**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**наказ Міністерства освіти**

**науки України**

 **14.11.2003 р. № 757**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

 **Навчальна програма**

**для вищих навчальних закладів України**

**І -IIрівнів акредитації**

Рекомендовано комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України від „ 12 " травня 2003 р. прот. № 6

 **Київ - 2003**

Укладачі:

Раєвський Р.Т. - канд. пед. наук, г рофесор Одеського

національного політехнічного університету;

Третьяков М.О. - канд. пед. наук, доцент Науково-методичного центру вищої освіти;

Канішевський С.М. - канд. пед. наук, професор Київського національного університету будівництва і архітектури;

Дехтяр В.Д. - доцент, зав. кафедри фізичного виховання Київського університету туризму, економіки і права;

Тупиця Ю.І. - керівник фізичного виховання Київського педагогічного коледжу ім. К.Д.Ушинського

Козубей П.С. - канд. пед. наук, нач. відділу фізичного виховання ВНЗ І-ІУ рівнів акредитації Комітету з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України.

Відповідальний за випуск - Мовчан О.М., перший заступник директора Науково-методичного центру вищої освіти.

Програму схвалено комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України (витяг з протоколу N 6 від 12 травня 2003 р.).

**ЗМІСТ**

1. Загальні положення ................................................................4
2. Теоретичні і методичні основи програми ................................................................5
3. Мета і завдання фізичного виховання ................................................................5
4. Принципи фізичного виховання студентів............................................................6
5. Засоби і методи фізичного виховання......................................................................6

3. Зміст програми ................................................................6

1. Базовий компонент ..................................................................6
2. Елективний компонент.........................................................................................9

4. Основні положення реалізації навчальної програми .............................................................11

1. Форми і види фізичного виховання ..............................................................11
2. Організація навчальних занять............................................................................11
3. Проходження навчального матеріалу ... ..........................................................13
4. Організація контролю .............................................................14
5. Атестація з фізичного виховання .............................................................14

5. Забезпечення процесу фізичного виховання .............................................................14

1. Правове .. ..........................................................14
2. Організаційне ... ..........................................................15
3. Науково-методичне .............................................................15
4. Кадрове .............................................................16
5. Медичне .............................................................16
6. Забезпечення безпеки ... ..........................................................16
7. Матеріал .но-технічне .. ..........................................................16
8. Фінансове .............................................................17

Додатки:

1. Орієнтовний тижневий руховий режим студентів…………………………….............17
2. Тести і нормативи оцінки фізичноїпідготовленості студентів…….18
3. Орієнтовний перелік спортивних споруд,обладнання, устаткування і технічних засобів длязабезпечення занять з фізичного виховання у вищих
закладах освіти 1 і II рівнів акредитації……………………………………………………19

Рекомендована література………………………………………………………………………22

 **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Дана навчальна програма з фізичноговиховання, що затверджена Міністерством освіти інауки України, є обов'язковою для засвоєння її змісту
студентами денної форми навчання вищих закладівосвіти І - II рівнів акредитації усіх форм власності.

1.2. Методологічною основою програми є чиннідержавні документи, що регламентують фізичневиховання як обов'язкову дисципліну.

1.3. Програма ґрунтується на концептуальнихзасадах законів України "Про фізичну культуру і спорт","Про освіту", "Про вищу освіту", Цільової комплексної
програми "Фізичне виховання - здоров'я нації"",Положенні про державні тести і нормативи оцінкифізичної підготовленості населення України, Концепції
фізичного виховання в системі освіти України,Державних вимогах до навчальних програм з фізичноговиховання, Державних стандартах вищої освіти таінших документах, що видані Міністерством освіти інауки України.

1. Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальнимзамовленням сучасного суспільства на всебічно
розвинуту гармонійну особистість фахівця, який маєвисокий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освітута фізичну підготовленість, спроможного до фізичного
удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.
2. Головна мета навчальної програми -визначити стандарт фізичного виховання, відповідниймінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти
для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти іотримують кваліфікацію - "молодший спеціаліст", "бакалавр".

1.6. Навчальна програма з фізичного вихованнядля вищих закладів освіти є складовою стандарту вищоїосвіти, що держава гарантує.

1. Програма вступає в дію з моменту їїзатвердження Міністерством освіти і науки України.Вона передбачає проведення обов'язкових аудиторних
занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягомвсього періоду навчання за виключенням останньоговипускного семестру.
2. Збільшення кількості навчальних годин зфізичного виховання здійснюється за рахунок дисциплінвільного вибору вищого закладу освіти і дисциплінвільного вибору студентів.

1.9. Впровадження навчальної програми вищиминавчальними закладами контролюють відповідні структури і органи Міносвіти та відповідальні за
фізичне виховання у вищих закладах освіти.

1.10. Реалізація головних положень базовоїпрограми у вищому навчальному закладі здійснюєтьсяйого адміністрацією і предметною (цикловою) комісієюз фізичного виховання.

1. Міністерства, які у своєму підпорядкуваннімають вищі навчальні заклади, що готують працівників,професійна діяльність яких проводиться в спеціальних
або екстремальних умовах і потребує спеціальноїфізкультурної освіти та фізичної підготовки, розробляють і затверджують навчальні програми зфізичного виховання з урахуванням особливостейпідготовки таких фахівців на основі затвердженоїнавчальної програми.

 Студенти, що вступили до вищого закладу
освіти і мають базову загальну середню освіту,навчаються за шкільною програмою з фізичної культури (10, 11 класи). По засвоєнню програми з фізичної культури повної загальної середньої освіти, студенти навчаються за навчальною програмою з фізичного виховання для вищих закладів освіти І - II рівнів акредитації і робочою навчальною програмою.

**2. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

 **2.1. Мета фізичного виховання**

2.1.1. Мета дисципліни "Фізичне виховання" у вищому навчальному закладі І і IIрівнів акредитації -послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("молодший спеціаліст", "бакалавр").

