ч | 9.0 | 9.6 | 10.0 | 10.4 | 10.7 |
| Ж | 10.4 | 10.8 | 11.3 | 11.6 | 12 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | Ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| Ж | 25 | 21 | 18 | 15 | 7 |
| Біг 100 м. | Ч | 13.2 | 14.0 | 14.3 | 15.0 | 15.5 |
| Ж | 14.8 | 15.5 | 16.3 | 17.0 | 18.2 |
| 1000 м. | Ч | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.30 |
| 500 м. | Ж | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 |

Баскетбол

2 рік навчання

№1 Кидки м’яча у кошик з-під щита:(0-5)

9-10 влучань у кошик з 10 – 5 балів;

7-8 влучань у кошик з 10 – 4 бали;

5-6 влучань у кошик з 10 – 3 бали;

3-4 влучання у кошик з 10 – 2 бали;

1-2 влучання у кошик з 10 – 1 бал.

№2 Подвійний крок та кидок у кошик (6 спроб) (0-5 балів):

ведення м’яча, подвійний крок-2 кидки з правого боку, 2 кидки з лівого боку, 2 кидки по центру кільця:

5 влучень з 5 – 5 балів;

4 влучення з 5 – 4 бали;

3 влучення з 5 – 3 бали;

2 влучення з 5 – 2 бали;

1 влучення з 5 – 1 бал.

№3 Штрафні кидки у кошик (0-5 балів):

5 влучань у кошик з 10 – 5 балів;

4 влучання у кошик з 10 – 4 бали;

3 влучання у кошик з 10 – 3 бали;

2 влучання у кошик 10 – 2 бали;

1 влучання у кошик з 10 – 1 бал;

Волейбол

2 рік навчання

Контрольні нормативи:

1. Подача м’яча (нижня пряма, верхня пряма) (0-5 балів):

10 із 10 – 5 балів

8 із 10 – 4 бала

6 із 10 – 3 бала

4 із 10 – 2 бала

2 із 10 – 1 бал

Подача виконується одним із способів, оцінюється точність подачі в майданчик.

2. Передачі над собою (0-5 балів):

20 – 5 балів

15-19 – 4 бали

10-14 – 3 бали

5-9 – 2 бали

1-4 – 1 бал

3. Передача м’яча в парах (0-5 балів):

Передача виконується в парах, оцінюється кількість передач, не втрачаючи м'яча, своєчасний вихід під м'яч, узгодження рухів ніг і рук, траєкторія польоту м'яча вгору-вперед.

20 на двох – 5 балів

16-19 – 4 бали

12-15 – 3 бали

8-11 –2 бали

4-7 –1 бал

3 рік навчання

1. Подача м’яча (нижня пряма, верхня пряма) (0-5 балів):

10 із 10 – 5 балів

8 із 10 – 4 бали

6 із 10 – 3 бали

4 із 10 – 2 бали

2 із 10 – 1 бал

Подача виконується одним із способів, оцінюється точність подачі в зони.

2. Прийом м’яча (зверху, знизу) (0-5 балів):

10 із 10 – 5 балів

8 із 10 – 4 бали

6 із 10 – 3 бали

4 із 10 – 2 бали

2 із 10 – 1 бал

Після подачі - прийом та передача м’яча знизу або зверху двома руками через сітку в «6» або «5» зони.

3. Передача через сітку в парах двома з верху

20 із 20 – 5 балів

16 із 20 – 4 бали

12 із 20 – 3 бали

10 із 20 – 2 бали

8 із 20 – 1 бал

8.4. При виконанні модульних (контрольних) нормативів оцінці підлягають практичні навички, яких набули студенти після опанування певних занять. Модульний контроль проводитися у формі здавання контрольних нормативів на протязі модулю.

8.5. Підсумковий бал за результатами поточного модульного контролю оформлюється під час останнього практичного заняття відповідного семестру.

