

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет**  
**імені Лесі України**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра здоров'я і фізичної культури**

**СИЛАБУС**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**Фізичне виховання (1 курс)**  
**підготовки бакалаврів**

Спеціальність

081 Право; 014 Середня освіта (біологія, хімія, географія, історія, математика, фізика); 035 Філологія; 061 Журналістика; 013 Початкова освіта; 231 Соціальна робота; 012 Дошкільна освіта; 053 Психологія; 054 Соціологія; 206 Садово-паркове господарство; 091 Біологія; 101 Екологія; 161 Хімічна технологія та інженерія; 102 Хімія; 056 Міжнародні економічні відносини; 055 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії; 051 Економіка; 076 Підприємництво, торгівля і біржова діяльність; 072 Фінанси, банківська справа та страхування; 071 Облік і оподаткування; 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 193 Геодезія та землеустрій; 241 Готельно-ресторанна справа; 242 Туризм; 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво і реставрація; 025 Музичне мистецтво; 032 Історія та археологія; 052 Політологія; 027 Музейознавство та пам'яткознавство; 6.170103 Управління інформаційною безпекою; 6.020105 Документознавство та інформаційна діяльність; 113 Прикладна математика; 104 Фізика та астрономія; 105 Прикладна фізика та наноматеріали; 014.02 Середня освіта (англійська мова, німецька мова, французька мова); 035.04 Філологія (мова і література, англійська, німецька); 035.05 Філологія (французька мова); 035.10 Філологія (прикладна лінгвістика)

Освітньо-професійна програма

Право; Українська мова та література. Світова література; Польська мова; Мова та література (польська). Переклад; Журналістика і соціальні комунікації; Видавнича справа та редагування; Початкова освіта; Організатор освітньо-педагогічної діяльності в соціумі, соціальний педагог, педагог-організатор; Дошкільна освіта; Психологія та практична психологія; Соціологія; Соціальна робота; Садово-паркове господарство; Біологія; Екологія; Хімічні технології та інженерія; Хімія; Міжнародні відносини; Міжнародна інформація; Аналітична економіка; Економіка підприємства; Фінанси і кредит; Облік і аудит; Менеджмент; Географія; Географія. Економіка; Геодезія та землеустрій; Готельно-ресторанна справа; Туризм; Культура і мистецтво; Історія, європеїстика, археологія; Середня освіта. Історія; Політологія; Музеєзнавство, пам'яткознавство, культурний туризм; Інформаційна безпека; Документаційне забезпечення, управління та інформаційно-аналітична діяльність; Математика; Комп'ютерні науки та технології; Прикладна математика; Інформатика; Фізика та астрономія; Фізика; Прикладна фізика та наноматеріали; Філологія. Мова і література

Силабус навчальної дисципліни „Фізичне виховання” (1 курс) підготовки бакалаврів, галузей знань: 0101 – освіта; 0201 – культура; 0202 – мистецтво; 0203 – гуманітарні науки; 0301 – соціально-політичні науки; 0302 – міжнародні відносини; 0303 – журналістика та інформаційна діяльність; 0304 – право; 0305 – економіка та підприємництво; 0306 – менеджмент і адміністрування; 0401 – природничі науки; 0402 – фізико-математичні науки; 0403 – системні науки та кібернетика; 0801 – геодезія та землеустрій; 0901 – сільське господарство і лісництво; 1401 – сфера обслуговування; **спеціальностей:** 081 Право; 014 Середня освіта (біологія, хімія, географія, історія, математика, фізика); 035 Філологія; 061 Журналістика; 013 Початкова освіта; 231 Соціальна робота; 012 Дошкільна освіта; 053 Психологія; 054 Соціологія; 206 Садово-паркове господарство; 091 Біологія; 101 Екологія; 161 Хімічна технологія та інженерія; 102 Хімія; 056 Міжнародні економічні відносини; 055 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії; 051 Економіка; 076 Підприємництво, торгівля і біржова діяльність; 072 Фінанси, банківська справа та страхування; 071 Облік і оподаткування; 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 193 Геодезія та землеустрій; 241 Готельно-ресторанна справа; 242 Туризм; 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво і реставрація; 025 Музичне мистецтво; 032 Історія та археологія; 052 Політологія; 027 Музейознавство та пам’яткознавство; 6.170103 Управління інформаційною безпекою; 6.020105 Документознавство та інформаційна діяльність; 113 Прикладна математика; 104 Фізика та астрономія; 105 Прикладна фізика та наноматеріали; 014.02 Середня освіта (англійська мова, німецька мова, французька мова); 035.04 Філологія (мова і література, англійська, німецька); 035.05 Філологія (французька мова); 035.10 Філологія (прикладна лінгвістика)

