

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор



проф. Балух В.О.

2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
навчальної дисципліни**

Фізичне виховання

вибіркова

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Назва факультету: географічний факультет

Мова навчання: українська

Чернівці 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни Фізичне виховання  
складена відповідно до освітньо-професійних програм – «Географія»;  
«Регіональний розвиток і просторове планування»; «Геодезія та  
землеустрій»; «Менеджмент туристичної індустрії»; «Геосистеми та  
георизики»; «Гідрометеорологія»; «Середня освіта (географія)»; «Готельно-  
ресторанний сервіс та туроперейтинг»; «Міжнародний туризм».

**Розробники:** Палагнюк Тарас Васильович, завідувач кафедри  
фізичного виховання, доцент, кандидат педагогічних наук

Кожокар Марина Василівна, доцент кафедри фізичного  
виховання, кандидат педагогічних наук

Погоджено з гарантами ОП і методичною радою географічного факультету

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова методичної ради географічного факультету

Андрусак Н.С.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 року

Завідувач кафедри фізичного виховання

Палагнюк Т.В.  
(підпис)

Палагнюк Т.В.  
(прізвище, ініціали)

**Схвалено**

Науково-методичною радою Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова

Балух В.О.  
(підпис)

Балух В.О.  
(прізвище, ініціали)

©Палагнюк Т.В., Кожокар М.В., 2023 рік

**1. Мета навчальної дисципліни:** покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєво-важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей; послідовне формування фізичної культури особистості.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається вирішення наступних завдань:

- формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;
- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;
- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

## 2. Результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** 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 та методами фізичної культури; основи професійноприкладної фізичної підготовки; основи фізичного виховання різних верств населення.

**вміти:** систематично займатися руховою діяльністю з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконувати відомчі нормативи професійноприкладної психофізичної підготовленості тощо.

## 3. Опис навчальної дисципліни

### 3.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	1	2	3	90	-	30	-	-	60	-	Залік

Заочна	1	1-2	3	90	-	8	-	-	82	-	Залік
--------	---	-----	---	----	---	---	---	---	----	---	-------

### 3.2. Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	у с ь о г о	у тому числі					ус ьог о	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Теми практичних занять</b>	<b>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*												
<b>ФІТНЕС</b>													
Тема 1.1. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	14		4			10	11		1				10
Тема 1.2. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	16		6			10	21		1				20
Тема 1.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	14		4			10	23		2				11
Тема 1.4. <b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.	1		1										
<b>Разом за змістовим Модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>				<b>41</b>
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>													
Тема 1.1. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	14		4			10	11		1				10
Тема 1.2. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.	16		6			10	21		1				20
Тема 1.3. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок	14		4			10	23		2				11

та переміщень. Двохстороння гра. СФП.												
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.	1		1									
<b>Разом за змістовим Модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
<b>БАСКЕТБОЛ</b>												
Тема 1.1. Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка іведення м'яча. СФП. Двохстороння гра.	14		4			10	11		1			10
Тема 1.2. Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двохстороння гра.	16		6			10	21		1			20
Тема 1.3. Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двохстороння гра.	14		4			10	23		2			11
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.	1		1									
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
<b>ФУТБОЛ</b>												
Тема 1.1. Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.	14		4			10	11		1			10
Тема 1.2. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.	16		6			10	21		1			20
Тема 1.3. Техніка вкидання м'яча. Техніка удару	14		4			10	23		2			11

внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті.												
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.	1		1									
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>												
Тема 1.1. Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	14		4			10	11		1			10
Тема 1.2. Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.	16		6			10	21		1			20
Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	14		4			10	23		2			11
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.	1		1									
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
<b>Теми практичних занять</b>	<b>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*											
<b>ФІТНЕС</b>												
Тема 2.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	14		4			10	11		1			10
Тема 2.2. Організація та методика	16		6			10	21		1			20

проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.												
Тема 2.3. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	14		4			10	23		2			11
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.	1		1									
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>												
Тема 2.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	14		4			10	11		1			10
Тема 2.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	16		6			10	21		1			20
Тема 2.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	14		4			10	23		2			11
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.	1		1									
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
<b>БАСКЕТБОЛ</b>												
Тема 2.1. Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.	14		4			10	11		1			10
Тема 2.2. Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка	16		6			10	21		1			20

передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.											
Тема 2.3. Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.	14		4			10	23		2		11
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.	1		1								
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>		<b>41</b>
<b>ФУТБОЛ</b>											
Тема 2.1. Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.	14		4			10	11		1		10
Тема 2.2. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.	16		6			10	21		1		20
Тема 2.3. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.	14		4			10	23		2		11
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.	1		1								
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>		<b>41</b>
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>											

