



СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	226 Фармація, промислова фармація
Освітньо-професійна програма	Фармація
Освітній ступінь	Бакалавр
Статус дисципліни	Нормативна Навчальний план 2022 р.
Група	I ФМ 21, II ФМ-21
Мова викладання	Українська
Адреса викладання	Спортивний зал/стадіон за розкладом
Кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра психічного та фізичного здоров'я
Викладач курсу	Кость Микола Михайлович кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент E-mail: m.kost@lma.edu.ua
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.
Сторінка курсу	https://vl.lma.edu.ua/course/view.php?id=311
Опис навчальної дисципліни	Кількість кредитів – 14 Загальна кількість годин – 420 Модулів – 2 Рік навчання – 1, 2 Семестр – I, II, III, IV Практичні заняття – 304 год Самостійна робота – 116 год
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною з спеціальності 226 Фармація, промислова фармація. Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб надати здобувачам вищої 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, роботі, 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

	<p>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>Програмні результати навчання</p>	<p>ПРН 2. Проектувати майбутню професійну діяльність з урахуванням її значущості для здоров'я людини та напрямків розвитку фармації.</p> <p>ПРН 6. Встановлювати контакти з іншими людьми з метою налагодження взаєморозуміння між учасниками професійної діяльності та досягнення діалогу і результату спілкування.</p> <p>ПРН 12. Дотримуватися вимог санітарно-протиепідемічного режиму, охорони праці, правил техніки безпеки та протипожежної безпеки у професійній діяльності.</p> <p>ПРН 26. Практикувати невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я.</p>
<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 освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Академії. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами. Під час воєнного стану дотримуватися правил безпеки життєдіяльності, алгоритму дій під час сигналу "повітряної тривоги".</p> <p>Відвідування занять Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.</p> <p>Політика дедлайну</p>

Студенти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт.

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 неявки на підсумковий контроль з поважної причини.

Структура курсу

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
І СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
2.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
3.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
4.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
5.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
6.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
7.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
8.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
9.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
10.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
11.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
12.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низь-	2

	кий старт), біг на 60 м	
13.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
14.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
15.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
16.	Здача контрольного нормативу: біг на 100 м, або човниковий біг 4x9 м	2
17.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешиккування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
18.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
19.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешиккування, переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
20.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
21.	Здача контрольного нормативу: комплекси загальнорозвиваючих вправ	2
22.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (стоячи), рівновага на лівій (правій) нозі, вправа «Ластівка», вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом	2
23.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид вперед), силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
24.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид назад), стійка на лопатках, вправа «Берізка», динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
25.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (лежачи на спині, упор присівши), вправа «Мостик» (дівчата), стійка на голові з упором руками (юнаки), силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
26.	Здача контрольного нормативу: гімнастичний комплекс	2
27.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешиккування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
28.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
29.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешиккування,	2

	переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	
30.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
31.	Здача контрольного нормативу: нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи	2
32.	Модульний контроль 1. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри	2
II СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
2.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
3.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
4.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
5.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
6.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
7.	Здача контрольного нормативу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, або стрибок у довжину з місця (дівчата)	2
8.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
9.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
10.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
11.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
12.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
13.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
14.	Здача контрольного нормативу: піднімання тулуба в сід за 1 хв	2
15.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
16.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2

17.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у само упорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
18.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
19.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
20.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
21.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у само упорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
22.	Здача контрольних нормативів: вис на зігнутих руках (дівчата), підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця (юнаки), або тримання планки	2
23.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
24.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
25.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
26.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
27.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
28.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
29.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
30.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
31.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
32.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
33.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
34.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
35.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
36.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2

37.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
38.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
39.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
40.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
41.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
42.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
43.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
44.	Здача контрольного нормативу: рівномірний біг 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки), або присідання	2

ДЛЯ СТУДЕНТІВ II КУРСУ

N з/п	Назва теми	Кількість годин
III СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
2.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
3.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
4.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
5.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
6.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
7.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
8.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
9.	Удосконалення швидкісних якостей	2

	Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	
10.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
11.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
12.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
13.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
14.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
15.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
16.	Здача контрольного нормативу: біг на 100 м, або човниковий біг 4x9 м	2
17.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
18.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
19.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
20.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
21.	Здача контрольного нормативу: комплекси загальнорозвиваючих вправ	2
22.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (стоячи), рівновага на лівій (правій) нозі, вправа «Ластівка», вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом	2
23.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид вперед), силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
24.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид назад), стійка на лопатках, вправа «Берізка», динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
25.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (лежачи на спині, упор присівши), вправа «Мостик» (дівчата), стійка на голові з упором руками (юнаки), силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2

26.	Здача контрольного нормативу: гімнастичний комплекс	2
27.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шикування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
28.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
29.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шикування і перешикування, переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
30.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
31.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шикування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
32.	Здача контрольного нормативу: нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи	2
IV СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
2.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
3.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
4.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
5.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
6.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
7.	Здача контрольного нормативу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, або стрибок у довжину з місця (дівчата)	2
8.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
9.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
10.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
11.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2