### **Розробники:**

завідувач кафедри, кандидат наук із  
фізичного виховання і спорту, доцент

**Вольчинський А.Я.**

кандидат наук із фізичного виховання  
і спорту, доцент

**Малімон О.О.**

кандидат біологічних наук,  
доцент

**Іванюк О.А.**

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров’я і  
фізичної культури  
Протокол № від

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_  
підпис

**Вольчинський А.Я.**

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників         | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень   | Характеристика навчальної дисципліни                            |
|---------------------------------|--|---|
| Денна форма навчання            | <p>Галузь знань 08 Право; 01 Освіта; 03 Гуманітарні науки; 06 Журналістика; 23 Соціальна робота; 05 Соціальні та поведінкові науки; 20 Аграрні науки та продовольство; 09 Біологія; 10 Природничі науки; 16 Хімічна та біоінженерія; 07 Управління та адміністрування; 19 Архітектура та будівництво; 24 Сфера обслуговування; 02 Культура і мистецтво; 0201 Культура; 1701 Інформаційна безпека; 12 Інформаційні технології; 11 Математика та статистика спеціальність 081 Право; 014 Середня освіта (біологія, хімія, географія, історія, математика, фізика); 035 Філологія; 061 Журналістика; 013 Початкова освіта; 231 Соціальна робота; 012 Дошкільна освіта; 053 Психологія; 054 Соціологія; 206 Садово-паркове господарство; 091 Біологія; 101 Екологія; 161 Хімічна технологія та інженерія; 102 Хімія; 056 Міжнародні економічні відносини; 055 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії; 051 Економіка; 076 Підприємництво, торгівля і біржова діяльність; 072 Фінанси, банківська справа та страхування; 071 Облік і оподаткування; 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 193 Геодезія та землеустрій; 241 Готельно-ресторанна справа; 242 Туризм; 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво і реставрація; 025 Музичне мистецтво; 032 Історія та археологія; 052 Політологія; 027 Музейознавство та пам'яткознавство; 6.170103 Управління інформаційною безпекою; 6.020105 Документознавство та інформаційна діяльність; 113 Прикладна математика; 104 Фізика та астрономія; 105 Прикладна фізика та наноматеріали; 014.02 Середня освіта (англійська мова, німецька мова, французька мова); 035.04 Філологія (мова і література, англійська, німецька); 035.05 Філологія (французька мова); 035.10 Філологія (прикладна лінгвістика) освітня програма Право; Українська мова та література. Світова література; Польська мова; Мова та література (польська). Переклад; Журналістика і соціальні комунікації; Видавнича справа та редактування; Початкова освіта; Організатор освітньо-педагогічної діяльності в соціумі, соціальний педагог, педагог-організатор; Дошкільна освіта; Психологія та практична психологія; Соціологія; Соціальна робота; Садово-паркове господарство; Біологія; Екологія; Хімічні технології та інженерія; Хімія; Міжнародні відносини; Міжнародна інформація; Аналітична економіка; Економіка підприємства; Фінанси і кредит; Облік і аудит; Менеджмент; Географія; Географія. Економіка; Геодезія та землеустрій; Готельно-ресторанна справа; Туризм; Культура і мистецтво; Історія, європеїстика, археологія; Середня освіта. Історія; Політологія; Музезнавство, пам'яткознавство, культурний туризм; Інформаційна безпека; Документаційне забезпечення, управління та інформаційно-аналітична діяльність; Математика; Комп'ютерні науки та технології; Прикладна математика; Інформатика; Фізика та астрономія; Фізика; Прикладна фізика та наноматеріали; Філологія.</p> <p style="text-align: center;">Мова і література<br/>Бакалавр</p> | <p>Нормативна</p> <p>Рік навчання: 1</p> <p>Семестр: 1-2-ий</p> |
| Кількість годин/кредитів 68/2,3 |  | Практичні: 58 год.  |
|                                 |  | Самостійна робота: 4 год.                                       |
|                                 |  | Консультації: 6 год.  |
|                                 |  | Форма контролю: залік   |
| Мова навчання                   |  | українська  |