Тема 2.1. Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	14		4			10	11		1			10
Тема 2.2. Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	16		6			10	21		1			20
Тема 2.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	14		4			10	23		2			11
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.	1		1									
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>45</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
Модуль контроль												
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>		<b>30</b>			<b>60</b>	<b>90</b>		<b>8</b>			<b>82</b>

### 3.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми
<b>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
<b>Фітнес</b>	
T.1.1	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.
T.1.2	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.
T.1.3	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
T.1.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.
<b>Волейбол</b>	
T.1.1	Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
T.1.2	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.
T.1.3	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. СФП.
T.1.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.
<b>Баскетбол</b>	
T.1.1	Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка введення м'яча. СФП. Двохстороння гра
T.1.2	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двохстороння гра.
T.1.3	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двохстороння гра.
T.1.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.
<b>Футбол</b>	
T.1.1	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.
T.1.2	Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча

	внутрішньою стороною ступні.
T.1.3	Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті.
T.1.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.
<b>Атлетична гімнастика</b>	
T.1.1	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.
T.1.2	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.
T.1.3	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.
T.1.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.
<b>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
<b>Фітнес</b>	
T.2.1	Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.
T.2.2	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
T.2.3	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.
T.2.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.
<b>Волейбол</b>	
T.2.1	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.
T.2.2	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.
T.2.3	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.
T.2.4	Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.
<b>Баскетбол</b>	
T.2.1	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу.

	Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.
Т.2.2	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.
Т.2.3	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.
Т.2.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.
	<b>Футбол</b>
Т.2.1	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонглювання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.
Т.2.2	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.
Т.2.3	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
Т.2.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах
	<b>Атлетична гімнастика</b>
Т.2.1	Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
Т.2.2	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.
Т.2.3	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.
Т.2.4	<b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.

### 3.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми
<b>Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*	
<b>Фітнес</b>	
T.1.1	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.
T.1.2	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.
T.1.3	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
<b>Волейбол</b>	
T.1.1	Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.
T.1.2	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.
T.1.3	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. СФП.
<b>Баскетбол</b>	
T.1.1	Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка іведення м'яча. СФП. Двохстороння гра
T.1.2	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двохстороння гра.
T.1.3	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двохстороння гра.
<b>Футбол</b>	
T.1.1	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.
T.1.2	Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.
T.1.3	Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

	<b>Атлетична гімнастика</b>
T.1.1	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.
T.1.2	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.
T.1.3	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.
<b>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</b> (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика ) (за вибором студента)*	
	<b>Фітнес</b>
T.2.1	Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.
T.2.2	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.
T.2.3	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.
	<b>Волейбол</b>
T.2.1	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.
T.2.2	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.
T.2.3	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.
	<b>Баскетбол</b>
T.2.1	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.
T.2.2	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.
T.2.3	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.
	<b>Футбол</b>
T.2.1	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.
T.2.2	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка

	удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.
Т.2.3	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
	<b>Атлетична гімнастика</b>
Т.2.1	Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.
Т.2.2	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.
Т.2.3	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

##### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

(для 1 курсів)

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Відмінно	A (90-100)	відмінно
Добре	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
Задовільно	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
Незадовільно	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

#### 5. Засоби оцінювання

У процесі фізичного виховання студентів використовуються традиційні та інноваційні засоби фізкультурної освіти і фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.

До засобів фізичного виховання, що передбачені для реалізації даної програми належать:

1. Загальнорозвиваючі, професійно-прикладні та спеціально підготовчі вправи з видів спорту.
2. Загально педагогічні та валеологічні засоби.
3. Основні вправи з фітнесу, спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол), атлетизму.
4. Інноваційні системи фізичних вправ і види спорту, обрані з урахуванням фізкультурно-оздоровчих інтересів та уподобань студентів.
5. Загартування, гігієнічні природні фактори, реабілітаційні та рекреаційні засоби.
6. Психорегулюючі та психогігієнічні засоби.

Добір засобів здійснюється на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів, уподобань та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я. Сукупність методів і засобів фізичного виховання студентів регламентується основними теоретикометодичними положеннями фізичного виховання та спорту; дидактики, психології та педагогіки щодо індивідуально-орієнтованого виховання та формування здорового способу життя особистості. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів, пов'язаних з

невиправданим ризиком для здоров'я та життя студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

## 6. Форми поточного та підсумкового контролю

### ЗМ 1. Поточний модуль-контроль.

Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

### ЗМ 2. Поточний модуль-контроль.

Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

**Підсумковий модуль-контроль** – залік (прийом контрольних нормативів (дод. А).

#### **Форма контролю та оцінювання результатів навчання:**

Формами поточного контролю є практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту. Формою підсумкового контролю є залік.

