

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

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної роботи

Мальований М.І.

«_____» _____ 20__ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній ступінь: бакалавр

Спеціальність: 201 Агрономія

Факультет: Агрономії

Умань – 2019 рік

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності:201 «Агрономії» - Умань: Уманський НУС, 2019 р. 17 с.

Розробник: Голубєв Юрій Володимирович – старший викладач

(підпис)

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

Протокол від «___» _____ 20__ року № ___

Завідувач кафедри Чернобаб І.Ф. _____

«___» _____ 20__ року

Схвалено науково-методичною комісією факультету агрономії

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

Голова _____ Ю.І. Накльока

(підпис)

“___” _____ 20__ року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань <u>20 Аграрні науки і продовольство</u>	Нормативна
Модулів -2	Спеціальність: <u>201 Агрономія</u>	Рік підготовки:
Змістовних модулів –6		1,2-й
Загальна кількість годин – 240		Семестр
		1, 2, 3, 4-й
		Практичні, семінарські
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній ступінь <u>бакалавр</u>	116 год
		Самостійна робота
		<u>124 год</u>
		Вид контролю:
		<u>залік</u>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фізична культура – невід’ємна частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхів у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця.

Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Фізичне виховання – це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов’язкових дисциплін вищих навчальних закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

Завдання вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є набуття таких компетентностей:

Загальні компетентності:

- знати фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять
- вміти контролювати власний стан в процесі виконання індивідуальних занять
- вміти побудувати індивідуальний оздоровчо-профілактичний процес;
- знати та вміти застосовувати методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, спритності, гнучкості
- використовувати різновиди фізичних вправ та їх принципи
- принципи підбору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання за зазначеними цілями
- знати гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою
- знати правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, та іншим кризовим проявам
- знати та приміняти тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості
- вміти працювати як самостійно, так і в команді;
 - знати та вміти навички забезпечення безпеки життєдіяльності

Спеціальні компетентності:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров’я і забезпечення фахової дієздатності
- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань

- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму

– 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, роботи, сімейному фізичному вихованні;

Оволодіти 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.

Предметом вивчення «Фізичного виховання» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

Педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво-важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції

- 1.1. Ознайомитись з особливостями бігу і дати уяву студентам, про правильну техніку бігу на короткі дистанції.
- 1.2. Техніка бігу по прямій дистанції.
- 1.3. Техніка бігу на повороті.
- 1.4. Техніка низького старту і стартового розгону.
- 1.5. Техніка фінішування.

Тема 2. Техніка бігу на середині дистанції

- 2.1. Ознайомити з технікою бігу на середині дистанції.
- 2.2. Техніка бігу по прямій.
- 2.3. Техніка бігу на повороті.
- 2.4. Техніка високого старту і стартове прискорення.
- 2.5. Техніка фінішування.

Тема 3. Розвиток витривалості

- 3.1. Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ.

Тема 4. Техніка стрибків у довжину

- 4.1. Ознайомити з технікою стрибків у довжину.
- 4.2. Техніка відштовхування.
- 4.3. Техніка розбігу в сполученні з відштовхуванням.
- 4.4. Техніка приземлення.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол

Тема 5. Основні положення та переміщення у вибраній спортивній грі.

Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор

- 5.1. Стійки і переміщення.
- 5.2. Передача м'яча.
- 5.3. Подачі м'яча.

Тема 6. Техніка гри у волейбол

- 6.1. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу.
- 6.2. Передача м'яча біля сітки.
- 6.3. Передача м'яча двома руками зверху за спину.
- 6.4. Приймання м'яча, що відскочив від сітки.
- 6.5. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика.

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол

Тема 7. Основні положення та переміщення у вибраній спортивній грі.

Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор

- 7.1. Пересування майданчиком.
- 7.2. Подачі м'яча.
- 7.3. Ловіння м'яча.
- 7.4. Ведення м'яча, кидки м'яча.

Тема 8. Техніка гри у баскетбол.

- 8.1. Техніка нападу.
- 8.2. Відволікаючі рухи.
- 8.3. Навчальна гра.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика

Тема 9. Розвиток фізичних якостей

- 9.1. Організація вправи.
- 9.2. Загально-розвиваючі вправи.
- 9.3. Вивчення умов праці і вимог фізичного стану.
- 9.4. Переважний та спеціалізований розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності.