## II. Інформація про викладачів

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Вольчинський Анатолій Ярославович</b>  |
| Науковий ступінь              | кандидат наук з фізичного виховання та спорту   |
| Вчене звання                  | доцент  |
| Посада                        | завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури  |
| Контактна інформація          | +380508770276   |
|                               | vaj65@ukr.net<br>anatoliy.volchunskiy@eenu.edu.ua   |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>   |
|                               | Очні консультації: четвер – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.   |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Малімон Олександр Олександрович</b>  |
| Науковий ступінь              | кандидат наук з фізичного виховання та спорту   |
| Вчене звання                  | доцент  |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури   |
| Контактна інформація          | +380677826821   |
|                               | oleksandrmalimon13@gmail.com,<br>malimon.oleksandr@eenu.edu.ua  |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>   |
|                               | Очні консультації: вівторок – 16.00-17.20 (корпус №1, ауд.В-2). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі. |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Іванюк Ольга Андріївна</b>   |
| Науковий ступінь              | кандидат біологічних наук   |
| Вчене звання                  | доцент  |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури   |
| Контактна інформація          | +380990735711   |
|                               | ivanyuk,olha@eenu.edu.ua  |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>   |
|                               | Очні консультації: середа – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.   |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Іщук Олена Анатоліївна</b>   |
| Науковий ступінь              | кандидат педагогічних наук  |
| Вчене звання                  | Доцент  |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури   |
| Контактна інформація          | +380507216969   |
|                               | olenkaishuk@gmail.com   |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>   |
|                               | Очні консультації: п'ятниця – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі. |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Касарда Ольга Зіновіївна</b>   |
| Науковий ступінь              | кандидат педагогічних наук  |
| Вчене звання                  | Доцент  |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури   |
| Контактна інформація          | +380505744819   |
|                               | OKasarda@gmail.com  |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>   |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | Очні консультації: понеділок – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.106). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі. |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Панасюк Олександр Петрович</b>  |
| Науковий ступінь              | кандидат педагогічних наук   |
| Вчене звання                  | доцент   |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури  |
| Контактна інформація          | +380501772666  |
|                               | oranas178@gmail.com  |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>  |
|                               | Очні консультації: середа – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.    |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Навроцький Едуард Миколайович</b>   |
| Науковий ступінь              | кандидат наук з фізичного виховання і спорту   |
| Вчене звання                  | доцент   |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури  |
| Контактна інформація          | +380503787297  |
|                               | Navrotskiy.Eduard@eenu.edu.ua  |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>  |
|                               | Очні консультації: четвер – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.    |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Мазурчук Олег Тарасович</b>   |
| Науковий ступінь              | кандидат наук з фізичного виховання і спорту   |
| Вчене звання                  | доцент   |
| Посада                        | доцент кафедри здоров'я і фізичної культури  |
| Контактна інформація          | +380679515163  |
|                               | oleg.mat@ukr.net   |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>  |
|                               | Очні консультації: понеділок – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі. |
| Прізвище, ім'я та по батькові | <b>Ковальчук Андрій Дмитрович</b>  |
| Науковий ступінь              | –  |
| Вчене звання                  | –  |
| Посада                        | асистент кафедри здоров'я і фізичної культури  |
| Контактна інформація          | +380990029214  |
|                               | kovalchuk_2009@ukr.net   |
| Дні занять                    | <i>(посилання на електронний розклад)</i>  |
|                               | Очні консультації: вівторок – 15.00-16.20 (корпус №1, ауд.105). Усі запитання можна надсилати на електронні скриньки, зазначені в силабусі.  |