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

* знання і дотримання основ здорового способужиття;
* знання основ організації і методики найбільшефективних видів і форм раціональної руховоїдіяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй
фізичній активності;

-знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- знання основ професійно-прикладної фізичноїпідготовки й уміння застосовувати їх на практиці:

- знання основ фізичного виховання різнихверств населення;

- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональнихформах;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчоюабо спортивною спрямованістю;

* виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
* поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

2.1.2. Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

* формування розуміння ролі фізичної культури врозвитку особистості і підготовки її до професійноїдіяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення дофізичної культури, установлення на здоровий спосібжиття, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
* формування системи знань з фізичної культурита здорового способу життя, необхідних у процесіжиттєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному
вихованні;
* зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня
фізичного стану, працездатності на протязі всьогоперіоду навчання;
* оволодіння системою практичних умінь інавичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення,
зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток йудосконалення психофізичних можливостей, якостей івластивостей особистості;
* набуття рухових умінь і навичок,забезпечення суспільної і професійно-прикладноїфізичної підготовленості, що визначають психофізичну
готовність випускників вищого закладу освіти дожиттєдіяльності й обраної професії;
* придбання досвіду творчого використанняфізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності длядосягнення особистих і професійних цілей;

- здатності до виконання державних або відомчихтестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних
програм відповідного спеціаліста.

**2.2.Принципи фізичного виховання**

2.2.1. Здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі грунтується на:

- загальних соціальних принципах виховноїстратегії суспільства, що передбачають всебічнупідготовку особистості до трудової та інших суспільне
важливих видів діяльності, розвиток життєвих сил іздібностей людини як вищої цінності суспільства;

* загально педагогічних принципах: особистогопідходу, фундаментальності, гуманізації, демократизаціїпедагогічного процесу;
* загально методичних принципах: свідомості,активності, доступності, індивідуалізації,систематичності, послідовності;
* специфічних принципах фізичного виховання:
безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки
навантажень, циклічної побудови системи занять,вікової і загальноосвітньої адекватності напрямківфізичного виховання.

**2.3. Засоби і методи фізичного виховання**

1. У процесі фізичного виховання у вищихзакладах освіти використовуються традиційні інетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти тафізичного удосконалення.
2. Добір засобів і методів здійснюється зарозсудом викладачів з урахуванням фізкультурних іспортивних інтересів та індивідуальних особливостейтих, хто займається, рівня їхнього здоров'я,фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.
3. Забороняється використання у фізичномувихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданимризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а
також таких, які не відповідають етичним вимогам,формують культ насильства і жорстокості.

**3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: *обов'язкового базового,*що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (молодший спеціаліст, бакалавр) і *елективного,*що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров"я.

Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

**3.1. Базовий компонент**

 ***Обов'язковий для всіх студентів***

 ***основного учбового відділення***

 ***3.1.1. Перший рік навчання***

 **3.1.1.1.Теоретична підготовка**

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я іфахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичноговиховання у вищих навчальних закладах.

3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

**3.1.1.2.Методична підготовка**

1. Засоби перевірки і оцінки головних руховихякостей (витривалість, сила, швидкість, спритність,гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика,ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).

2. Організація і методика проведеннясамостійних занять з фізичного виховання в умовахвищого навчального закладу.

3. Методика самоконтролю в процесі занятьфізичними вправами.

1. Основи методики побудови визначеної формизанять системами фізичних вправ.
2. Основи методики загартування.

**3.1.1.3. Фізична підготовка**

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у сніжних районах), активного загартування тощо.

 **3.1.1.4. Контроль**

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів (курсантів) через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості.

***3.1.2. Другий рік навчання***

**3.1.2.1.Теоретична підготовка**

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

 2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

 3. Спорт в системі формування особистості.

 4. Основи атлетизму.

 5. Основи системи забезпечення працездатностіта її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

**3.1.2.2.Методична підготовка**

1. Методика формування професійно важливихрухових якостей і навичок.

2. Організаційно-методичні основи самостійнихзанять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітномурівні фізичної підготовленості.

3. Методика занять атлетизмом.

4. Основи методики фізичного тренування.

5. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищенняпрацездатності і прискорення її відновлення при
різноманітних видах праці.

6.Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

**3.1.2.3.Фізична підготовка**

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей, володіння засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, аеробіки, спортивних ігор, лижної підготовки (для сніжних районів), атлетизму, плавання, активне загартування спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній праці.

**3.1.2.4. Контроль**

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

 ***3,1,3, Третій рік навчання***

**3.1.3.1.Теоретична підготовка**

1.Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

1. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я іфізичного удосконалення.
2. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
3. Гігієнічні основи обраних систем фізичнихвправ.

5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

6. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.

**3.1.3.2.Методична підготовка**

1. Основи методики організації занять фізичнимивправами для попередження стомлення, підвищенняпрацездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.

2. Основи методики побудови самостійнихзанять обраними системами фізичних вправ.

3. Методика використання температурнихподразників як засобу підвищення і відновленняпрацездатності.

4. Основи методики організації раціональногохарчування.

5. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

**3.1.3.3. Фізична підготовка**

Зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливихфізичних іпсихічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь

обраними засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (для сніжних районів), професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

 **3.1.3.4. Контроль**

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студента через комплексну перевірку і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

***3.1.4. Четвертий рік навчання***

**3.1.4.1. Теоретична підготовка**

1. Фізична культура, фізичне удосконалення іздоровий спосіб життя в різний віковий період.

1. Основи фізичного виховання в сім'ї.
2. Основи психогігієни.

4. Міжнародний рух "Спорт для всіх".

**3.1.4.2.Методична підготовка**

1. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

2. Основи методики розробки і реалізаціїіндивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.

3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалювання і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ.

**3.1.4.3. Фізична підготовка**

Зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.

Удосконалення індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці.

 **3.1.4.4. Контроль**

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

***3.2.Елективний компонент***

(На всі роки навчання) Для всіх студентів

**3.2.1.Теоретична підготовка**

Основи системи особистого фізичного удосконалення.

**3.2.2.Методична підготовка**

Методика використання обраної системи особистого фізичного удосконалення.

**3.2.3. Фізична підготовка**

Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ.

