

# Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

(повне найменування закладу вищої освіти)

\_\_\_\_\_ **Філологічний факультет** \_\_\_\_\_

(назва інституту/факультету)

\_\_\_\_\_ **Кафедра журналістики** \_\_\_\_\_

(назва кафедри)

## СИЛАБУС навчальної дисципліни

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(вказіть назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

\_\_\_\_\_ **вибіркова** \_\_\_\_\_

(вказати: обов'язкова чи вибіркова)

Освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ **«Видавнича справа та медіаредагування»** \_\_\_\_\_  
(назва програми)

Спеціальність \_\_\_\_\_ **061 Журналістика** \_\_\_\_\_  
(вказати: код, назва)

Галузь знань \_\_\_\_\_ **06 Журналістика** \_\_\_\_\_  
(вказати: шифр, назва)

Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ **перший (бакалаврський)** \_\_\_\_\_  
(вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий))

\_\_\_\_\_ **Філологічний факультет** \_\_\_\_\_  
(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

Мова навчання \_\_\_\_\_ **українська** \_\_\_\_\_  
(вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Розробник: \_\_\_\_\_ **асист. Головачук В. В.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (вказати авторів (викладач (ів)), їхні посади, наукові ступені, вчені звання)

#### Профайл викладача (-ів)

[http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf\\_pers\\_id\]=1899&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1899&commands[7924]=item)

Контактний тел. 0372 52 00 58

E-mail: v.holovachyk@chnu.edu.ua

Сторінка курсу в Moodle

Консультації  
Очні консультації: середа (з 13.00 до 14.20)  
Онлайн-консультації: понеділок (з 16.00 до 17.00)

## **1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).**

Предметом вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами. Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні. Адже на сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою покращення, досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини, згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями.

У сучасний період інформатизації всіх сфер людської діяльності висувують підвищені вимоги до рівня професійної компетентності випускників закладів вищої освіти, здатних до неперервного самостійного професійного росту. Ці чинники стали підґрунтям для зміни освітньої парадигми вищої фізкультурної освіти і переорієнтації від кваліфікаційного до компетентнісного підходів й професійної підготовки майбутніх фахівців.

## **2. Мета навчальної дисципліни:**

забезпечити покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, сприяти розвитку головних життєво-важливих рухових якостей та рухових здібностей; послідовного формування фізичної культури особистості.

Спорт та фізичні навантаження є ключем до вирішення багатьох проблем. Заняття з фізичного виховання допоможуть студентській молоді відчувати радість руху та виховувати активний спосіб життя, забезпечать міцне підґрунтя у покращенні життя молодого покоління.

Працюючи над цими стратегічними цілями, ми можемо забезпечити кожній молодій людині можливість реалізувати свій потенціал та насолоджуватися життєвими перевагами, які випливають із занять фізичними вправами.

## **3. Пререквізити**

Фізичне виховання базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, біохімії, фізичної реабілітації та інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи здорового способу життя та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

## **4. Результати навчання**

### **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 професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

### **вміти:**

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині
- знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

ЗК11. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК12. Здатність працювати в команді.

ФК1.Здатність використовувати знання про технологічні, організаційні, управлінські особливості функціонування комунікаційних технологій.

ПРН6. Здійснювати безпечну медіадіяльність.

ПРН7. Практикувати соціально відповідальну поведінку в професійній сфері, ефективно працювати в команді, діяти на основі етичних засад професійної діяльності.

## 5. Опис навчальної дисципліни

### 5.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин					Вид підсумкового контролю	
			кредитів	годин	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота		індивідуальні завдання
Денна	I	II, III	3	90		60			30		Залік Залік
	II	III, IV				26			64		
Заочна	I	II, III	3	90		15			75		Залік Залік
	II	III, IV				7			83		

### 5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
<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	2		2				
Тема 1.2. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	16		6			10	2		2				
Тема 1.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	14		4			10	2		2				
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.	1		1				2		2				
<b>Разом за змістовим Модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>8</b>		<b>8</b>				

ВОЛЕЙБОЛ											
Тема 1.1. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	14		4			10	2		2		
Тема 1.2. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП.	16		6			10	2		2		
Тема 1.3. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. СФП.	14		4			10	2		2		
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.	1		1				2		2		
<b>Разом за змістовим Модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
БАСКЕТБОЛ											
Тема 1.1. Історія виникнення <u>баскетболу</u> . Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка введення м'яча. СФП. Двохстороння гра.	14		4			10	2		2		
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	2		2		
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	2		2		
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та	1		1				2		2		