Тема 10. Вправи для формування правильної постави

- 10.1. Комплекси ранкової гігієнічної ранкової гімнастики.
- 10.2. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба і м'язів живота.

4. Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин		
	Лекції	Практ. заняття I - курс	Практ. заняття II курс
ЗМ 1: Легка атлетика			
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції	-	4	4
Тема 2. техніка бігу на середині дистанції	-	6	6
Тема 3. Розвиток витривалості.	-	6	6
Разом годин за ЗМ 1.	-	16	16
ЗМ 2: Волейбол			
Тема 1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у волейболі	-	4	4
Тема 2. Техніка гри у волейбол.	-	4	4
Тема 3. Подачі м'яча (верхня, нижня, прямі подачі м'яча)	-	4	4
Тема 4. Навчальна гра	-	4	4
Разом годин за ЗМ 2.	-	16	16
ЗМ 3: Спортивні ігри. Баскетбол			
Тема 1. Основні положення та переміщення у баскетболі.	-	4	4
Тема 2. Ведення м'яча.	-	4	4
Тема 3. Штрафні кидки.	-	4	4
Тема 4. Подвійний крок.	-	4	4
Тема 5. Навчальна гра.	-	4	4
Разом годин за ЗМ 3.	-	20	20
ЗМ 4. Легка атлетика			
Тема 1. Техніка бігу на довгі дистанції	-	4	4
Тема 3. Біг в умовах змагань.	-	6	6
Разом годин за ЗМ 4.	-	10	10
Всього		62	62

5.Теми практичних занять

Зміст занять	1 курс	2 курс
ЗМ1. Легка атлетика		
1.Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи(СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування.	2	2
2.Біг на середині дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2
3.Л/а ЗРВ та СПВ л/а; біг на середині дистанції ; кросова підготовка ; стрибки в довжину (тест). Рухливі ігри-естафети.	2	2
4. Л/а. Кросова підготовка, ЗРВ та СПВ л/а ; техніка бігу та дихання.	2	2
5. Л/а ЗРВ СПВ л/а розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидко-силових). Стрибки в довжину – техніка (поштовх , політ, приземлення).	2	2
6. Л/а ЗРВ та СПВ л/а; здача контрольних вправ – 1000м (ч), 500м-(ж). Виконання пресу та згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	2	2
7.ЗРВ та СПВ л/а, атлетичної гімнастики. Човниковий біг-здача контрольних вправ, силові вправи: нахили тулуба, проміжна атестація.	2	2
8. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ1. Легка атлетика. Біг - 100 м., стрибок з розбігу.	2	2
ЗМ2. Волейбол		
9.Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол, ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками.	4	4
10. ЗРВ та СПВ; правила гри з в/б. Координуючі вправи біля гімнастичної стінки: виси, присідання на одній нозі та інші.	4	4
11.В/б, ЗРВ та СПВ; техніка передач м'яча-внизу, зверху; на місці, в русі особисто, з партнером. Рухливі ігри естафети.	4	4
12. ЗРВ та СПВ з в/б і атлетичної гімнастики. Здати нормативи з в/б та учбова гра. Гімнастика – вправи на силу м'язів.	2	2
13.Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ, прийом м'яча знизу двома руками в парах , подача м'яча, тактичні	4	4