**3.2.4. Контроль**

Ефективність обраної системи особистого вдосконалення виявляється досягнутим рівнем фізичного стану.

 ***3.3. Для студентів спеціального учбового відділення***

**3.3.1. Теоретична підготовка**

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.
2. Основи загальнооздоровчого тренування.

3.Особливості оздоровчого тренування прирізноманітних відхиленнях у стані здоров'я.

4. Основи лікувального харчування.

**3.3.2. Методична підготовка**

1. Методика загальнооздоровчого тренування.
2. Методика усунення окремих відхилень у станіздоров'я в процесі фізичного виховання.

3. Особливості методики загальної і професійно - прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у станіздоров'я.

4. Особливості методики використання засобівфізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективностіпраці при відхиленнях у стані здоров'я.

**3.3.3. Фізична підготовка**

Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і виразності відхилення в стані здоров'я.

 **3.3.4. Контроль**

Виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення і зміцнення здоров'я.

***3.4. Для студентів спортивного учбового відділення***

**3.4.1. Теоретична підготовка**

1. Роль та місце спорту а житті людини ісуспільстві. Олімпійський рух в Україні.

2. Загальні основи системи спортивноїпідготовки в обраному виді спорту.

3.Основи фізичної і психологічної підготовки вобраному виді спорту.

1. Основи технічної і тактичної підготовки вобраному виді спорту.
2. Основи інтегральної підготовки в обраномувиді спорту.

6.Додаткові чинники, що підвищуютьефективність спортивної підготовки в обраному видіспорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар,тренажери, засоби відновлення.Стимуляціяпрацездатності та інше).

1. Основи управління і контролю у спортивнійпідготовці в обраному виді спорту.
2. Структура багаторічної підготовки в обраномувиді спорту.

**3.4.2. Методична підготовка**

1. Загальні положення методики підготовки вобраному виді спорту.
2. Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров"я.
3. Методика технічної і тактичної підготовки вобраному виді спорту.
4. Методика інтегральної підготовки в обраномувиді спорту.
5. Методика виступу в змаганнях в обраному видіспорту.
6. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту.
7. Методика побудови тренувального процесу зобраного виду спорту.
8. Особливості методики спортивного тренуванняжінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) в обраномувиді спорту.

9. Методика організації і проведення масовихзмагань з обраного виду спорту.

10. Інструкторська практика з обраного видуспорту.

 **3.4.3. Фізична підготовка**

Фізична, психологічна, технічна, тактична і інтегральна підготовка з обраного виду спорту з урахуванням статі і рівня спортивної підготовки. Виступ у змаганнях з обраного виду спорту. Суддівство змагань з обраного виду спорту.

**3.4.4. Контроль**

Виявлення рівня знань і умінь, спеціальної фізичної і спортивно-технічної підготовки, необхідних в обраній спортивній діяльності.

Державне тестування, нормативи спортивної класифікації.

**4. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

**4.1. Форми і види організації занять з фізичного виховання**

**4.1.1.** Навчальний процес з фізичного вихованняу вищих навчальних закладах здійснюється у такихформах: навчальні заняття (теоретичні, практичні),
виконання індивідуальних завдань, самостійна роботастудентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

**4.1.2.** Основні види навчальних занять зфізичного виховання у вищих навчальних закладах:

* лекції;
* практичні, індивідуальні заняття;
* консультації.

Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання вищого навчального закладу.

**4.1.3.** Позаучбові заняття з фізичного вихованняорганізуються і проводяться у формі:

* занять у фізкультурно-оздоровчих центрах, групах за інтересами, секціях (спортивних клубах);
* самостійних занять фізичними вправами,спортом, туризмом;

- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;занять впродовж дня по забезпеченню працездатності, після навчального відновлення, психорегуляції, корекції.

Всі перелічені форми фізичного виховання організуються і плануються викладачами предметної (циклової) комісії з фізичного виховання.

**4.1.4.** Основні види поза навчальних занять, щовикористовуються в процесіфізичного виховання:

* оздоровче і спортивне тренування, туристичніпоходи, дні і години здоров'я;
* спортивні змагання: внутрішні (на першість навчальної групи, курсу, факультету і т.д.) та зовнішні(районні, міські, обласні, регіональні, республіканські)
тощо;

 - ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи.

**4.1.5.** Використання форм і видів фізичноговиховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не
менше 8-10 годин на тиждень.

**4.2. Організація навчальних занять**

**4.2.1.** Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти студенти розподіляються по учбовим відділенням**: *основне, спеціальне і спортивне.***

Розподіл в учбові відділення проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості.

1. Для студентів, що перенесли гострізахворювання, при предметній (цикловій) комісії зфізичного виховання або студентській поліклініці,створюються групи фізичної реабілітації та лікувальноїфізичної культури.
2. Залікові вимоги для студентів, що застаном здоров'я віднесені до спеціальної медичноїгрупи, розробляються з урахуванням медичних
показників і протипоказань.
3. **У *спортивне***учбове відділеннязараховуються студенти основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку та
фізичної підготовленості і бажають поглибленозайматися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даномувищому навчальному закладі.
4. Кількість і профіль учбових групвизначається предметною (цикловою) комісією зфізичного виховання з урахуванням матеріальних і
штатних можливостей.
5. Студентам основного та спортивноговідділень надається право вільного вибору виду спорту іучбової групи з урахуванням їх інтересів.
6. Студенти спортивного відділення, щопідвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені відпрактичних занять з фізичного виховання при умовівиконання залікових вимог у встановленні предметною (цикловою) комісією строки.
7. Із одного учбового відділення (групи) доіншого студенти можуть бути переведені післязакінчення навчального року або семестру. Переведення
студентів у спеціальне учбове відділення у зв'язку ізхворобою може проводитись у будь який часнавчального року.
8. Окремі підготовлені студенти всіх учбовихвідділень з достатнім рівнем фізичної підготовки іздозволу предметної (циклової) комісії з фізичноговиховання можуть засвоювати програму фізичноговиховання за індивідуальним графіком із використаннямнавчальних і поза навчальних форм занять. У цьому
випадку на початку навчального року або семеструстудент зобов'язаний представити індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором
навчальної групи, до якої він зарахований, і увстановлені терміни виконати всі залікові вимогинавчальної програми.