### Розподіл балів, які отримують студенти Для прикладу (залік)

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)								Кількість балів (залікова робота)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	40	100
3	10	7	10	3	10	7	10		

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

Поточне тестування та самостійна робота		Модуль-контроль (залік)	Сума
Модуль I			
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2		
T.1.4	T.2.4		100
30	30	40	

## 7. Рекомендована література

### 7.1. Базова (основна)

#### (Фітнес)

1. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл. Кожокар М.В., Ківерник О.В. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.
2. Диференційоване фізичне виховання: навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів: ЛДУФК, 2017. 197 с.
3. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
5. Головачук Валентина. Фітнес-програма Body Pump як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція приурочена Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10.11.2020, Чернівці. С 115-117.
6. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. Науковий журнал «Молодий вчений» № 11 (87). 2020. С. 231-233.
7. Кожокар М. В., Короляничук А. В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. «Молодий вчений» № 2 (90) лютий. 2021. С. 199-201.
8. Первухіна С.М. Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). 2021. С. 150-153.
9. Первухіна С. Я., Гакман А. В., Дудіцька С. П. (2021). Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії Covid-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. № 9 (140) (2021): Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. С. 28-31.

#### (Волейбол)

1. Сембрат С.В., Погребний В.В. Використання спеціальних засобів навантаження в тренувальному процесі волейболістів. «Молодий вчений». № 4.1 (68.1). 2019 р. С. 194-197.
2. Рогаль, І. В. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми

- фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 64-67.
3. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
  4. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. «Volleyball as a means of physical education of higher education institutions» Collective International monograph. Вид. Riga, Latvia. 2020. с. 42 -57
  5. Мозолев О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.
  6. А. Гакман, М. Осадець, Н. Лимаренко. Дидактичні особливості методики навчання технічних дій юних волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(137)). 2021. С. 46-50.
  7. Акбаров А., Умматов А., Ёкубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1- и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан. СПОРТИВНІ ІГРИ. 2022 №2(24). С. 4-11.

#### **(Баскетбол)**

1. «Техніко-тактична підготовка баскетболістів». Методичні рекомендації для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Є. В. Кравчук. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40с.
2. Світлана Первухіна, Анна Гакман, Анжела Медвідь, Олександр Вілігорський, Олег Прекурат. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2019. С. 25-31.
3. Яцковський В.В., Мельник В.О., Кудріна Н.В., Гнатчук Я.І. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі: перспективи досліджень. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 2 (108) 2019. С. 186-191.
4. Яцковський В. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі / Яцковський Володимир, Мельник Валерій, Пітин Мар'ян, Кудріна Ніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2019. Вип. 7 (26). С. 242– 248.
5. Яцковський В. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс] / Володимир Яцковський, Валерій Мельник, Ярослав Гнатчук // Спортивна наука України. 2018. № 5(87). С. 32–38.

6. Чуча Ю. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Прогнозування та відбір у баскетболі: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 54 с.
7. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
8. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127с.

### **(Футбол)**

1. Осадець М.М. (2020). Психологічні аспекти відбору та підготовки студентів початкових курсів до професійного футболу. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Теорія та методика навчання (з галузей знань). Випуск 22. Т. 4. С. 154-158.
2. Королянчук А.В. (2021). Роль футболу у формуванні всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 104-107*
3. Осадець М.М., Канівець Т.М., Фесун Г.С. (2021). Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 135-138.*
4. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник / укл: Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 104 с.
5. Осадець М.М., Королянчук А.В. (2021). Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів-першокурсників. *Науковий журнал «Молодий вчений» № 12 (100). С. 115-118.*
6. Костенка М.П. Підготовка майбутніх тренерів з футболу до формування групової рефлексивності спортсменів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2021. 320 с.

### **(Атлетична гімнастика)**

1. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомилинського, 2016. 154 с.

2. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч. метод. посібник / С. М. Булах, С. Б. Боровинський. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД. 2017. 136 с.
3. С.Ю. Ніколаєв. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання (лекційний матеріал): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів 3 курсу. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 71 с.
5. Палагнюк Т.В., Курнишев Ю.А., Гауряк О.Д., Осадець М.М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. №18. 2019. С. 125-130.
6. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
7. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 79 с.
8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ. 2020. 283 с.
9. В.Я. Леньо. Основні принципи сучасної атлетичної гімнастики. Навчально-методичний посібник. Всеосвіта. 2021. <https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-posibnik-osnovni-principi-sucasnoi-atleticnoi-gimnastiki-406907.html>

## 7.2. Допоміжна

1. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
2. Колумбет О. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти : навчальний посібник для студентів освітнього рівня «бакалавр» всіх спеціальностей / О. М. Колумбет; МОНУ, Київський національний університет технологій та дизайну. Київ: КНУТД, 2018. 116 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.]; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського». Вінниця: ТОВ "ТВОРИ», 2019. 608 с.
4. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
5. Слобожанінов П.А., Кожокар М.В. Інноваційні онлайн-технології як інструмент забезпечення фізичного розвитку студентської молоді. *Особистість, сім'я і*

суспільство: питання педагогіки та психології: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науковопрактичної конференції (м. Львів, 27–28 листопада 2020 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 40-42.

6. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
7. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian:[Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O.Andrieiva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: Baltija Publishng, 2020.118 p.
8. Vaskan I. & Kozhokar M. The organizational basics and methodical provision of motion activity development of teenagers in the extracurricular activity: monograph. Dallas, USA: Primedia e-Launch LLC. 2021. 144 p.
9. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 336 с.
10. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія / Вікторія Богуславська, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 340 с.

## 6. Інформаційні ресурси

1. <http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-cherhvnya-2018-roku--poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjuvannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini-09-29-51-17-06-20/>
2. <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
3. [https://protocol.ua/ua/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_statyya\\_53/](https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_statyya_53/)

## Додатково

(для контролю та самоконтролю роботи студента)

### Розподіл балів, які отримують студенти

Для прикладу (залік)

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)							Кількість балів (залікова робота)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2				
T1	T2	T3	T4	T6	T7	T8	40	100
2	3	2	8	2	3	2		

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

Поточне тестування та самостійна робота		Модуль-контроль (залік)	Сума
Модуль I			
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль №2		
T.1.4	T.2.4		100
30	30	40	

## Модуль-контроль (залік)

## Фітнес

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	8	6	4	2
1. Гнучкість (см)	чол.	19	16	13	10	7
	жін.	20	17	14	10	7
2. Стрибки на скакалці (30 с., разів)	чол.	75	70	65	60	50
	жін.	80	75	70	65	50
3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів)	чол.	53	47	40	34	28
	жін.	47	42	37	33	28
4. Виконання комбінації на 64 рахунки	Оцінюється техніка виконання					

## Модуль-контроль (залік)

## Волейбол

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	8	6	4	2
1. Човниковий біг 4x9 м.	чол.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	жін.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. Біг 30 м (с)	чол.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	жін.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. Нижня пряма подача (12 спроб)	чол.	11	9	7	5	3
	жін.	10	8	6	4	2
4. Верхня подача (12 спроб)	чол.	11	9	7	5	3
	жін.	10	8	6	4	2

## Модуль-контроль (залік)

### Баскетбол

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	8	6	4	2
1. Човниковий біг 4x9 м.	чол.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	жін.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. Біг 30 м (с)	чол.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	жін.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3.Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	250	240	230	215	200
	жін.	200	190	180	170	160
4. Штрафні кидки, 15 спроб (разів)	чол.	12	9	7	5	3
	жін.	10	8	6	4	2

## Модуль-контроль (залік)

### Футбол

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	8	6	4	2
1. Човниковий біг 4x9 м.	чол.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	жін.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. Біг 30 м (с)	чол.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	жін.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів)	чол.	53	47	40	34	28
	жін.	47	42	37	33	28
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	чол.	50	45	40	30	25
	жін.	24	19	16	11	7

## Модуль-контроль (залік)

### Атлетична гімнастика

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		10	8	6	4	2
1. Жим ногами ваги: Ч – 56 кг; Ж – 21 кг, 60 с (разів)	Ч.	29	27	25	23	21
	Ж.	27	26	24	22	20
2. Розведення рук з гантелями лежачи спиною на лаві: Ч – 10 кг; Ж – 5 кг (разів)	Ч.	25	23	21	15	10
	Ж.	24	22	20	15	10
3. Зведення і розведення рук на тренажері «Метелик» Ч – 28 кг; Ж – 14 кг, 60 с (разів)	Ч.	29	27	25	23	21
	Ж.	27	26	24	22	20
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	Д.	24	19	16	11	7
Підтягування на перекладині (разів)	Хл.	16	14	12	10	8

**Фізичне виховання»  
Фітнес для студентів II курсу**

№ (пз) заняття	Дата			
	Вівторок (I тиждень)	Кількість балів	Четвер (II тиждень)	Кількість балів
1	12.09	3	7.09	2
2	26.09	5	21.09	4
3	10.10	3	5.10	3
4	24.10	5	19.10	4
5	7.11	4	2.11	3
6	21.11	5	16.11	4
7	5.12	5	30.11	5
8			14.12	5
<b>Всього за ЗМ 1. – 30 б.</b>				<b>30 балів</b>