дії гравців у захисті.		
14.Спортивні ігри, прийом м'яча знизу двома руками.	2	2
15.Спортивні ігри, прийом м'яча знизу двома руками в парах , подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті.	4	4
16.Спортивні ігри. Волейбол, ЗРВ та СПВ, передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача.	4	4
17.Спортивні ігри, прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча ,тактичні дії гравців у захисті.	6	4
18.Спортивні ігри. Волейбол, ЗРВ та СПВ, правила гри в волейбол. Навчальна гра. Тренувальна гра.	4	6
19. Підсумковий тестовий контроль : оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ2.	2	2
ЗМ3.Баскетбол		
21.Передача м'яча двома руками від грудей із за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча.	4	4
22.Ведення м'яча, обводження перешкод лівою і правою рукою.	2	2
23. Передачі м'яча, штрафні кидки та кидок після подвійного кроку.	4	4
24. Кидок м'яча після ведення подвійного кроку.	4	4
25. Ведення руху, штрафний кидок.	2	2
26. Передача м'яча двома руками від грудей, за голови, однією рукою від плеча.	2	2
27. Кидок м'яча у кошик після ведення і кроку.	4	4
28. Ведення м'яча лівою і правою рукою.	4	4
29.Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку.	4	2
30.Навчальна гра.	6	8
31.Техніка виконання подач в задану зону.	2	2
32.Підсумковий тест контроль :оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ3.	2	2
ЗМ4.Легка атлетика		
33. Л/а кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи.	2	2
34. Л/а кросова підготовка : тренування з бігу по пересічній місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; попереми́нний біг; аналіз техніки стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення).	2	2
35.Спортивно-прикладна гімнастика: ЗРВ та СПВ. Організація і методика проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. Методика самоконтролю в процесі занять. Вміти скласти комплекс вправ	2	2

36. Спортивно-прикладна гімнастика: ЗРВ та СПВ; виконати комплекс вправ ранкової, гігієнічної гімнастики та вправ з обтяженням.	2	2
37. Кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; 200м-(ж); 300м-(ч); стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри.	2	2
38. Л/а кросова підготовка, кросовий біг в умовах змагань: 2000м (ж), 3000м(ч); вправи з держтестів.	2	2
39. ЗРВ та СПВ з в/б та б/б і атлетичної гімнастики. Здати нормативи з в/б та б/б. Учбова гра. Гімнастика-вправи на силу м'язів.	2	2
40. Гімнастика: ЗРВ та СПВ; вправи на гнучкість хребта, суглобів, ніг; вправи на силу; вправи з Державних тестів –ДТ.	2	2
41. Гімнастика: ЗРВ та СПВ біля гімнастичної стінки; вправи на розтягування гнучкість, силу.	2	2
42. Гімнастика: ЗРВ та СПВ; вправи на координацію рухів, рівновагу, гнучкість; підготовка до здачі контрольних вправ –ДТ.	2	2
43. Л/а ЗРВ та СПВ л/а розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидко-силових). Стрибки в довжину, техніка (поштовх, політ, приземлення).	2	2
44. Л/а ЗРВ та СПВ л/а; задача контрольних вправ-1000м(ч), 500м(ж). Виконання пресу та згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	2	2
45. Спортивні ігри. Техніка безпеки, психофізичний аутотренінг; гімнастика –ЗРВ; вправи на гнучкість.	2	2
46. Фінішування. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання.	2	2
47. Кросова підтримка. Повторний і перемінний біг із подоланням різних природних перешкод.	2	2
48. Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ).	2	2
49. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ1-ЗМ2 змагання з держтестів.	2	2
50. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ3-ЗМ4 змагання з держтестів.	2	2

6. Завдання для самостійної роботи студентів

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).