### III. Опис дисципліни

#### 1. Анотація курсу.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичне виховання та спорт. Завдання навчальної дисципліни: охоплення всіх видів навчальної роботи, осмислення предмету „Фізичне виховання” в системі освіти і навчання, оволодіння професійними знаннями, необхідними уміннями й навичками всіх

видів навчальної роботи з теоретичної та практичної підготовки студентів, глибоке і ґрунтовне засвоєння фактичного матеріалу, оволодіння професійними знаннями для практичної діяльності; розвиток рухових, морально-вольових та розумових якостей, а саме: освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання; оволодіння знаннями про систему рухів, розвиток фізичних якостей; принципи і методи навчання та їх структура; засоби фізичного виховання; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах комплексу загальнорозвивальних вправ на місці та в русі.

## 2. Мета і завдання навчальної дисципліни.

Навчити студентів розумінню ролі фізичного виховання в розвитку особистості; сформувати систему знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; залучати студентів до активного соціального життя університету, а саме до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Для вирішення цих завдань використовують як навчальні, так і самостійні форми фізичного виховання, передбачені силабусом.

## 3. Результати навчання (компетентності).

Після вивчення курсу студенти зможуть:

складати комплекси загальнорозвивальних фізичних вправ для зміцнення здоров'я і застосовувати їх у різних формах навчання. Будуть знати фізіологічні та практичні основи фізичного виховання, його структуру та основні засади; володітимуть основними принципами здорового способу життя; практично застосовуватимуть набуті знання з фізичного виховання у майбутній професії.

## 4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем             | Кількість годин |              |          |          |                      |
|---|-----------------|--------------|----------|----------|----------------------|
|   | Усього          | у тому числі |          |          |                      |
|   |                 | Практ.       | Консул.  | Сам.роб. | Форма контролю /бали |
| 1   | 2               | 3            | 4        | 5        |                      |
| <b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b> |                 |              |          |          |                      |
| Тема 1. Біг на середні дистанції          | 10              | 8            | 1        | 1        | 5                    |
| Тема 2. Розвиток швидкості                | 9               | 8            | 1        |          | 5                    |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>       | <b>19</b>       | <b>16</b>    | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>10</b>            |
| <b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b> |                 |              |          |          |                      |
| Тема 3. Волейбол                          | 9               | 8            | -        | 1        | 5                    |
| Тема 4. Баскетбол                         | 7               | 6            | 1        | -        | 5                    |
| Тема 5. Футбол                            | 8               | 6            | 1        | 1        |                      |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>       | <b>24</b>       | <b>20</b>    | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>10</b>            |
| <b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>     |                 |              |          |          |                      |

|  |           |           |          |          |           |
|--|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| Тема 6. Оздоровча гімнастика.                          | 11        | 10        | 1        |          | 5         |
| <b>Разом за змістовим модулем 3</b>                    | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>1</b> |          | <b>5</b>  |
| <b>Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка</b> |           |           |          |          |           |
| Тема 7. Силова підготовка.                             | 6         | 6         | -        | -        | 5         |
| Тема 8. Розвиток загальної витривалості.               | 8         | 6         | 1        | 1        | 5         |
| <b>Разом за змістовим модулем 5</b>                    | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>10</b> |
| <b>Усього годин</b>                                    | <b>68</b> | <b>58</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>40</b> |

### **5. Завдання для самостійного опрацювання**

Самостійна робота студентів 1 курсу в 1–2 семестрах узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання практичних і методичних основ фізичного виховання, підготовку комплексів загальнорозвивальних вправ, формування та удосконалення рухових вмінь і навичок засобами оздоровчої гімнастики, фітнесу, легкої атлетики й спортивних ігор. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготованість студентів. Організатором і керівником самостійної роботи студентів є викладач фізичного виховання. Викладач допомагає студентам спланувати свою рухову активність. Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують вміння й навички з фізичної культури, що входять у силабус із фізичного виховання.