**4.2.10**. Обсяг навчальних занять в учбових відділеннях може бути доцільно збільшений зурахуванням фізичної, спортивної, функціональної
підготовки і бажання студентів за рахунок дисциплінвільного вибору вищого навчального закладу тастудентів (факультативних форм занять), у тому числі,
оплачуваних самими студентами (табл. 1).

 **Нормативна кількість тижневих навчальних годин та**

 **наповнення груп учбових відділень**

 **годин та наповнення груп учбвідділень.**

|  |  |
| --- | --- |
| Учбові відділення | Обсяг в академічних годинах на тиждень |
|  | Обов'язкові заняття | Додаткові факультативні заняття | Всього | Кількість студентів у групі на одного викладача |
|  | Базовий компонент | Елективний компонент |  |  |
| Основне | 4 | 2 | 6 | 12-15 |
| Спеціальне | 4 | 2 | 6 | 8-12  |
| Спортивне: \* - новачки і спортсмени ІІІ і IIрозрядів\*\* | 4 | 2 | 6 | 12-15 |
| (для спортивних ігор) | 4 | 2 | 6 | 16-20 |
| - спортсмени І розряду і КМС | 4 | 4 | 8 | 10-12 |
| (для спортивних ігор) | 4 | 4 | 8 | 12-15 |
| - майстри спорту | 4 | 6 | 10 | 4-6 |
| (для спортивних ігор) | 4 | 6 | 10 | 8-12 |

\* Заняття в групах спортивного вдосконалення необхідно також планувати та проводити в період заліково-іспитових сесій, навчальних практик і в оздоровчо-спортивних таборах.

\*\* Категорія групи відділення спортивного вдосконалення визначається за наявністю у її складі не менш ніж 50% студентів-спортсменів вищих спортивних розрядів або звання.

 **4.2.11.** Навчальні відділення є самостійними структурними підрозділами в складі предметної (циклової) комісії фізичного виховання.

Кожне відділення має керівника, викладачів, робочу програму, графік проходження навчального матеріалу, контрольних іспитів і т.д.

**4.3. Проходження навчального матеріалу**

**4.3.1.** Засвоєння навчального матеріалу фізичного виховання здійснюється в учбових відділеннях відповідно до робочих програм і графіка курсу.

У цих документах дається: 1) систематизований і дозований перелік розділів, тем, елементів фізичного виховання, пов'язаних між собою та з відповідними розділами інших (попередніх) курсів у визначеній логічній послідовності; 2) вказівки на застосовувані методи навчання, форми, способи контролю і самоконтролю результатів освоєння матеріалу.

При розробці структурно-логічної схеми курсу враховується його місце в загальній системі фізичного виховання і навчання у вищому навчальному закладі і визначається, що студент повинен знати, вміти та які навички фізичної культура придбати після проходження курсу.

**4.3.1.1.** При засвоєнні теоретичного розділупередбачається: з'ясування головних понять, термінів,провідних наукових ідей, головних закономірностей,
теоретичних положень, що розкривають сутність явищ іцінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують
переконання.

 **4.3.1.2.**По кожній теоретичній і методичній темі
ведучого викладач фізичного виховання подають
студентам перелік головних питань, які підлягають засвоєнню, список (доступної) літератури, що рекомендується, методичні матеріали і розробки.

**4.3.1.3.** Матеріал практичних розділівзасвоюється на навчальних і поза навчальнихпрактичних заняттях з фізичного виховання, форми
яких можуть бути різноманітними за організацією і методичному забезпеченню і містити в собі доступнізасоби і методи.

Проте, головною формою при засвоєнні практичного розділу програми - є навчальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача предметної (циклової) комісії з фізичного виховання.

1. Засвоєння практичного матеріалубазового компонента програми ґрунтується, головнимчином, на використанні технології загальноїкондиційної фізичної і професійно-прикладноїпсихофізичної підготовки.
2. Засвоєння елективних компонентівпрограми - на загальних науково обґрунтованих положеннях методики фізичного виховання.
3. Засвоєння обраного спортивногокомпонента програми - на використанні сучаснихмоделей спортивної підготовки.
4. Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базуєтьсяна використанні ідей, принципів, засобів і методівоздоровчого тренування, що передбачає підвищеннязагальних резервних можливостей організму.
5. Виконання базового програмногоматеріалу, навчальних вимог і тестів здійснюється увідділенні в підготовчі періоди тренування, до головних
змагань.

**4.4. Організація контролю**

4.4.1. Засвоєння програми фізичного виховання у .вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає ***оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.***

Головна ціль цих заходів - оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

**4.4.1.1.** ***Оперативний контроль*** забезпечуєінформацію про хід виконання студентами окремихвидів навчальної роботи:

* відношення студентів до запропонованої програмизанять;
* засвоюваності програмного матеріалу;
* ступеня адекватності і прийнятності навчальнихнавантажень;
* вихідному рівні підготовленості студентів дооволодіння програмним матеріалом та інше.

**4.4.1.2.** ***Поточний контроль*** ставить своїмзавданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного
виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, вирішення комп'ютерних задач з фізичної культури, експертні оцінки, аналізи тощо.

**4.4.1.3. *Підсумковий контроль*** проводиться зметою оцінки кінцевих результатів фізичного вихованняна визначеному утворювальному (кваліфікаційному)рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль у вищих навчальних закладах І і IIрівня акредитації включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

У вищих закладах освіти може також проводитися модульна й інші форми підсумкового контролю після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання, результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни.

1. Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів інормативів оцінки фізичної підготовленості студентів
(курсантів, слухачів) розроблених вищим навчальнимзакладом.
2. Порядок і графік проведення заліківвизначається безпосередньо навчальним закладом непізніше ніж за 3 місяці до встановлених термінів .

**4.5. Атестація з фізичного виховання**

**4.5.1.** При закінченні навчального закладу, курсуфізичного виховання або досягненні одного з освітньо-кваліфікаційних рівнів (молодшого спеціаліста,

-бакалавра) проводиться ***підсумковаатестація*** з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця (молодшого спеціаліста, бакалавра).