	чних предметів	
12.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
13.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
14.	Здача контрольного нормативу: піднімання тулуба в сід за 1 хв	2
15.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
16.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
17.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
18.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
19.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
20.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
21.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
22.	Здача контрольних нормативів: вис на зігнутих руках (дівчата), підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця (юнаки), або тримання планки	2
23.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
24.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
25.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
26.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
27.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
28.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
29.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
30.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
31.	Удосконалення витривалості	2

	Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	
32.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
33.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
34.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
35.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
36.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
37.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
38.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
39.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
40.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
41.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
42.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	
43.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
44.	Здача контрольного нормативу: рівномірний біг 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки), або присідання	2

САМОСТІЙНА РОБОТА

N з/п	Назва теми	Кількість годин
I СЕМЕСТР		
1.	Розвиток швидкісних якостей засобами легкої атлетики	12
2.	Розвиток гнучкості та координації засобами гімнастики	12
3.	Розробка комплексів загальнорозвиваючих вправ	2
II СЕМЕСТР		
1.	Розвиток силових якостей засобами атлетичної гімнастики	14
2.	Розвиток витривалості засобами легкої атлетики	16
III СЕМЕСТР		
1.	Удосконалення швидкісних якостей засобами легкої атлетики	14
2.	Удосконалення гнучкості та координації засобами гімнастики	14
3.	Розробка комплексів загальнорозвиваючих вправ	2

IV СЕМЕСТР

1.	Удосконалення силових якостей засобами атлетичної гімнастики	16
2.	Удосконалення витривалості засобами легкої атлетики	14
Разом:		116

Література для вивчення дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 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.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с. 4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с. 5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с. 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. 7. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 104 с. 8. 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. 9. 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. 10. 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. 11. 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. 12. 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. 13. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика: [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с. 14. 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.
Поточний та підсумковий	Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок

<p>контроль</p>	<p>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 навчальним планом на семестр з даної дисципліни.</p>																																																						
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації.</p> <p>У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні 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>У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE.</p> <p>Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsApp (за вибором академічної групи).</p>																																																						
<p>Необхідне обладнання</p>	<p>У звичайному режимі навчання. Спортивне обладнання та інвентар. Вивчення курсу передбачає приєднання кожного студента до навчального середовища MOODLE.</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; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="6">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">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>4</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>73</td> <td>75</td> <td>74</td> <td>74</td> <td>74</td> <td>C</td> <td>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 ECTS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>За 100-бальною шкалою</th> <th>За національною шкалою</th> <th>За шкалою ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90-100</td> <td>відмінно</td> <td>A</td> </tr> <tr> <td>80-89</td> <td>добре</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>70-79</td> <td>добре</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td>задовільно</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>51-59</td> <td>задовільно</td> <td>E</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	80-89	добре	B	70-79	добре	C	60-69	задовільно	D	51-59	задовільно	E
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																																																					
80-89	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
Контрольні нормативи	<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. 		

БАЛІ	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, або стоячи, 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	Тримання планки, с	Рівномірний біг 3000 м, хв.	Присідання, разів	
100	13,6	9,1	3	Усіх елементів	12	42	52	12	250	60	13,30	52	
99	13,7		Чітке виконання						248	59	13,32		
98	13,8	9,2								246	58	13,34	
97										244	57	13,36	
96	13,9	9,3								242	56	13,38	
95						11	41	51		240	55	13,40	51
94	14,0	9,4								238	54	13,42	
93										236	53	13,44	
92	14,1	9,5								234	52	13,46	
91										232	51	13,48	
90	14,2	9,6				40	50		231	50	13,49	50	
89	14,3	9,7	2	Чотирих елементів з незначними помилками	10	39	49	11	230	49	13,50	49	
88			Чітке виконання						229		13,52		
87										228	48	13,54	
86	14,4									227		13,56	
85						38	48			226	47	13,58	48
84										225		14,00	
83	14,5	9,8								224	46	14,02	
82										223		14,04	
81										222	45	14,06	
80	14,6					9	37	47		221		14,08	47
79										44	14,10		
78								220		14,12			
77	14,7	9,9							43	14,14			
76								219		14,16			
75				36	46				42	14,18	46		
74	14,8							218		14,20			
73									41	14,22			
72								217		14,24			
71									40	14,26			
70	14,9	10,0			35	45		216		14,29	45		
69	15,0	10,1	1	Трьох елементів зі значними помилками	8	34	44	10	215	39	14,30	44	
68			Чітке виконання						214		14,34		
67										213	38	14,38	
66										212		14,42	
65	15,1					33	43			211	37	14,46	43
64										210		14,50	
63										209	36	14,54	
62										208		14,58	
61										207	35	15,02	
60	15,2	10,2				7	32	42		206		15,06	42
59									205	34	15,10		
58										15,14			
57								204	33	15,18			
56										15,22			
55	15,3			31	41			203	32	15,26	41		
54										15,30			
53								202	31	15,34			
52										15,38			
51	15,4	10,3			6	30	40	9	201	30	15,39	40	

**НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ**

БАЛІ	ДІВЧАТА																
	ІІ КУРС																
	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4x9 м, с	Комплекси загально-розвиваючих вправ, кількість	Гімнастичний комплекс, виконання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи, 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	Тримання планки, с	Рівномірний біг 2000 м, хв.	Присідання, разів					
100	14,8	10,4	3	Усіх елементів	20	25	210	49	24	60	10,30	49					
99	14,9		Чітке виконання								59	10,32					
98	15,0										24	209		208	58	10,34	
97		10,5										207		57	10,39		
96	15,1										19	206		205	56	10,44	
95												204		48	23	55	10,49
94	15,2	10,6									23	203		202	54	10,54	
93												202		53	10,59		
92	15,3										201	52		11,04			
91											22	200		47	22	50	11,14
90	15,4	10,7		ІІ' ятьох елементів з незначними помилками							18	21		199	46	21	49
88			Чітке виконання								11,16						
87	15,6										198		197	48	11,17		
86											196		195	47	11,18		
85	15,7	10,9									194		45	47	11,19	45	
84											193		192	46	11,21		
83											191		20	46	11,23		
82	15,8										190		44	45	11,25		
81											189		44	45	11,27		
80		11,0									188		44	44	11,29	44	
79	15,9			187							43		44	11,31			
78			186	19	43	11,33											
77			185	43	43	11,35											
76	16,0		184	41	43	11,37											
75		11,1	183	42	42	11,39	43										
74			182	42	42	11,41											
73	16,1		181	18	41	11,43											
72			180	17	41	11,45											
71			179	17	40	11,47											
70	16,2	11,2	178	19	42	11,49	42										
69	16,3	11,3	1	Трьох елементів зі значними помилками	16	18	184	41	17	39	11,50	41					
68			Чітке виконання								11,52						
67											15		183	182	38	11,54	
66	16,4												181	180	37	11,56	
65											14		179	40	37	11,58	40
64													178	16	36	12,00	
63	16,5										177		36	36	12,02		
62											176		35	35	12,04		
61											175		39	35	12,06		
60	16,6	11,4									174		39	34	12,08	39	
59				173							15		34	12,10			
58			172	15	33	12,12											
57	16,7		171	14	33	12,14											
56			170	38	32	12,16	38										
55			169	38	32	12,18											
54	16,8		168	37	31	12,20											
53			167	37	31	12,23											
52			166	37	30	12,26											
51	16,9	11,5	10	16	37	14	30	12,29	37								

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, або стоячи, 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	Тримання планки, с	Рівномірний біг 3000 м, хв.	Присідання, разів		
100	13,2	9,0	3	Усіх елементів	13	44	54	14	260	70	13,00	54		
99	13,3		Чітке виконання						258	69	13,03			
98	13,4	9,1								256	68	13,06		
97	13,5									254	67	13,09		
96	13,6	9,2								252	66	13,12		
95						12	43	53	13	250	65	13,15	53	
94	13,7	9,3								248	64	13,18		
93										246	63	13,21		
92	13,8	9,4								244	62	13,24		
91										242	61	13,27		
90	13,9	9,5				42	52		241	60	13,29	52		
89	14,0	9,6	2	П'ятьох елементів з незначними помилками	11	41	51	12	240	59	13,30	51		
88			Чітке виконання								13,33			
87											58	13,36		
86	14,4											13,39		
85						40	50			239	57	13,42	50	
84												13,45		
83	14,5	9,7									56	13,48		
82												13,51		
81										238	55	13,54		
80	14,1					10	39	49				13,57	49	
79										54	14,00			
78										14,03				
77	14,7	9,8						237	53	14,06				
76										14,09				
75					38	48				52	14,12	48		
74	14,8									14,15				
73								236	51					
72										14,18				
71									50					
70	14,2	9,9			37	47				14,19	47			
69	14,3	10,0	1	Трьох елементів зі значними помилками	9	36	46	11	235	49	14,20	46		
68			Чітке виконання							233		14,24		
67											231	48	14,28	
66	14,4										229		14,32	
65						35	45				227	47	14,36	45
64											225		14,40	
63	14,5	10,1									223	46	14,44	
62											221		14,48	
61											219	45	14,52	
60	14,6					8	34	44			217		14,56	44
59										215	44	15,00		
58									213		15,04			
57	14,7	10,2							211	43	15,08			
56									209		15,12			
55					33	43			207	42	15,16	43		
54	14,8										15,20			
53									205	41	15,24			
52											15,28			
51	14,9	10,3			7	32	42	10	204	40	15,29	42		