#### **Консультації**

Консультації з дисципліни відбуваються на основі знань, умінь та навичок, набутих у процесі практичних занять та самостійної роботи й охоплюють зміст навчальних модулів.

### **IV. Політика оцінювання**

Учасник освітнього процесу має дотримуватися навчальної етики, толерантно ставитися до всіх учасників процесу навчання, дотримуватися часових меж та лімітів навчального процесу. Навчальний курс складається з одного залікового кредиту, який закінчується заліком у другому семестрі.

Поточне оцінювання, яке має на меті перевірку рівня вмінь студента, здійснюється викладачем протягом року на практичних заняттях у межах змістового модуля. Поточне оцінювання включає в себе оцінки поточної роботи студента під час практичних занять (у кожному модулі – максимум 10 балів). Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів. *Модульний нормативний контроль* має на меті перевірку рівня вмінь студента під час виконання різного виду завдань. *Модульний нормативний контроль* включає задачу контрольних нормативів в межах відповідного змістового модуля (за кожний зданий норматив – максимум 5 балів), а також участь студента у змаганнях з різних видів спорту на рівні університету (за кожную участь у змаганнях – оцінка 10 балів; 20 балів – за зайняте призове місце). За систематичне відвідування занять (без жодного пропуску) студент отримує у кожному модулі 5 заохочувальних балів. Модульний контроль здійснюється провідним викладачем і може проводитись лише один раз. Відсутність студента

під час здавання модульного нормативу оцінюється у „0” балів. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

### Підсумковий контроль

Сумарна кількість балів, яку студент отримує при засвоєнні змістового модуля за 100-бальною шкалою, визначає його підсумкову оцінку, яка відповідає: зараховано, не зараховано з можливістю повторного складання.

Рівень знань студента за поточний і модульний контроль оцінюється в балах, фіксується у журналі після вивчення кожного змістового модуля. Підсумкова оцінка за національною шкалою заноситься в залікову відомість.

Сумарна кількість балів, яку студент отримує при засвоєнні змістового модуля, визначається сумою балів за поточне оцінювання (максимум – 40 балів) і сумою балів за модульний нормативний контроль (максимум – 60 балів). Якщо студент не згоден з результатом, він має право скласти залік (здача контрольних нормативів за всі змістові модулі), при цьому кількість балів, набраних за модульний нормативний контроль під час навчання, анулюється. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за підсумковий контроль, становить 60 балів.

### VI. Шкала оцінювання

| Поточний контроль(мах = 40 балів) |    |      |    |      |    |      |    | Модульний контроль<br>(мах = 60 балів) |      |      |      | Загальна<br>кількість<br>балів |
|-----------------------------------|----|------|----|------|----|------|----|--|------|------|------|--------------------------------|
| Модуль 1                          |    |      |    |      |    |      |    | Модуль 2                               |      |      |      |                                |
| ЗМ 1                              |    | ЗМ 2 |    | ЗМ 3 |    | ЗМ 4 |    | ЗМ 1                                   | ЗМ 2 | ЗМ 3 | ЗМ 4 | 100                            |
| T1                                | T2 | T3   | T4 | T5   | T6 | T7   | T8 | 15                                     | 15   | 15   | 15   |                                |
| 5                                 | 5  | 5    | 5  | 5    | 5  | 5    | 5  |  |      |      |      |                                |

### Графік проміжного контролю

| МОДУЛЬ 1     | МОДУЛЬ 2      |
|--------------|---------------|
| 7-ме заняття | 14-те заняття |