**4.5.2.** Атестація проводиться за останніми данимимедичних оглядів, відвідувань занять з фізичноговиховання, за результатами виконання залікових вимогтестів і нормативів з фізичної підготовки, що розроблені вищим навчальним закладом, оцінками рівня теоретичної і методичної підготовки.

**5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фізичне виховання студентів вищих закладів освіти передбачає правове, організаційне, науково-методичне, кадрове, медичне, матеріально-технічне, фінансове забезпечення і безпеки занять, що гарантується законами України.

**5.1. Правове**

**5.1.1.** Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі базується на законах України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт". Положенні "Про організацію навчального процесу у вищих закладах освіти", нормативних документах з фізичного виховання в системі освіти, інших законодавчих актах України з питань освіти і фізичної культури.

**5.2. Організаційне**

1. На підставі законів України "Про фізичнукультуру і спорт", "Про освіту" і "Про вищу освіту"загальне керівництво фізичним вихованням у вищому
навчальному закладі покладається на директора.
2. Для якісного здійснення процесу фізичноговиховання вищий навчальний заклад забезпечує:

створення і функціонування предметної (циклової) комісії з фізичного виховання;

- призначення на посаду керівника фізичного виховання одного з провідних викладачів предметної (циклової) комісії;

 - виділення для предметної (циклової) комісії зфізичного виховання необхідної штатної чисельностівикладацького складу, учбово-допоміжного йобслуговуючого персоналу;

* введення в навчальний розклад обов'язкових(аудиторних) занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду
навчання за винятком останнього випускного семестру;

організацію оцінювання фізичної підготовленості студентів за вимогами державних та відомчих тестів і нормативів;

* включення заліків з фізичного виховання в графік навчального процесу (не менше одного залікупротягом навчального року);
* участь викладачів предметної (циклової) комісіїфізичного виховання і студентів в науковій і науково-методичній роботі з проблем фізичного виховання,спорту і здорового способу життя;

- студентів(курсантів, слухачів) підручниками,навчальними посібниками,методичнимирекомендаціями, розробками з фізичної культури.

**5.2.3.** Вищий навчальний заклад забезпечуєнавчальний процес з фізичного виховання спортивнимиспорудами, устаткуванням та інвентарем відповідно до
державних і відомчих норм, а також необхіднимиумовами для медичного обслуговування.

**5.2.4.** Безпосередньо роботу з фізичноговиховання у всіх його формах в навчальному закладіорганізовує і проводить предметна (циклова) комісія
фізичного виховання. Вона проводить навчальні,позаучбові заняття з фізичного виховання, методичну,наукову, науково-методичну, масову спортивну,фізкультурно-оздоровчу, рекреаційну і реабілітаційнуроботу.

**5.3. Науково-методичне**

**5.3.1.** Фізичне виховання забезпечується:

* державними стандартами фізичного виховання;
* навчальними і робочими програмами курсівфізичного виховання;
* підручниками і навчальними посібниками,методичними матеріалами;
* науково-популярною літературою і сучасноюінформацією з фізичної культури і спорту;
* комп'ютерними технологіями для діагностикифізичного стану і розробки індивідуальнихфізкультурно-оздоровчих програм;
* інструктивно-методичними матеріалами з організаціїсамостійних занять фізичним вихованням;
* індивідуальними семестровими завданнями длясамостійної роботи студентів з фізкультурної освіті іфізичного удосконалення;
* системою тестів і нормативів для перевірки й оцінкифізичної підготовленості, знань і умінь в галузіфізичного виховання.

**5.4. Кадрове**

**5.4.1.** До проведення навчальних занять зфізичного виховання і тренувань з студентамидопускаються особи, що мають спеціальну фізкультурну
освіту або відповідну курсову підготовку у кількості,передбаченому штатним розкладом.

 **5. 4.2.** Викладацький склад предметної (циклової)комісії фізичного виховання здійснює планування,організацію і проведення теоретичних, методичних і
практичних навчальних і позаучбових занять зфізичного виховання з закріпленими групами студентів іокремих студентів на високому фаховому рівні, а також прийом у студентів програмних тестів, нормативів і заліків.

**5.4.3.** Учбово-допоміжний персонал кафедри забезпечує умови для якісного ефективного і безпечного проведення занять з фізичного виховання.

**5.5. Медичне**

**5.5.1.** Медичне забезпечення програми здійсню­ється медичними робітниками, закріпленими за навчаль­ним закладом або зарахований до штату предметної
(циклової) комісії фізичного виховання.

**5.5.2.** Медичне забезпечення передбачає такізаходи:

* лікарські обстеження студентів за установленоюформою не рідше одного разу на початкунавчального року;
* студенти віднесені до спеціального учбовоговідділення лікарські обстеження проходять напочатку кожного семестру;
* додаткові огляди студентів перед спортивними змаганнями, після перенесених захворювань і травм;
* лікарсько-педагогічні спостереження в процесінавчальних занять фізичним вихованням та змагань, самоконтроль;
* лікарські консультації з питань фізичної культури іспорту та здорового способу життя;
* санітарний нагляд за місцями й умовами занять;
* профілактику спортивного травматизму іпатологічних станів, що виникають принераціональних заняттях фізичною культурою і
спортом;
* фізичну реабілітацію після спортивних травм.

**5.6.Забезпечення безпеки**

**5.6.1.** Безпека занять фізичним вихованням забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом студентів;

- ознайомленням їх із правилами профілактики порушень стану здоров'я в процесі фізичноготренування;дотриманням правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;

- оволодінням студентами навичками страховки ісамостраховки;своєчасною перевіркою устаткування,інвентарю і техніки, що використовується,дотриманням санітарно-гігієнічних умов і норм;

- проведенням інструктажів з техніки безпеки,безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки.

**5.7.Матеріально-технічне**

**5.7.1.** Фізичне виховання студентівзабезпечується необхідним спортивним спорудженням,устаткуванням, інвентарем (орієнтовний перелік
додається) за нормативами, що гарантують ефективністьнавчально-виховного процесу.

**5.7.2.** Експлуатація, утримання і санітарно-гігієнічний стан навчальних спортивних споруд іоздоровчих баз (поточний і капітальний ремонт,
опалення, освітлення, вентиляція, робота душових і т.п.)забезпечуютьсяадміністративно-господарськимвідділом навчального закладу.

**5.8. Фінансове**

1. Фінансове забезпечення фізичного вихованнястудентів у обсязі програми здійснюється за рахунокбюджетних та позабюджетних коштів, що виділяються нанавчання студентів.
2. Спортивне удосконалення студентів, заняттямасовими позаучбовими формами фінансується навчальним закладом додатково.

Заняття дорогими (технічно складними) видами спорту можуть оплачуватись студентами за їх особистий рахунок, спонсорами або навчальним закладом за поданням предметної (циклової) комісії фізичного виховання.

Додаток 1

до навчальної програми

 "Фізичне виховання"

 для ВНЗ України І-ІІ р.а.

**Орієнтовний тижневий руховий режим студентів**

**(для основної і підготовчої медичних груп)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вправи | Обсяг |
| **Юнаки** |
| 1. | Оздоровчий біг або ходьба на лижах (км) | 15-17 , 22-24 |
| 2. | Підтягування на перекладині (к.р.) | 70-85 |
| 3. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к.р.) | 120-140 |
| 4. | Піднімання прямих ніг з ВП лежачи (к.р.) | 140-160 |
| 5. | З ОС нахили тулубу вперед з прямими ногами (к.р.) | 100-120 |
| **Дівчата** |
| 1. | Оздоровчий біг або ходьба на лижах (км) | 12-14 , 16-18 |
| 2. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, від лави (к.р.) | 210-220 |
| 3. | Підтягування на низькій перекладині (к.р.) | 85-95 |
| 4. | З ОС нахили тулубу вперед з прямими ногами (к.р.) | 100-120 |
| 5. | Стрибки на місці зі скакалкою (к.р.) | 350-600 |
| 6. | Піднімання тулубу в сід з ВП лежачи (к.р.) | 100-120 |
| 7. | Прискорена ходьба (км) | 21-35 |

Додаток 2

до навчальної програми

"Фізичне виховання"

для ВНЗУкраїни І-ІІ р.а.

**Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів**

**(із Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості**

**населення України)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Види випробувань** | **Стать** | **Нормативи, бали** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Витривалість** біг на 3000 м, хв., с або 2000м, хв., с | чжж | 12.0015.109.40 | 13.0516.0010.30 | 14.3016.5011.20 | 15.4017.5012.10 | 16.3019.0013.00 |
| або плавання за 12хв.м. | чж | 725650 | 650550 | 550450 | 450350 | 350300 |
| **Сила**згинання і розгинання рукв упорі лежачи, к.р. | чж | 4424 | 3819 | 3216 | 2611 | 207 |
| або підтягування на перекладині, к.р. | чж | 163 | 142 | 121 | 101/2 | 8- |
| або вис на зігнутих руках, с. | чж | 6021 | 4717 | 3513 | 239 | 105 |
| піднімання в сід за 1 хв., к.р. | чж | 5347 | 4742 | 4037 | 3433 | 2828 |
| стрибок у довжинуз місця, см. | чж | 260210 | 241196 | 224184 | 207172 | 190160 |
| абострибок у гору, см.  | чж | 5646 | 5244 | 4540 | 3936 | 3530 |
| **Швидкість**біг на 100 м., с.  | чж | 13.214.8 | 13.915.6 | 14.416.4 | 14.917.3 | 15.518.2 |
| **Спритність**човниковий біг 4х9м., с. | чж | 8.810.2 | 9.210.5 | 9.711.1 | 10.211.5 | 10.712.0 |
| **Гнучкість**нахил тулуба впередз положення сидячи, см. | чж | +19+20 | +16+17 | +13+14 | +10+10 | +7+7 |
| **Прикладні навички**плавання, м. | чж | 100100 | 7575 | 5050 | 2525 | -- |

Додаток З

до навчальної програми

"Фізичне виховання"

 для ВНЗ України І-ІІ р.а.

**Орієнтовний перелік спортивних споруд, обладнання,**

**устаткування і технічних засобів для забезпечення занять з**

**фізичного виховання у вищих закладах освіти І-ІІ рівнів**

**акредитації *(з розрахунку на одну тисячу студентів)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Найменуванняпредметів | Оди-ниця | Кіль-кість | Строкексплу-атації(років) | Примітка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Перекладина | шт. | 2 | 10 | приставні |
| 2. | Бруси паралельні | шт. | 1 | 10 |  |
| 3. | Бруси різновисокі | шт. | 1 | 10 |  |
| 4. | Кінь гімнастичний з ручками | шт. | 1 | 10 |  |
| 5.  | Мостики гімнастичні | шт. | 2 | 3-4 |  |
| 6. | Канат підвісний | шт. | 4 | 2 |  |
| 7. | Колода гімнастична | шт. | 1 | 10 |  |
| 8. | Щити баскетбольні з кільцями | шт. | 6 | 10 |  |
| 9. | Лави гімнастичні | шт. | 6 | 10 |  |
| 10. | Стінки гімнастичні | шт. | 15 | 10 |  |
| 11. | Мати гімнастичні | шт. | 20 | 5 |  |
| 12. | М’ячі набивні різної маси | шт. | 30 | 3 |  |
| 13. | Доріжки акробатичні | шт. | 1 | 5 |  |
| 14. | Тартинове або іншепокриття (килимові) | м.кв. | на всюплощу | 5 | для спец.залів |
| 15. | Штанга тренувальна | шт. | 1 | 10 |  |
| 16. | Гантелі різної маси або розборні | шт. | 25 | 8 |  |
| 17. | Канат для перетягування | шт. | 1 | 2-3 |  |
| 18. | Палиці гімнастичні | шт. | 100 | 2-3 |  |
| 19. | Скакалки | шт. | 50 | 1-2 |  |
| 20. | М’ячі малі (гумові або тенісні) | шт. | 30 | 2-3 |  |
| 21. | Стійки для стрибків | пар. | 2 | 3 |  |
| 22. | Дзеркала (2х1 м.) | шт. | 10 | 10 |  спец. залів |
| 23. | Аптечка для над. мед. доп.  | шт. | 1 | пост. |  |
| 24. | Динамометр (кистьовий) | шт. | 3 | 4-5 |  |
| 25. | Спірометр (сухий) | шт. | 3 | 4-5 |  |
| 26. | Фонендоскоп | шт. | 2 | 4-5 |  |
| 27. | Вимірювач артеріального тиску | шт. | 2 | 5 |  |
| 28. | Вимірник зросту | шт. | 1 | 3-4 |  |
| 29. | Кондиціонери | шт. | 4 | 5 |  |
| 30. | Експандери ручні | шт. | 30 | 2-3 |  |
| 31. | Стінки “Здоров’я” | шт. | 10 | 5 |  |
| 32. | Запасні жердині до брусів | шт. | 2 | 2-3 |  |
| 33. | Гирі різної ваги | шт. | 5 | 10 |  |
| 34. | Доріжка для стрибків | шт. | 1 | 3-5 |  |
| 35. | Обручі | шт. | 100 | 1-2 |  |
| 36. | Піаніно | шт. | 1 | 20 | спец. залів |
| 37. | Поміст для штанги | шт. | 1 | 10 |  |
| 38. | Колодки стартові | шт. | 6 | 3-5 |  |
| 39. | Пістолет стартовий | шт. | 2 | 3 |  |
| 40. | Секундоміри: однострілковідвострілкові | шт. | 84 | 55 |  |
| 41. | Списи легкоатлетичні: жіночічоловічі | шт. | 33 | 55 |  |
| 42. | Ядра: жіночічоловічі | шт. | 33 | 55 |  |
| 43. | Гранати: жіночічоловічі | шт. | 55 | 55 |  |
| 44. | Стійки фінішні | пар. | 2 | 3 |  |
| 45. | Рулетки різного метражу | шт. | 3 | 2 |  |
| 46. | Планки для стрибків у висоту | шт. | 3 | 2 |  |
| 47. | Мегафони | шт. | 2 | 3-4 |  |
| 48. | Черевики з шипами | пар. | 20 | 1-2 |  |
| 49. | Естафетні палички | шт. | 20 | 3 |  |
| 50. | Бар’єри легкоатлетичні | шт. | 10 | 3 |  |
| 51. | Лижі з кріпленнями | пар. | 60 | 2 |  |
| 52. | Палиці лижні | пар. | 60 | 2 |  |
| 53. | Черевики лижні | пар. | 60 | 2-3 |  |
| 54. | Костюми лижні (комбінезони)  | шт. | 20 | 2 |  |
| 55. | Мазь лижна длярізної температури | шт. | 50-100банок | 2 |  |
| 56. | Лижоролери | пар. | 30 | 2-3 |  |
| 57. | Ковзани хокейні | пар. | 30 | 2-3 | для секції |
| 58. | Ковзани бігові | пар. | 15 | 2-3 | для секції |
| 59. | Ковзани роликові | пар. | 30 | 1-2 |  |
| 60. | М’ячі футбольні | шт. | 10 | 1 |  |
| 61. | М’ячі баскетбольні | шт. | 30 | 1-2 |  |
| 62. | М’ячі волейбольні | шт. | 30 | 1-2 |  |
| 63. | Сітки волейбольні | шт. | 2 | 2 |  |
| 64. | Насоси | шт. | 2 | 2 |  |
| 65. | Свистки суддівські | шт. | 5 | 2 |  |
| 66. | Суддівські вишки | шт. | 1 | 5 |  |
| 67. | Шахові годинники | шт. | 5 | 3-4 |  |
| 68. | М’ячі гандбольні | шт. | 10 | 2 |  |
| 69. | Ракетки н / тенісу | шт. | 20 | 2 |  |
| 70. | Набір н / тенісу | шт. | 10 | 2 |  |
| 71. | Столи н / тенісу | шт. | 5 | 3 |  |
| 72. | Ракетки для бадмінтону | шт. | 30 | 2-3 |  |
| 73. | Сітки для баднінтону | шт. | 2 | 3 |  |
| 74. | Волани | шт. | 30 | 1 |  |
| 75. | М’ячі для н / тенісу | шт. | 500 | 1 |  |
| 76. | Ракетки для в / тенісу | шт. | 10 | 1-2 |  |
| 77. | М’ячі для в / тенісу | шт. | 20 | 1 |  |
| 78. | Шахи з дошками | шт. | 15 | 2 |  |
| 79. | Шашки з дошками | шт. | 20 | 1-2 |  |
| 80. | Палатки туристичні | шт. | 15 | 5 |  |
| 81. | Рюкзаки | шт. | 30 | 3-5 |  |
| 82. | Сокирки | шт. | 5 | 2-3 |  |
| 83. | Компаси | шт. | 30 | 2 |  |
| 84. | Відра дюралеві (тур.) | шт. | 3 | 5 |  |
| 85.  | Відра емальовані | шт. | 3 | 5 |  |
| 86. | Мішки спальні | шт. | 30 | 4-5 |  |
| 87. | Вірьовки капронові (30м.) | шт. | 1 | 5 |  |
| 88. | Ліхтарики з батар. і ламп. | шт. | 5 | 5 |  |
| 89. | Примус “Шміль” | шт. | 3 | 5 |  |
| 90. | Черевики туристичні | шт. | 30 | 5 |  |
| 91. | Плівка поліетиленова | м. кв. | 100 | 2 |  |
| 92. | Матраци надувні | шт. | 20 | 3 |  |
| 93. | Лампи паяльні | шт. | 2 | 4-5 |  |
| 94. | Велосипеди дорожні | шт. | 15 | 3-4 | для секції |
| 95. | Купальники гімнастичні | шт. | 20 | 2 | для секції |
| 96. | Футболки | шт. | 40 | 1 |  |
| 97. | Напіврукавички | шт. | 40 | 1 |  |
| 98. | Труси лагкоатлетичні | шт. | 40 | 1 |  |
| 99. | Плавки | шт. | 50 | 1 |  |
| 100. | Номери нагрудні | пар. | 300 | 2 |  |
| 101. | Номери в компл. на футболки | комп. | 10 | 1 |  |
| 102. | Компл. для ритм. гімнастики  | шт. | 15 | 2 |  |
| 103. | Гетри футбольні | пар. | 15 | 2 |  |
| 104. | Наколінники | шт. | 30 | 1 |  |
| 105. | Тренажери для атлет. гімнастики | 1комп. | 20 м. | 5 | спец. залів |
| 106. | Шапочки лижні | шт. | 30 | 2 |  |
| 107. | Компл. слюс. і стол. інструментів | шт. | 1 | 3 |  |
| 108. | Костюми спортивні | шт. | 15 | 2 | зб. команд |
| 109. | Слайдопроектор | шт. | 1 | 5 |  |
| 110. | Екран | шт. | 1 | 5 |  |
| 111. | Набір діапозитивів | шт. | 2 | 5 |  |
| 112. | Магнітофон (переносний) | шт. | 1 | 5 |  |
| 113. | Магнітофон | шт. | 1 | 8 |  |
| 114. | Підсилювач стерео (25-50 вт.) | шт. | 1 | 8 |  |
| 115. | Акустична система (25-50 вт.) | шт. | 2 | 8 | на зал |
| 116. | Касети магнітофонні | шт. | 10 | 2 | на магніт. |
| 117. | Відеомагнітофон | шт. | 1 | 10 |  |
| 118. | Відеокасети | шт. | 10-15 | 2-3 |  |
| 119. | Відеокамери | шт. | 1 | 10 |  |
| 120. | Телевізор (кольоровий) | шт. | 1 | 10 | кінеск. 61 |
| 121. | Комп’ютер | шт. | 1 | 10 |  |