**9. Схема нарахування балів**

3 семестр (залік)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Робота протягом семестру | | | | | | | | | | | | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | Т10 | Т11 | Т12 | 100 |
| 45 балів | | | | | | | | | | | |
| 0-5 | 0-5 | 0-5 |  |  | 0-5 |  |  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |
| Виконання нормативів державного тестування 40 балів | | | | | | | | | | | |
| 0-1 | 0-1 |  |  |  | 0-1 |  | 0-1 |  |  | 0-1 | 0-10 |
| Участь у спортивно-масових заходах 15 балів | | | | | | | | | | | |

Т1 Т2 ... Т12 – теми змістових модулів.

4 семестр (залік)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Робота протягом семестру | | | | | | | | | | | | | | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | | | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | |
| Т13 | Т14 | Т15 | Т16 | Т17 | Т18 | Т19 | Т20 | Т21 | Т22 | Т23 | Т24 | Т25 | Т26 | 100 |
| 45 балів | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |  |  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |
| Виконання нормативів державного тестування 40 балів | | | | | | | | | | | | | |
| 0-1 | 0-1 |  |  |  | 0-1 |  |  |  | 0-1 |  |  | 0-1 | 0-10 |
| Участь у спортивно-масових заходах 15 балів | | | | | | | | | | | | | |

Т13, Т14 ... Т26 – теми змістових модулів.

5 семестр (залік)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Робота протягом семестру | | | | | | | | | | | | Сума | |
| Змістовий модуль №1 | | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | Т10 | Т11 | | 100 | |
| 45 балів | | | | | | | | | | | |
| 0-5 | 0-5 |  |  | 0-5 | 0-5 |  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | |
| Виконання нормативів державного тестування 40 балів | | | | | | | | | | | |
| 0-1 | 0-1 |  |  |  | 0-1 |  | 0-1 |  | 0-1 | | 0-10 | |  |
| Участь у спортивно-масових заходах 15 балів | | | | | | | | | | | |  | |

Т1, Т2 ... Т11 – теми змістових модулів.

**Критерії оцінювання навчальних досягнень**

|  |  |
| --- | --- |
| 90-100 балів  «Відмінно» | Студент/студентка демонструє високий рівень володіння практичними навичками (виконання лише з незначною кількістю помилок). Передбачається участь у обласних, міських та республіканських змаганнях та спортивно-масових заходах академії. |
| 70-89 бали  «Добре» | Студент/студентка демонструє достатньо високий рівень володіння практичними навичками ( виконання з кількома помилками). Передбачається участь у обласних, міських змаганнях та спортивно-масових заходах академії. |
| 50-69 бали  «Задовільно» | Студент/студентка демонструє певний рівень володіння практичними навичками (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок). Передбачається участь у спортивно-масових заходах академії. |
| 1-49 бал  «Незадовільно» | Зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні (з обов'язковим повторним курсом). |

2 рік навчання

Осінній семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-5 балів | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-5 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-45балів | за кожне заняття студент отримує бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Контрольні завдання | | Критерії оцінювання в розділі 8. Методи контролю | 0-40 балів |
| Легка атлетика  біг 100м | 0-5 балів |
| крос 500м (д), 1000м (юн) | 0-5 балів |
| стрибок у довжину з\м | 0-5 балів |
| Штовхання ядра | 0-5 балів |
| Гнучкість | 0-5 балів |
| Волейбол  подача м’яча | 0-5 балів |
| Передача м’яча в парах | 0-5 балів |
| Передачі над собою | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |

Весняний семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-5 бали | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-5 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-45 балів | за кожне заняття студент отримує 5 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Контрольні завдання | | Критерії оцінювання в розділі 8. Методи контролю | 0-40 балів |
| Баскетбол  кидки м’яча у кошик з-під щита | 0-5 балів |
| штрафні кидки м’яча у кошик | 0-5 балів |
| подвійний крок та кидок у кошик | 0-5 балів |
| згинання та розгинання рук в упорі лежачі | 0-5 балів |
| піднімання та опускання тулубу в сід | 0-5 балів |
| човниковий біг 4×9м, с. | 0-5 балів |
| біг 100м | 0-5 балів |
| крос 2000м (д), 3000м (юн) | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |

3 рік навчання

Осінній семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-5 бали | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-5 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-45 балів | за кожне заняття студент отримує 2,5 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Легка атлетика:  біг 100м, с. | 0-5 балів | Критерії оцінювання в розділі 8. Методи контролю | 0-40 балів |
| крос 500м (д), 1000 м (юн) | 0-5 балів |
| стрибок у довжину з місця, см. | 0-5 балів |
| Човниковий біг 4×9м, с | 0-5 балів |
| Волейбол:  подача м’яча | 0-5 балів |
| прийом м’яча (зверху, знизу) | 0-5 балів |
| нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | 0-5 балів |
| передача через сітку  в парах двома з верху | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |

**Шкала оцінювання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру | Оцінка | |
| для чотирирівневої шкали оцінювання | для дворівневої шкали оцінювання |
| 90 – 100 | відмінно | зараховано |
| 70-89 | добре |
| 50-69 | задовільно |
| 1-49 | незадовільно | не зараховано |

**10. Рекомендована література**

**Основна література**

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник для курсантів, слухачів та студентів вищих навч. закладів України III-IV рівнів акредитації/ І. О. Ячнюк [та інші]. – 2-ге вид., змін. і доп. – Чернiвцi: Книги-XXI, 2009. – 432 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 423-430 (86 назв).
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник/ В.М. Гостішев, А.В. Сватьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. –Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації/ Ю. В. Суббота. – К.: Кондор, 2011. – 164 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 156-163.

**Допоміжна література**

* + - 1. Арефьєв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
      2. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам’янець-Подільський, 2009. – 403 с.
      3. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
      4. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам’янець-Подільський, 2009. – 403 с.

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 2. – 366 с.
3. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заікін А.В.] – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
4. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с.

**11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=cIo0H1QWYSE>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=gtVzJV3Sqcc>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Q-gAXMMwT3Y>
4. <http://plavaem.info/krasnye_i_belye_volokna_myshz.php>
5. <http://plavaem.info/razminka.php>
6. <http://edimka.ru/calc/tip>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=oqqBBnjZCwY>
8. <https://health4ever.org/>

**ДОДАТОК 1**

**Критерії оцінювання у разі дистанційного навчання протягом повного навчального року**

2 рік навчання

Осінній семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-10 бали | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-1,25 балів | за кожне заняття студент отримує 1,25 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Контрольні завдання | | Критерії оцінювання в розділі 9. Методи контролю | 0-35 балів |
| Тест №1 | 0-5 балів |
| Тест №2 | 0-5 балів |
| Щоденник самоконтролю | 0-10 балів |
| Піднімання та опускання тулубу за 1хв. | 0-5 балів |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | 0-5 балів |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |

Весняний семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-10 бали | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-1,25 балів | за кожне заняття студент отримує 1,25 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Контрольні завдання | | Критерії оцінювання в розділі 9. Методи контролю | 0-35 балів |
| Тест №3 – (0-5 балів) | 0-5 балів |
| Тест №4 – (0-5 балів) | 0-5 балів |
| Щоденник самоконтролю | 0-10 балів |
| Піднімання та опускання тулубу за 1хв. | 0-5 балів |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | 0-5 балів |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |

3 рік навчання

Осінній семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-10 бали | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-2,5 балів | за кожне заняття студент отримує 2,5 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Контрольні завдання | | Критерії оцінювання в розділі 9. Методи контролю | 0-35 балів |
| Тест №1 | 0-5 балів |
| Тест №2 | 0-5 балів |
| Щоденник самоконтролю | 0-10 балів |
| Піднімання та опускання тулубу за 1хв. | 0-5 балів |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | 0-5 балів |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |