



Силабус

навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

найменування дисципліни

Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	223 Медсестринство
Освітньо-професійна програма	Медсестринство
Освітній ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни	Нормативна
Групи	I MC 11, I MC 12, I MC 13, II MC 11, II MC 12, II MC 13, III MC 11, III MC 12, III MC 13
Мова викладання	Українська
Адреса викладання	Спортивний зал/стадіон за розкладом
Кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра психічного та фізичного здоров'я
Викладачі курсу	Зелінський Андрій Віталійович – спеціаліст вищої категорії, викладач-методист; Дяченко Леся Богданівна – спеціаліст вищої категорії, викладач-методист
Контактна інформація викладача	Е. mail: Сторінка групи у MOODLE, Viber, Google Classroom Постійне місцезнаходження – кафедра психічного та фізичного здоров'я/спортивний зал
Консультації	Відповідно до розкладу консультацій. Можливі он-лайн консультації через ZOOM, Meet, або подібні ресурси. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
Опис навчальної дисципліни	Кількість кредитів – 16,1 Загальна кількість годин – 482 Модулів – 3 Рік підготовки – 2020 Семестр – I, II, III, IV, V Лекції – не передбачені Семінари – не передбачені Практичні заняття – 360 год. Лабораторні заняття – не передбачені Самостійна робота – 122 год.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною з спеціальності 223 Медсестринство. Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб надати здобувачам вищої (фахової передвищої) освіти необхідні знання для формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, робо-

	<p>ті, у сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників Академії до життєдіяльності й обраної професії; набуття досвіду творчого використання занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості для досягнення особистих і професійних цілей; розвиток здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є розвиток та удосконалення фізичних якостей студентів.</p>
<p>Мета та цілі курсу</p>	<p>Метою вивчення нормативної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості і сприяння у підготовці здорових та гармонійно розвинених осіб.</p> <p>Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основи здорового способу життя; – основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; – основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; – основи професійно-практичної фізичної підготовки. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> – застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності; – здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; – застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
<p>Політика курсу</p>	<p>Дотримання принципів академічної доброчесності. Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності.</p> <p>Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології. Під час занять здобувачі вищої (фахової передвищої) освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Академії. Під час боротьби з епідемією COVID-19 виконують всі настанови протиепідеміологічного режиму: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами.</p> <p>Відвідування занять. Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.</p> <p>Політика дедлайну. Студенти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт.</p> <p>Порядок відпрацювання пропущених занять. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються. Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Академії, або нея-</p>

вки на підсумковий контроль з поважної причини.

**Структура курсу
Тематичний план**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	У тому числі		
лекцій		практи	СРС	
1	2	3	4	5
I СЕМЕСТР				
МОДУЛЬ 1. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри				
<i>Змістовний модуль 1 Біг на короткі дистанції, прикладні та акробатичні вправи</i>				
<i>Тема 1.</i> Розвиток швидкісних якостей	42		32	10
<i>Тема 2.</i> Розвиток гнучкості та координації	44		32	12
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	86		64	22
II СЕМЕСТР				
<i>Змістовний модуль 2. Вправи на тренажерах, бігові вправи на довгі дистанції, ігри</i>				
<i>Тема 1.</i> Розвиток силових якостей	60		44	16
<i>Тема 2.</i> Розвиток витривалості	58		44	14
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	118		88	30
Разом за МОДУЛЕМ 1	204		152	52
III СЕМЕСТР				
МОДУЛЬ 2. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри				
<i>Змістовний модуль 3 Біг на короткі дистанції, прикладні та акробатичні вправи</i>				
<i>Тема 1.</i> Удосконалення швидкісних якостей	42		32	10
<i>Тема 2.</i> Удосконалення гнучкості та координації	44		32	12
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	86		64	22
IV СЕМЕСТР				
<i>Змістовний модуль 4. Вправи на тренажерах, бігові вправи на довгі дистанції, ігри</i>				
<i>Тема 1.</i> Удосконалення силових якостей	54		40	14
<i>Тема 2.</i> Удосконалення витривалості	52		40	12
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	106		80	26
Разом за МОДУЛЕМ 2	192		144	48
V СЕМЕСТР				
Модуль 3. Легка атлетика, атлетизм				
<i>Змістовний модуль 5. Біг на короткі дистанції, вправи на тренажерах</i>				
<i>Тема 1.</i> Удосконалення швидкісних якостей	44		32	12
<i>Тема 2.</i> Удосконалення силових якостей	42		32	10
<i>Разом за змістовим модулем 5</i>	86		64	22
Усього годин	482		360	122

Література для вивчення дисципліни

Підручники у бібліотеці Академії:

1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: (навчально-методичний посібник) – Л.: ЛДУФК, 2002. – 216 с.
2. Кость М.М. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М.М. Кость, О.А. Чичкан, М.О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
3. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. – К.:

	<p>Аграрна освіта, 2005. – 55 с.</p> <p>4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.</p> <p>5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.</p> <p>6. Спорт у вищих навчальних закладах [Б.В. Семен, С.А. Нікітенко, Ю.Я. Яремчук та ін.]; за заг. ред. Р.Р. Сіренко: [навч. посіб.]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420 с.</p> <p>7. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.</p> <p>Посилання на методичні вказівки для підготовки до практичних занять та самостійної роботи в програмі Google Classroom:</p> <p>1. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / Кость М.М. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с.</p> <p>2. Кость М.М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Кость М.М., Руденко Р.Є., Руденко О.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 24 с.</p> <p>3. Кость М.М., Зелінський А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 24 с.</p> <p>4. Кость М.М., Кравцов Л.В. Застосування фізичних вправ і тренажерів у процесі самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 22 с.</p> <p>5. Червоношапка М.О. Основи методики розвитку координаційних якостей студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Червоношапка М.О., Чичкан О.А., Кость С.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 28 с.</p> <p>6. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика: [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с.</p> <p>7. Яремко М.О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Яремко М.О., Кость М.М., Костовський М.Г. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 20 с.</p>
<p>Поточний та підсумковий контроль</p>	<p>Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів та комплексів.</p> <p>Підсумковий контроль проводиться у формі заліку, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим начальним планом на семестр з даної дисципліни.</p>
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть</p>	<p>Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та прак-</p>

<p>використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>тичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).</p> <p><i>*У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom.</i></p> <p><i>Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних.</i></p> <p><i>Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsApp (за вибором академічної групи).</i></p>
--	--

<p>Необхідне обладнання</p>	<p>У звичайному режимі навчання. Спортивне обладнання та інвентар. Вивчення курсу передбачає приєднання кожного студента до навчального середовища MOODLE, або Google Classroom.</p> <p>У режимі дистанційного навчання під час карантину. Спортивний інвентар. Вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного студента до програм ZOOM, або Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку студент має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету.</p>
------------------------------------	---

<p>Критерії оцінювання</p>	<p style="text-align: center;">Схема нарахування та розподіл балів</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">Поточне оцінювання, МК та самостійна робота</th> <th rowspan="2">СМО</th> <th rowspan="2">ПМО</th> <th rowspan="2">ECTS</th> <th rowspan="2">За національною шкалою</th> </tr> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">Модуль 1</th> </tr> <tr> <th>T1</th> <th>T2</th> <th>...Tn</th> <th>САП</th> <th>МК 1</th> <th>МО</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">73</td> <td style="text-align: center;">75</td> <td style="text-align: center;">74</td> <td style="text-align: center;">74</td> <td style="text-align: center;">74</td> <td style="text-align: center;">C</td> <td style="text-align: center;">добре</td> </tr> </tbody> </table> <p>T₁ – T_n – теми занять до модульного контролю 1; САП – середнє арифметичне усіх позитивних оцінок в національній шкалі, яке переводиться у 100 – бальну шкалу; МК - модульний контроль; МО (модульна оцінка) – середнє арифметичне САП та МК; СМО (семестрова модульна оцінка) – це середньоарифметична МО; ПМО (підсумкова модульна оцінка) – виставляється в кінці вивчення дисципліни за 100 – бальною шкалою, національною шкалою та ECTS.</p> <p style="text-align: center;">Шкала оцінювання: національна та ЄКТС</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>За 100-бальною шкалою</th> <th>За національною шкалою</th> <th>За шкалою ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">90-100</td> <td style="text-align: center;">відмінно</td> <td style="text-align: center;">A</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0-89</td> <td style="text-align: center;">добре</td> <td style="text-align: center;">B</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">70-79</td> <td style="text-align: center;">добре</td> <td style="text-align: center;">C</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">60-69</td> <td style="text-align: center;">задовільно</td> <td style="text-align: center;">D</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">51-59</td> <td style="text-align: center;">задовільно</td> <td style="text-align: center;">E</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">35-50</td> <td style="text-align: center;">незадовільно з можливістю повторного складання</td> <td style="text-align: center;">FX</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0-34</td> <td style="text-align: center;">незадовільно з обов'язковим повторним курсом вивчення дисципліни за зазначений семестр</td> <td style="text-align: center;">F</td> </tr> </tbody> </table>	Поточне оцінювання, МК та самостійна робота						СМО	ПМО	ECTS	За національною шкалою	Модуль 1						T1	T2	...Tn	САП	МК 1	МО					4	4	3	73	75	74	74	74	C	добре	За 100-бальною шкалою	За національною шкалою	За шкалою ECTS	90-100	відмінно	A	0-89	добре	B	70-79	добре	C	60-69	задовільно	D	51-59	задовільно	E	35-50	незадовільно з можливістю повторного складання	FX	0-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом вивчення дисципліни за зазначений семестр	F
Поточне оцінювання, МК та самостійна робота						СМО	ПМО					ECTS	За національною шкалою																																																
Модуль 1																																																													
T1	T2	...Tn	САП	МК 1	МО																																																								
4	4	3	73	75	74	74	74	C	добре																																																				
За 100-бальною шкалою	За національною шкалою	За шкалою ECTS																																																											
90-100	відмінно	A																																																											
0-89	добре	B																																																											
70-79	добре	C																																																											
60-69	задовільно	D																																																											
51-59	задовільно	E																																																											
35-50	незадовільно з можливістю повторного складання	FX																																																											
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом вивчення дисципліни за зазначений семестр	F																																																											

<p>Контрольні нормативи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Човниковий біг 4x9 м, або біг на 100 м. 2. Комплекс загально-розвиваючих вправ. 3. Гімнастичний комплекс. 4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи. 5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 6. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. 7. Підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця (юнаки). 8. Вис на зігнутих руках, або стрибок у довжину з місця (дівчата). 9. Біг на довгі дистанції.
------------------------------------	---

**НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ І КУРСУ**

БАЛІ	ДІВЧАТА											
	І КУРС											
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидіння, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Рівномірний біг 2000 м, хв.		
100	15,0	10,8	3	Усіх елементів	19	22	200	47	22	9,50		
99	15,1	Чітке виконання	Усіх елементів		19	22	195	47	22	9,55		
98	15,2						194			10,00		
97	15,3						193			10,05		
96	15,4						192			10,10		
95	15,5				21	191	46	21	10,15			
94	15,6				190	189	188	187	10,21			
93	15,7								10,27			
92	15,8								10,33			
91									10,39			
90	15,9			10,9					18	20	186	45
89	16,0	11,0	2	Чотириох елементів з незначними помилками					17	19	185	44
88		Чітке виконання	Чотириох елементів з незначними помилками		17	19	184	44	19	10,48		
87	16,1						183			10,51		
86							182			10,54		
85	16,2				11,1	181	43	10,57				
84					180	179	178	177	11,00			
83	16,3								18	11,03		
82									11,06			
81	16,4				11,2	17	176	42	11,09			
80									11,12			
79	16,5								11,15			
78					175	174	173	172	11,18			
77	16,6								17	11,21		
76									11,24			
75	16,7				11,3	41	11,27					
74				173	172	171	40	11,30				
73	16,8	11,33										
72		11,36										
71		172	171	170	39	11,40						
70	16,9					11,4	16	17	171	40	16	11,44
69	17,0					11,5	1	Трьох елементів зі значними помилками	15	16	170	39
68		Чітке виконання	Трьох елементів зі значними помилками	15	16	170	39		15	11,48		
67										169	11,51	
66				14	168	38	11,54					
65	17,1			13	15	167	166		11,57			
64									12,00			
63									11,6	14	12,03	
62				12	166	165	37		12,06			
61									12,09			
60	17,2								12,12			
59				11,7	165	164	36		12,15			
58									12,18			
57									13	12,21		
56				173	163	162	161		12,24			
55	17,3								12,28			
54								12,32				
53		162	161	160	159	12,36						
52						12,40						

51	17,4	11,8			9	13	161	35	12	12,44	
БАЛИ	ЮНАКИ										
	I КУРС										
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Підтягування на перекладні, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Рівномірний біг 3000 м, хв.	
100	13,6	9,1	3	Усіх елементів	12	42	52	12	250	13,30	
99	13,7		Чітке виконання						248	13,32	
98	13,8	9,2								246	13,34
97										244	13,36
96	13,9	9,3								242	13,38
95							41	51		240	13,40
94	14,0	9,4								238	13,42
93										236	13,44
92	14,1	9,5								234	13,46
91										232	13,48
90	14,2	9,6				11	40	50		231	13,49
89	14,3	9,7	2	Чотирьох елементів з незначними помилками	10	39	49	11	230	13,50	
88			Чітке виконання							229	13,52
87										228	13,54
86	14,4									227	13,56
85							38	48		226	13,58
84										225	14,00
83	14,5	9,8								224	14,02
82										223	14,04
81										222	14,06
80	14,6						37	47		221	14,08
79										14,10	
78								220	14,12		
77	14,7	9,9							14,14		
76								219	14,16		
75					36	46			14,18		
74	14,8							218	14,20		
73									14,22		
72								217	14,24		
71									14,26		
70	14,9	10,0			9	35	45		216	14,29	
69	15,0	10,1	1	Трьох елементів зі значними помилками	8	34	44	10	215	14,30	
68			Чітке виконання							214	14,34
67										213	14,38
66							33	43		212	14,42
65	15,1									211	14,46
64										210	14,50
63										209	14,54
62										208	14,58
61							32	42		207	15,02
60	15,2	10,2					7			206	15,06
59									205	15,10	
58									15,14		
57								204	15,18		
56					31	41			15,22		
55	15,3							203	15,26		
54									15,30		
53								202	15,34		
52									15,38		
51	15,4	10,3			6	30	40	9	201	15,39	

НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ

БАЛІ	ДІВЧАТА																		
	ІІ КУРС																		
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидіння, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Рівномірний біг 2000 м, хв.									
100	14,8	10,4	3	Усіх елементів	20	25	210	49	24	10,30									
99	14,9		Чітке виконання								10,32								
98	15,0										208	10,34							
97		10,5									24	207	10,39						
96	15,1										206	205	10,44						
95												204	48	23	10,49				
94	15,2	10,6									203	204	1054						
93												203	10,59						
92	15,3										202	202	11,04						
91												202	11,09						
90	15,4	10,7		2							П'ятьох елементів з незначними помилками	19	22	201	47	22	11,14		
89	15,5	10,8	Чітке виконання	18	21	200	46	21	11,15										
88												11,16							
87	15,6											199	11,17						
86												198	11,18						
85	15,7	10,9										197	11,19						
84												196	45	11,21					
83												195	20	11,23					
82	15,8											194		11,25					
81												193	11,0	11,27					
80		11,0										192		11,29					
79	15,9											20	191	44	11,31				
78												190				19	11,33		
77																	189	11,35	
76	16,0											188				43	11,37		
75		11,1															188	11,39	
74												187					11,41		
73	16,1																187	11,43	
72												17					11,45		
71																	17	11,47	
70	16,2	11,2									1	Трьох елементів зі значними помилками	17	19	186	42	18	11,49	
69	16,3	11,3	16										18	185	41	17	11,50		
68										11,52									
67										15						40	11,54		
66	16,4																184	11,56	
65										183			11,58						
64										182			12,00						
63	16,5									181			16	12,02					
62										180				12,04					
61										14			179	39	12,06				
60	16,6	11,4								178			12,08						
59										13			17						12,10
58																			177
57	16,7									12							15	12,14	
56																		176	12,16
55										11									12,18
54	16,8																		175
53										174									12,23
52																			173
										172			38	12,16					
										171	12,18								
										170	12,20								
			169	12,23															
			168	12,26															

51	16,9	11,5			10	16	166	37	14	12,29			
БАЛЛИ	ЮНАКИ												
	II КУРС												
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Підтягування на перекладні, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Рівномірний біг 3000 м, хв.			
100	13,2	9,0	3	Чітке виконання	Усіх елементів	13	44	54	14	260	13,00		
99	13,3										258	13,03	
98	13,4	9,1									256	13,06	
97	13,5										254	13,09	
96	13,6	9,2									252	13,12	
95							43	53			250	13,15	
94	13,7	9,3									248	13,18	
93											246	13,21	
92	13,8	9,4									244	13,24	
91											242	13,27	
90	13,9	9,5			12	42	52	13	241	13,29			
89	14,0	9,6	2	Чітке виконання	П'ятьох елементів з незначними помилками	11	41	51	12	240	13,30		
88												13,33	
87												13,36	
86												13,39	
85							40	50			239	13,42	
84												13,45	
83		9,7										13,48	
82												13,51	
81												13,54	
80	14,1						39	49			238	13,57	
79												14,00	
78												14,03	
77		9,8										14,06	
76										14,09			
75					38	48			237	14,12			
74										14,15			
73													
72										14,18			
71													
70	14,2	9,9			10	37	47		236	14,19			
69	14,3	10,0	1	Чітке виконання	Трьох елементів зі значними помилками	9	36	46	11	235	14,20		
68												233	14,24
67												231	14,28
66	14,4						35	45			229	14,32	
65											227	14,36	
64											225	14,40	
63	14,5	10,1									223	14,44	
62											221	14,48	
61							34	44			219	14,52	
60	14,6						8				217	14,56	
59											215	15,00	
58											213	15,04	
57	14,7	10,2									211	15,08	
56							33	43			209	15,12	
55									207	15,16			
54	14,8									15,20			
53									205	15,24			
52										15,28			
51	14,9	10,3			7	32	42	10	204	15,29			

**НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ ІІІ КУРСУ**

БАЛІ	ДІВЧАТА						ЮНАКИ					
	ІІІ КУРС											
	Біг на 100 м	Човниковий біг 4х9 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Стрибок у довжину з місця, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Біг на 100 м	Човниковий біг 4х9 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	Підтягування на перекладені, разів	Стрибок у довжину з місця, см
100	14,8	10,4	25	210	49	24	13,2	9,0	44	54	14	260
99	14,9			209			13,3					258
98	15,0			208			13,4	9,1				256
97		10,5	24	207			13,5					254
96	15,1			206			13,6	9,2				252
95				205	48	23			43	53		250
94	15,2	10,6		204			13,7	9,3				248
93			23	203								246
92	15,3			202			13,8	9,4				244
91												242
90	15,4	10,7	22	201	47	22	13,9	9,5	42	52	13	241
89	15,5	10,8	21	200	46	21	14,0	9,6	41	51	12	240
88				199								
87	15,6			198								
86				197								
85	15,7	10,9		196	45				40	50		239
84				195								
83				194		20		9,7				
82	15,8			193								
81				192								
80		11,0	20	191	44		14,1		39	49		238
79	15,9											
78				190								
77						19		9,8				
76	16,0			189								
75		11,1			43				38	48		237
74				188								
73	16,1											
72				187								
71												
70	16,2	11,2	19	186	42	18	14,2	9,9	37	47		236
69	16,3	11,3	18	185	41	17	14,3	10,0	36	46	11	235
68				184								233
67				183								231
66	16,4			182	40		14,4		35	45		229
65				181								227
64				180								225
63	16,5			179		16	14,5	10,1				223
62				178								221
61				177	39				34	44		219
60	16,6	11,4	17	176			14,6					217
59				175								215
58				174								213
57	16,7			173		15	14,7	10,2				211
56				172	38				33	43		209
55				171								207
54	16,8			170			14,8					
53				169								205
52				168								
51	16,9	11,5	16	166	37	14	14,9	10,3	32	42	10	204

