

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи


О.Б. Жильцов
" 3 " серпень 2016 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузі знань: 0202 Мистецтво

Спеціальність: 5.02020401 Музичне мистецтво

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>2019</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« » 20 <u>16</u> р.	

Київ 2016

Робоча програма “Фізичне виховання” для студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Розробник(и) : Колоскова Надія Олексіївна, голова циклової комісії,
викладач

(вказати авторів, їхні посади та наукові ступені)

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії викладачів
фізичного виховання

Протокол від «23» серпня 2016 року № 1

Голова циклової комісії викладачів фізичного виховання



(підпис)

(Колоскова Н.О.)
(прізвище та ініціали)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	0202Мистецтво 5.02020401 Музичне мистецтво Освітньо-кваліфікаційний рівень: Молодший спеціаліст	Нормативна	
Модулів – 5		Рік підготовки: 3-й	
Змістових модулів – 5		Семестр: 5-6	
Загальна кількість годин - 144			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента 1,5		Практичні: 52 год.	
		26	26
		Модульна контрольна робота: 8 год.	
		4	4
		Індивідуальне завдання: 20 год.	
		10	10
	Самостійна робота: 64 год.		
	32	32	
Вид контролю: ПМК			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета : формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання предмета:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Зміст предмета «Фізичне виховання» спрямований на формування у студентів таких предметних **компетентностей**:

- формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя;
- формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;
- здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни III курс

Змістовий модуль 1. Легка атлетика (10 год.)

Практичні (10 год.)

1. Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину з розбігу (4 год.)
2. Техніка стрибка у висоту з розбігу. Техніка метання м'яча на відстань (2 год.)
3. Техніка естафетного бігу (2 год.)
4. Техніка бігу на середні та довгі дистанції (2 год.)

Змістовий модуль 2. Гімнастика (12 год.)

Практичні (12 год.)

1. Стрйові вправи та з рівноваги, опорний стрибок (4 год.)
2. Вправи на низькій перекладині (2 год.)
3. Акробатичні вправи (2 год.)
4. Лазіння по гімнастичному канату (2 год.)
5. Вправи на колоді (2 год.)

Змістовий модуль 3. Волейбол(12 год.)

Практичні (12 год.)

1. Передачі прийом м'яча у волейболі (4 год.)
2. Подачі м'яча у волейболі (4 год.)
3. Нападальний удар(4 год.)

Змістовий модуль 4. Баскетбол(10 год.)

Практичні (10 год.)

1. Передачі м'яча на місці та в русі.(2)
2. Ведення м'яча на місці та в русі.(2 год.)
2. Кидки м'яча у кошик на місці (4 год.)
4. Взаємодії в нападі та захисті. (2. год.)

Змістовий модуль 5. Легка атлетика (8 год.)

Практичні (8 год.)

1. Стрибок у висоту та у довжину з розбігу(2год.)
2. Біг на короткі та середні дистанції (2 год.)
3. Біг на довгі дистанції. (4 год.)

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семинарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Курс III Змістовий модуль I. Легка атлетика								
1.	Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину з розбігу	4	4		4			
2	Техніка стрибка у висоту з розбігу. Техніка метання малого м'яча на відстань	8	2		2			6
3.	Техніка естафетного бігу	14	4		2		2	10
4.	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	4	4		2		2	
	Разом	30	12		10		4	16
Змістовий модуль II. Гімнастика								
1	Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	6	6		4		2	
2	Вправи на низькій перекладині	2	2		2			
3	Акробатичні вправи	8	2		2			6
4	Лазіння по гімнастичному канату	10	4		2		2	6
5	Вправи на колоді	8	4		2			4 2
	Разом	34	18		12		4	16 2
Змістовий модуль III. Волейбол								
1	Передачі та прийом м'яча у волейболі	9	4		4			5
2	Подачі м'яча у волейболі	6	6		4		2	
3	Нападальний удар	11	6		4			5 2
	Разом	26	16		12		2	10 2
Змістовий модуль IV. Баскетбол								
1	Передачі м'яча на місці та в русі.	2	2		2			
2	Ведення м'яча на місці та в русі.	2	2		2			
3	Кидки м'яча у кошик	10	6		4		2	4
4	Взаємодії гравців у нападі та захисті	12	6		2		2	6 2
	Разом	26	16		10		4	10 2
Змістовий модуль V. Легка атлетика								
1	Стрибок у висоту та у довжину з розбігу	10	4		2		2	6
2	Біг на короткі та середні дистанції	6	6		2		2	2
3	Біг на довгі дистанції	12	6		4		2	6
	Разом	28	16		8		6	12 2
	Разом за 5-6 семестр	144	80	4	52		16	64 8

5. Теми практичних занять III курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовий модуль I. Легка атлетика	
1	Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину розбігу	4
2	Техніка стрибка у висоту з розбігу. Техніка метання малого м'яча на відстань	2
3	Техніка естафетного бігу	2
4	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2
	Змістовий модуль II. Гімнастика	
1	Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	4
2	Вправи на низькій перекладині	2
3	Акробатичні вправи	2
4	Лазіння по гімнастичному канату	2
5	Вправи на колоді	2
	Змістовий модуль III. Волейбол	
1	Передачі м'яча у волейболі	4
2	Подачі м'яча у волейболі	4
3	Двохстороння гра у волейбол	4
	Змістовий модуль IV. Баскетбол	
1	Передачі м'яча. Ведення м'яча	2
2	Ведення м'яча на місці та в русі	2
3	Кидки м'яча у кошик	4
4	Взаємодії гравців у нападі та захисті	2
	Змістовий модуль V. Легка атлетика	
1	Стрибок у висоту та у довжину з розбігу	2
2	Біг на короткі та середні дистанції	2
3	Біг на довгі дистанції	4
	РАЗОМ	52

6. Самостійна робота III курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
Змістовий модуль I. Легка атлетика			
1	Техніка стрибка у висоту з розбігу. Техніка метання м'яча на відстань	6	5
2	Техніка естафетного бігу	10	5
Змістовий модуль II. Гімнастика			
1	Акробатичні вправи	6	5
2	Лазіння по гімнастичному канату	6	5
3	Вправи на колоді	4	5
Змістовий модуль III. Волейбол			
1	Передачі та прийом м'яча у волейболі	5	5
2	Нападальний удар	5	5
Змістовий модуль IV. Баскетбол			
1	Кидки м'яча у кошик	4	5
2	Взаємодії гравців у нападі та захисті	6	5
Змістовий модуль V. Легка атлетика			
1	Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.	6	5
2	Біг на довгі дистанції	6	5
	Разом	64	55

7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»,

III курс (V семестр – разом: 72 год., практичні заняття – 26 год, ІНД- 10, МК -4 год., СО- 32год.

і VI семестр – разом: 72 год., практичні заняття – 26 год. ІНД- 10,, МК -4 год., СО -32 год.)

Тиж- день	ТЕМИ ЛЕКЦІЙ	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ПМК
1			
2		Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину з розбігу	
3		Техніка стрибка у висоту з розбігу. Техніка метання м'яча на відстань	
4		Техніка естафетного бігу	
5		Техніка бігу на середні та довгі дистанції	
6		Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	
7		Вправи на низькій перекладині	
8		Акробатичні вправи	
9		Лазіння по гімнастичному канату	
10		Вправи на колоді	МК
11		Передачі та прийом м'яча у волейболі	
12		Подачі м'яча у волейболі	
13		Нападальний удар	МК
14		Передачі м'яча.	
15		Ведення м'яча	
16		Кидки м'яча у кошик	
17		Взаємодії гравців у нападі та захисті	МК
18			
19		Стрибок у висоту та у довжину з розбігу	
20		Біг на короткі та середні дистанції	
21		Біг на довгі дистанції	МК

8. Розподіл балів, які отримують студенти

Відвідування, практичні, самостійна робота та модульний контроль.																								Всього	
М1Л/А					М2 гімнастика						М3 волейбол				М4 баскетбол					М5Л/А					
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	П М К	Т 1	Т 2	Т 3	П М К	Т 1	Т 2	Т 3	Е 4	П М К	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	П М К	
1	12	16	16	11	12	11	16	16	16	25	16	11	16	25	11	11	17	16	25	6	11	11	17	25	
56					96						68				80					70					370

Всього балів: 370

Коефіцієнт: 3,7

9. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів.

10. Методи контролю

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

Загальне оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу, з, можливими незначними недоліками.
B	82-89	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань (умінь), з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34	Незадовільно з можливістю повторного прослуховування досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Опорні конспекти для самостійного опрацювання.
4. Плани практичних занять та рекомендації до їх підготовки.
5. Тестові завдання.
6. Завдання для модульних контрольних робіт.

Очікувані результати
Легка атлетика
Теоретичні відомості

Студент: характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою;

Спеціальна фізична підготовка:

Студент: виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; виконує біг 30 м, біг 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2х100м, 2х200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивна ходьба 1000 – 1200 м.; виконує стрибки в довжину та висоту; виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу та у ціль.

Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	юн.	5,5	5,1	4,5
	дівч.	6,6	5,8	5,5
Біг 100 м (с)	юн.	15,8	15,0	14,3
	дівч.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500м (хв,с)	юн.	7,20	6,50	6,10
	дівч.	8,50	8,20	7,40
Стрибок у довжину з місця(см)	юн.	до 205	215	225
	дівч.	до 155	170	180
Стрибок у дожину з розбігу(см)	юн.	до 360	400	430
	дівч.	до 250	270	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	юн.	до 95	110	125
	дівч.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 40	50	55
	дівч.	до 17	21	25

Гімнастика

Теоретичні відомості

Студент: дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

Спеціальна фізична підготовка

в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

в п р а в и для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;

в и к о н у є вижимання ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей

у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;

в и к о н у є із сиду ноги нарізно нахил уперед (утримати 3 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1–2 кг);

дотримується правил контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.

Стрибки

в и к о н у є опорні стрибки через гімнастичного козла:

стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см);

стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

юнаки та дівчата — зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 x 60с; 2 хв у повільному темпі);

Лазіння

Юнаки - в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

Рівновага

Дівчата - в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;

Акробатика

в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою; «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів;

Виси та упори

в и к о н у є вправи у висах та упорах:

підтягування у висі; підйом переверотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; зв'язки елементів на перекладині та брусах з матеріалу 6 року (на вибір);

згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;

поєднання елементів вправ; зв'язки елементів з матеріалу 6 року;
 підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см);
 з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ

Смуга перешкод

виконує подолання гімнастичної смуги перешкод
 з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

Колове тренування

Виконує комплекс вправ для колового тренування;

Атлетична гімнастика

юнаки, в и к о н у є *вправи* з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8–10 повторів у кожній) — підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів — 3 хв); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×10 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів);

д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	5	9	12
	дівч. у висі лежачи	8	17	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	15	25	35
	дівч. від лави	9	13	16
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	4	7	11
	дівч.	7	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60с	хл.	20	48	58
	дівч.	20	45	55
Стрибки зі скакалкою за 30с		55	65	78

Волейбол

Теоретичні відомості

Студент: характеризує, волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична

підготовленість волейболіста; пояснює суддівство змагань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила першої допомоги в разі травмування. Обґрунтовує поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.

Спеціальна фізична підготовка

Студент: виконує прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом;

вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості, тощо;

серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів; подоланням перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри.

з а с т о с о в у є багаторазові передачі волейбольного м'яча а стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°

Техніко-тактична підготовка

в и к о н у є подачу в межах майданчика.

Передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1 та передачу в зоні 4,3,2.

з а с т о с о в у є пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 3, 4; . Систему гри “кутом вперед”;

Здійснює: прямий нападаючий.

Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі.

Уміє «пом'якшити» прийом сильно посланого м'яча; спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності		
		Середній	Достатній	Високий
10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл.); ігровий майданчик (дів.)	Хл.	5	6	7
	Дівч.	4	5	6
6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в	Хл.	3	4	5
	Дівч.	2	3	4

зазначену зону).				
------------------	--	--	--	--

Баскетбол

Теоретичні відомості

Студент:

характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу.

Спеціальна фізична підготовка

Студент:

виконує прискорення на 5, 10, 15, 20, 30м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; "човниковий" біг 4x10м; стрибки серійні і з діставанням високо підвішених предметів та с зістрибуванням у глибину.

Техніко-тактична підготовка

виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; чергування різних прийомів ведень без зорового контролю, ловля і передача м'яча в умовах опору захисників;

застосовує кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій, після виконання технічних прийомів нападу, після фінтів і з опором захисника; кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу; серійні кидки з різної відстані від кошика з опором захисника; кидок з штрафної.

виконує техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючий команди;

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):			
хлопці	1	3	6
дівчата	1	3	5

10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):			
хлопці	2	3	6
дівчата	1	2	5

12. Рекомендована література

Базова

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. Київ.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , Київ.: Ранок, 2010., 272с.
3. Лікувальна фізична культура Лечебная физическая культура. Автор: Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. Издательство: Одеський медуніверситет 2005, 235с.
4. Мамедов К.Р. Фізкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения.- : Київ.: Учитель, 2008., 83с.
5. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физкультуры. : Москва.: СпортАкадемПресс, 92с.
6. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников в США. : Київ.: :Олімпійська література, 2008., 144с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2006.— 183 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua/>
2. www.dnpb.gov.ua
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. mon.gov.ua/images/education/average/prog12/f_k_pr.doc