Додаток 4

до навчальної програми

"Фізичне виховання" для

вищих навчальних закладів

України І-ІІ рівнів

 акредитації

**Рекомендована література**

1. Амосов Н.М., Муравов Й.В. Сердце й физическиеупражнения. -К.: Здоров'я, 1985.-80с.
2. Баранов В.М. В миреоздоровительнойфизкультурьі. - К.Здоров'я, 1987.- 134с.
3. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельньїе
занятиястудентовфизическойкультурой: Учебноепособие. - К.:
Вьіща школа, 1988 . - 208 с.
4. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи
валеології: Навчальний посібник. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
5. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. -
К.: 1СДО, 1994.- 100с.
6. Гогулан М. Система здоровья НИШИ. - К.: 1996. - 178 с.
7. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від
найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград:. 1995. - 139 с.
8. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. - 2-е
вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988.> 176 с.
9. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного
виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної
медичної групи: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1995. -
220 с.
10. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основніпоняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. -Луцьк, 1997.
11. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як
цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк:
Надстир'я, 1993.-284с.
12. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельньїезанятия
физическимиупоражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. - 160 с.
13. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи
фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге,
стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. - 270.
14. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів:
Навчальний посібник. - Львів: 1997.
15. Краснов В.П. Физическоевоспитаниетрудящихсяагропрома. -
К.: Здоров'я, 1990. -120 с.
16. Круцевич Т.Ю. Метода исследованияиндивидуальногоздоровья
детей й подростков в процессефизическоговоспитания: Учебное
пособие. - К.: Вид. "Олімпійська література", 1999. - 240 с.
17. Кубертен П. Олимпийскиемемуарьі. - Киев: Олимпийская
литература, 1997. -180 с.
18. Купер К. Новаяазробика. Система оздоровительннхфизических
упражнений для всехвозрастов. - М.: ФиС, 1976. -125 с.
19. Курилова В.І., Сермєєв Б.В., Шеремет Б.Г. Туризм: Навчальний
посібник. - Одеса: 1996.
20. Куценко Г.И. Книга о здоровомобразежизни. - М.: Профиздат,
1987.-256с.
21. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю.

- Вінниця: 1995, част. І. - 123 с.

22. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежем.

- Вінниця:. 1995, част. 2. - 147 с.

1. Муравов Й.В. Оздоровительньїезффектьіфизической культури й
спорта. - К.: Здоров'я, 1989. - 272 с.
2. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту:
Навчальний посібник. - К.: Вища школа, 1975. - 192 с.
3. Пандакова В.Н., Рьібковский А.Г. Биознергетикадвигательной
активностичеловека: Учебноепособие. - Донецк, 1997.
4. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного
виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. - 104 с.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И.Олимпийский спорт. - Киев:
Олимпийскаялитература, 1997. - 384 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготоьвка спортсмена:
Навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
7. Поль С. Брегг. Здоровье й долголетие. - ВоениздатСанкт-
Петербург. 1995. - 430 с.
8. Паффенбаргер Р., Ольсен 3. Здоровмй образ жизни. - Киев:
Олимпийскаялитература, 1999.
9. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної
фізичної культури (частина 1) - Львів: Троян, 1991. -124 с.
10. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. - К.: 1997.
11. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний
посібник (пер. з російської): - К.: Вища школа, 1992. 208 с.
12. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я,1991.-256 с.
13. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладнаяфизическая
подготовкастуденртовтехническихвузов. - М.-. Вьісшая школа,
1985.-146с.
14. Романенко В.О. Рухові здатності людини. - Донецьк: "Новий
світ", УК Центр, 1999. - 336 с.
15. Рнбксвский А.Г. Организацияучебно-тренировочногопроцесса
студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное
пособие. - Донецк: 2003. - 160 с.
16. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний
посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с.
17. Третьяков Н.А., Белов Р.А. Занятияфизкультурой й спортом по
местужительства: Учебноепособие. - К.: Здоровья, 1988. - 101 с.
18. Шепеленко Г.П. Лижний спорт: Навчальний посібник. - Харків:
1995.- 161 с.
19. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного
виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.
20. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна
підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. - К.: 1995. 208 с.