### Шкала оцінювання

| Оцінка<br>в балах | Оцінка за національною шкалою |               | Оцінка за шкалою ECTS                      |                         |
|-------------------|-------------------------------|---------------|--|-------------------------|
|                   |                               |               | Оцінка                                     | Пояснення               |
| 90-100            | Відмінно                      | Зараховано    | A  | відмінне виконання      |
| 82-89             | Добре                         |               | B  | вище середнього рівня   |
| 75-81             |                               |               | C  | загалом хороша робота   |
| 67-74             | Задовільно                    |               | D  | непогано                |
| 60-66             |                               | E             | виконання відповідає мінімальним критеріям |                         |
| 0-59              | Незадовільно                  | не зараховано | FX   | необхідне перескладання |



## Контрольні нормативи

| Види контролю  | Стать | Нормативи, бали |       |       |       |       |         |
|--|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|---------|
|  |       | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 0       |
| <b>Витривалість</b>  |       |                 |       |       |       |       |         |
| Біг на 1000 м, хв., с. (без урахування часу)                   | ж     | 1000м           | 800м  | 600м  | 400м  | 200м  | до200м  |
| Біг на 2000 м, хв., с. (без урахування часу)                   | ч     | 2000м           | 1600м | 1200м | 800м  | 400м  | до 400м |
| Спортивна (або скандинавська) ходьба, км (без урахування часу) | ж     | 2000м           | 1600м | 1200м | 800м  | 400м  | до 400м |
|  | ч     | 3000м           | 2400м | 1800м | 1200м | 600м  | до 600м |
| <b>Сила (один вид на вибір)</b>                                |       |                 |       |       |       |       |         |
| Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів    | ч     | 44              | 38    | 32    | 26    | 20    | 14      |
|  | ж     | 24              | 19    | 16    | 11    | 7     | 3       |
| Підтягування на перекладині, разів                             | ч     | 16              | 14    | 12    | 10    | 8     | 6       |
|  | ж     | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 0       |
| Вис на зігнутих руках, с.                                      | ч     | 60              | 47    | 35    | 23    | 10    | 4       |
|  | ж     | 21              | 17    | 13    | 9     | 5     | 2       |
| <b>Швидкісно-силові якості</b>                                 |       |                 |       |       |       |       |         |
| Піднімання в сід за хв., разів                                 | ч     | 53              | 47    | 40    | 34    | 28    | 23      |
|  | ж     | 47              | 42    | 37    | 33    | 28    | 23      |
| Стрибок в довжину з місця, см.                                 | ч     | 260             | 241   | 224   | 207   | 190   | 170     |
|  | ж     | 210             | 196   | 184   | 172   | 160   | 151     |
| <b>Швидкість</b>   |       |                 |       |       |       |       |         |
| Біг на 100 м, с  | ч     | 13,20           | 13,90 | 14,40 | 14,90 | 15,50 | 16      |
|  | ж     | 14,80           | 15,60 | 16,40 | 17,30 | 18,20 | 19      |
| <b>Спритність</b>  |       |                 |       |       |       |       |         |
| Човниковий біг 4х9 м, с.                                       | ч     | 8,80            | 9,20  | 9,70  | 10,20 | 10,70 | 11,20   |
|  | ж     | 10,20           | 10,50 | 11,10 | 11,50 | 12    | 12,50   |
| <b>Гнучкість</b>   |       |                 |       |       |       |       |         |
| Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см                    | ч     | 19              | 16    | 13    | 10    | 7     | 4       |
|  | ж     | 20              | 17    | 14    | 10    | 7     | 4       |
| <b>Координаційні здібності</b>                                 |       |                 |       |       |       |       |         |
| Волейбол: набивання м'яча над собою зверху та знизу, разів     | ч, ж  | 20              | 18    | 16    | 10    | 6     | до 6    |

|                                       |      |             |           |          |          |         |             |
|---------------------------------------|------|-------------|-----------|----------|----------|---------|-------------|
| Баскетбол: штрафні кидки м'яча, разів | ч, ж | з 10-ти – 5 | з 10-ти 4 | з 10 - 3 | з 10 - 2 | з 10 -1 | з 10-ти - 0 |
|---------------------------------------|------|-------------|-----------|----------|----------|---------|-------------|

## VI. Рекомендована література

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена фізического виховання / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, В. И. Родионова. – М. : АCADEMIA, 2003. – 240 с.
2. Вольчинський А.Я. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності / А.Я. Вольчинський, О.О.Малімон, А.Д.Ковальчук, Я.А.Смаль. – Луцьк, 2013. – 36 с..
3. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час / О. Дубогай // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 28. – С. 1–7.
4. Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів / Н.Я.Захожа, В.В.Пантік, О.П.Митчик. – Луцьк: Вежа, 2010. – 272 с.
5. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. Зеленюк // Молода спортивна наука України : зб. наук, праць в галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 8: у 4-х т. – Львів : НФВ "Українські технології", 2004. – Т. 3. – С. 131–135.
6. Журкіна Л. Джерела виникнення та розвитку фізичного виховання та спорту / Л. Журкіна // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 25. – С. 2–6.
7. Єрмолова В. Методичні рекомендації щодо вивчення навчальної дисципліни „Фізична культура” / В. Єрмолова // Здоров'я та фіз. культура. – 2005. – № 13–14. – С. 44–45.
8. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
9. Кліш І.С. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / О.А.Іванюк, А.Г.Карabanов, Н.С.Карabanова. – Луцьк, 2013. – 56 с.
- 10.Кліш І.С. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя / І.С.Кліш, О.М.Самчук, Н.А.Колесник. – Луцьк, 2012. – 55 с.
- 11.Мазурчук О.Т. Оптимальна модель побудови тренувальних занять футболісток / О.Т.Мазурчук. – Луцьк, 2013. – 29 с.
- 12.Малімон О.О. Історія виникнення шахів. Правила гри / О.О.Малімон, А.Я.Вольчинський, О.П.Митчик, П.М.Потапюк. – Луцьк, 2010. – 87 с.
- 13.Панасюк О.П. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання / О.П.Панасюк, О.А.Іванюк, О.М.Самчук. – Луцьк, 2013. – 46 с.
- 14.Пантік В.В. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу / В.В.Пантік, К.Ф.Жигун, Т.Ф.Мельник. – Луцьк, 2013. – 67 с.
- 15.Мардар Г. І. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку / Г. І. Мардар, Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. IV міжн. наук.-практ. конф. – Київ–Вінниця: ДОВ „Вінниця”, 2001. – С.38–39.

16. Матвеев Л. П. Экзамен по физической культуре / Л. П. Матвеев. – М., 2003. – С. 13–14, 40–41.
17. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 72–74.
18. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімп. літ., 2000. – С. 329–340.
19. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації (затверджена наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 р.).
20. Освіта в інноваційному поступі суспільства // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 27. – С. 2–5.
21. Раєвський Р.Т. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у ХХІ ст. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 37–42.
22. Робоча навчальна програма за модульно-рейтинговою технологією (перехідна). – К. : Держ. університет інформаційно-комунікаційних технологій. – 2004.
23. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во Донец. нац. ун-та, 2005. – 290 с.
24. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. – Вип. 1 / Ю. В. Суббота. – К. : Вид-во КНЕУ, 2007. – 164 с.
25. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – Т. 1. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
26. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – Т. 2. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 392 с.
27. Физическая культура : учеб. пособ. / [под общ. ред. Е. В. Коневой]. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 558 с.
28. Форми фізичного виховання протягом навчального дня // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 8. – С. 17–18.
29. Фурман Ю. Величина внутрішнього обсягу та режимів навантажень – домінуючі фактори ефективності бігових оздоровчих тренувань / Ю. Фурман // "Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. суспільстві" : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. – С. 71–73.
30. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон) / Тамара Чиженок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 2. – Луцьк : РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 286–288.
31. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 183 с.
32. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2008. – 276 с.