точність.												
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>8</b>		<b>8</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	2		2			
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	2		2			
Тема 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.	14		4			10	2		2			
Тема 1.4. <b>Підсумковий модуль-контроль.</b> Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.	1		1				2		2			
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			
<b>АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА</b>												
Тема 1.1. Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	14		4			10	2		2			
Тема 1.2. Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на	16		6			10	2		2			

тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.												
Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	14		4			10	2		2			
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.	1		1				2		2			
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			
<b>Теми практичних занять</b>	<b>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*</b>											
<b>ФІТНЕС</b>												
Тема 2.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	14		4			10	2		2			
Тема 2.2. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	16		6			10	2		2			
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	2		2			
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.	1		1				1		1			
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>7</b>		<b>7</b>			
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>												
Тема 2.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах.	14		4			10	2		2			

Двохстороння гра. СФП.												
Тема 2.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	16		6			10	2		2			
Тема 2.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	14		4			10	2		2			
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.	1		1				1		1			
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>7</b>		<b>7</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	2		2			
Тема 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.	16		6			10	2		2			
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	2		2			
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.	1		1				1		1			
<b>Разом за змістовим</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>7</b>		<b>7</b>			

модулем 2												
<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	2		2			
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	2		2			
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	2		2			
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.	1		1				1		1			
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>7</b>		<b>7</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	2		2			
Тема 2.2. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка	16		6			10	2		2			



виконання комплексу для ендоморфів.												
Тема 2.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	14		4			10	2		2			
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.	1		1				1		1			
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>45</b>		<b>15</b>			<b>30</b>	<b>7</b>		<b>7</b>			
Модуль контроль												
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>		<b>30</b>			<b>60</b>	<b>15</b>					

### 5.3. Зміст завдань для самостійної роботи

Тиждень	Назва теми самостійної роботи	К-ть год.	Вид
1-2	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	10	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля;  Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки;  Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
3-5	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	10	
6	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	10	
7	Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	10	
8-9	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	10	
10-12	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	10	

\* ІНДЗ – для змістового модуля, або в цілому для навчальної дисципліни за рішенням кафедри (викладача).

### 6. Система контролю та оцінювання

#### Види та форми контролю

МН1 – словесні методи (лекція, співбесіда, консультація, дискусія тощо).

МН2 – практичні заняття.

МН6 – наочні методи (презентації, ілюстрації, відеоматеріали тощо).

МН7 – робота з книгою, з навчально-методичною, науковою, нормативною літературою.

МН8 – комп’ютерні засоби навчання (курси – ресурси, мультимедійні, дистанційні, web-конференції та вебінари і т.п.).

МН9 – самостійна робота над індивідуальним завданням або за програмою навчальної дисципліни.

#### **Засоби оцінювання**

МО2 – тести, опитування, контрольні, самостійні роботи за індивідуальними завданнями.

МО4 – звіти, реферати, статті.

МО6 – презентації результатів виконання завдань.

МО8 – залік.

#### **Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни**

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.

#### **Розподіл балів, які отримують студенти**

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
2	6	6	16	2	6	6	16		

#### **5. Рекомендована література - основна**

1. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : наук.-теорет. журн. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. № 2. С. 100–107.

2. Ишанова О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры : [наук.-теорет. журн.]. 2007. – № 8. С. 69–71.

3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. К. : Олимп. лит., 2003. Т. 2. 392 с.

4. Линець М. О. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Линець М. О., Гумен В. І., Гордій-чук С. Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: [наук.-теорет. журн.]. 2002. № 2. С. 42–44.

5. Мекинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика занятия / Е. Б. Мекинченко, М. П. Шестакова. М.: СпортАкадемПрес, 2002. 304 с.

6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев: Олимп. лит., 200. – 377 с.

7. Цыбиз Г. Г. Проведение ритмической гимнастики на занятиях / Г. Г. Цыбиз, Л. М. Медведева, С. А. Коваленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [науч.-теорет. журн.]. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – № 4. – С. 157–162.

8. Шенфілд Б. Фітнес для гарного тіла / Б. Шенфілд. М. : [б. и.], 2002. – 160 с.

#### **6. Інформаційні ресурси**

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

4. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.

5. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aehehis/>

6. <http://www.sportkniga.kiev.ua/>

7. <https://osvita.ua/>

## Додаток А

### Практична перевірка вмінь та навичок

#### 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					

#### 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

#### 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

#### 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

#### 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

#### 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					