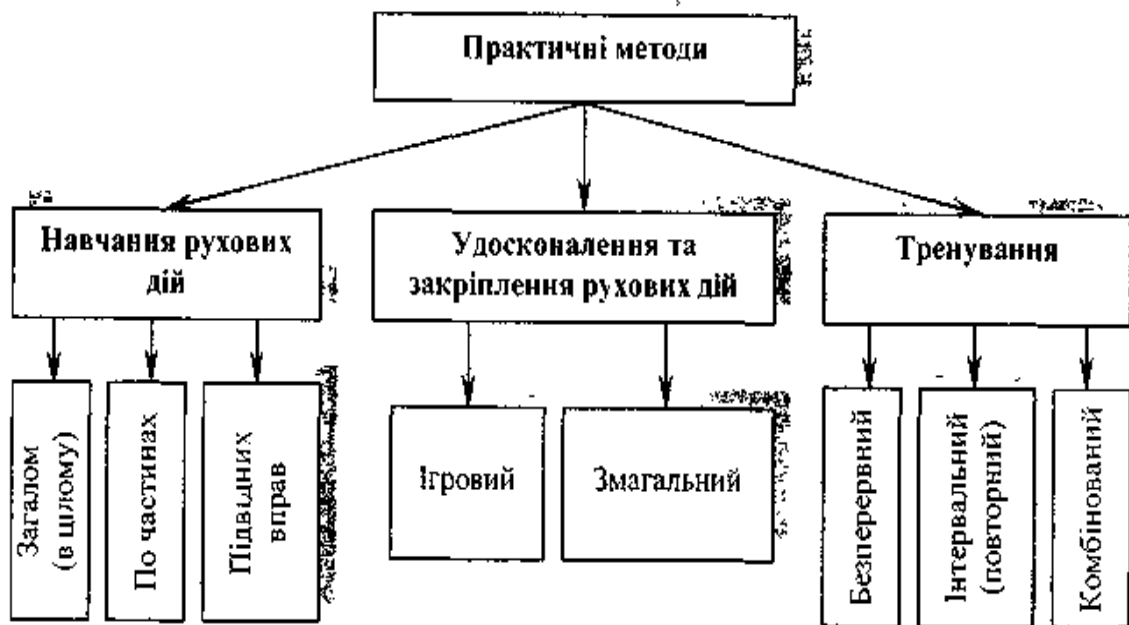


Рис.6 Система практичних методів фізичного виховання.

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 проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо-секційні – 5 балів
- загально-університетські – 10 балів
- спартакіада міста – 15 балів
- всеукраїнського рівня – 20 балів
- міжнародні змагання – 30 балів

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

Залікові нормативи з фізичної підготовленості для студентів

1-2 курсів усіх факультетів

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

Кожний норматив дає можливість набрати від 0 до 10 балів

Біг 100 м (чол.)

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

Біг 100 м (жін.)

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

Крос 3000 м (чол.)

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

Крос 2000 м (жін.)

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

Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

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

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

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

10. Рекомендована література

Базова

1. Баскетбол - Учебное пособие. - М.: ФиС, 1994.
2. Баскетбол - Учебное пособие. Изд. 3-е. Под ред. Портнова Ю.И, М.: ФиС, 1993.
3. Баскетбол, правила соревнований. - М.: ФиС, 1991.
4. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ. посіб. для студентів фізичного виховання. Бондаренко С.В. Кіровоград.: 2007. - 221 с.
5. Управління фізичною культурою: Навч. посіб. для фізкульт. вузів. Жданова О.М. - Львів, 1996. - 127 с.
6. Волейбол: У истоков мастерства / [Под ред. Ю.В. Питерцева] Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. - М.: Издательство «ФАМР-ПРЕСС», 1998. - 336 с.
7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М, Физкультура и спорт, 1970. - 193 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М, Физкультура и спорт, 1978. - 192 с.
9. Коробченко В.В. Легкая атлетика. - К.: Вища школа, 1977. - 196 с.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1979. - 226 с.
11. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е под ред. Хоменкова Л.С. - М.: ФиС, 1993.
12. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1990.
13. Ломакова О.І., Романова С.В. 250 рухливих ігор та естафет для школярів. Видавництво Ранок. Леськов О., Трач В. Рухливі ігри. Л., 2005.
14. Никольский А.М. Легкая атлетика. - К., 1986. Марков А.А., Масленников С.М. Обучая легкой атлетике \\ Ф.К.в школе. № 3, 2000.
15. Спортивные игры. - Под ред. Ковалева В. Д. - М.: Просвещение, 1993.
16. Спортивные и подвижные игры. - Учебник для средних специальных заведений физической культуры. - М.: ФиС, 1994.
17. Савченко М.І. Волейбол: навчально-методичний посібник. - Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка. - 2008. - 288 с.
18. Спортивні ігри: [Підручник для вузів] / А. В. Івойлов, В.А. Титар та ін.; [За ред. А. В. Івойлова, В. А. Титаря] - Х.: «Основа», 1993.-216 с.
19. Фурманов А.Г. Волейбол: Современная школа, 2009. - 240 с.
20. Чумакова П.А. Спортивные и подвижные игры. Физкультура и спорт/-М., 1970

Допоміжна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. — 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 48 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998.– № 1. – С. 5-12.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. - 44 с. з додатками.
8. 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.
9. Методические рекомендации по использованию физических упражнений в режиме учебного дня студентов вузов. -К., 1991.
10. Матвеев Л.Т. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1995
11. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, волейбол). - М.: ФиС, 1980.
12. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. - Минск: Высшая школа, 1992.

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-cherevno-go-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»