

Міністерство освіти і науки України  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Уманський фаховий коледж технологій та бізнесу  
Уманського національного університету садівництва»

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

„ЗАТВЕРДЖУЮ”

Заступник директора  
з навчальної роботи

Н.Николук

„1” 09 2023 р.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

### Навчальна програма

#### для спеціальностей

071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа та страхування», 121 «Інженерія програмного забезпечення»,  
122 «Комп’ютерні науки», 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка», 206 «Садово-паркове господарство», 208 «Агроінженерія»

Освітньо-професійна програма

фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійний ступінь

фаховий молодший бакалавр

Відділення:

економічне, комп’ютерних систем,  
технічних спеціальностей

2023 рік



## ЗМІСТ

1. Загальні положення
2. Теоретичні і методичні основи програми
  - 2.1. Мета і завдання фізичного виховання
  - 2.2. Принципи фізичного виховання студентів
  - 2.3. Засоби і методи фізичного виховання
3. Зміст програми
  - 3.1. Базовий компонент
  - 3.2. Елективний компонент
4. Основні положення реалізації навчальної програми
  - 4.1. Форми і види фізичного виховання
  - 4.2. Організація навчальних занять
  - 4.3. Проходження навчального матеріалу
  - 4.4. Організація контролю
  - 4.5. Атестація з фізичного виховання
5. Забезпечення процесу фізичного виховання
  - 5.1. Правове
  - 5.2. Організаційне
  - 5.3. Науково-методичне
  - 5.4. Кадрове
  - 5.5. Медичне
  - 5.6. Забезпечення безпеки
  - 5.7. Матеріально-технічне
  - 5.8. Фінансове

### Додатки:

1. Орієнтований тижневий руховий режим студентів.
2. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів.
3. Орієнтований перелік спортивних споруд, обладнання, устаткування технічних засобів для забезпечення занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти I і II рівнів акредитації.
4. Рекомендована література.



## 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Дана навчальна програма з фізичного виховання, що затверджена Міністерством освіти і науки України, є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти І - ІІ рівнів акредитації усіх форм власності.
- 1.2. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.
- 1.3. Програма ґрунтується на концептуальних засадах 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 оцінки фізичної підготовленості населення України. Концепції фізичного виховання в системі освіти України. Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документів, що видані Міністерством освіти і науки України.
- 1.4. Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на рівень розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий підготовленість, необхідну фізкультурну освіту та фізичну відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики, щоб Головна мета навчальної програми - визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікацію - "молодший спеціаліст", "бакалавр".
- 1.6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти є складовою стандарту вищої освіти, що держава гарантує.
- 1.7. Програма вступає в дію з моменту її затвердження Міністерством освіти і науки України. Вона передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру.
- 1.8. Збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок дисциплін вільного вибору вищого закладу освіти і дисциплін вільного вибору студентів.
- 1.9. Впровадження навчальної програми вищими навчальними закладами контролюють відповідні структури і органи Міністерства та відповідальні за фізичне виховання у вищих закладах освіти.
- 1.10. Реалізація головних положень базової програми у вищому навчальному закладі здійснюється його адміністрацією і предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання.
- 1.11. Міністерства, які у своєму підпорядкуванні мають вищі навчальні заклади, що готують працівників, професійна діяльність яких проводиться в спеціальних або екстремальних умовах і потребує

спеціальної фізкультурної освіти та фізичної підготовки розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання з урахуванням особливостей підготовки таких фахівців на основі затвердженої навчальної програми.

- 1.12. 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-ІІ 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 ІІ рівнів 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 способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності 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 фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або 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 в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;



- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

## 2.2. Принципи фізичного виховання

- ### 2.2.1. Здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтується на:
- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших людини, як вищої цінності суспільства, розвиток життєвих сил і здібностей
  - загально педагогічних принципів:
    - фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;
    - загально методичних принципів: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;
    - специфічних принципів фізичного виховання безпосередності, систематичного чергування навантажень і відпочинку поступового нарощування педагогічних впливів, адаптованого збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи знань, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

## 2.3. Засоби і методи фізичного виховання

- ### 2.3.1. У процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення;
- ### 2.3.2. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я фізкультурної

освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять екологічного добробуту;

- ### 2.3.3. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невинуватним ризиком 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 учебного 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 і фахової дієздатності;
2. Фізична культура і система фізичного виховання 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 рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).
2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.



4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.
5. 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 працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

### 3.1.2.2. Методична підготовка

1. Методика формування професійно важливих рухових якостей навичок.
2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.
3. Методика занять атлетизмом.
4. Основи методики фізичного тренування.
5. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності 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.

## 3.13. Третій рік навчання

### 3.1.3.1. Теоретична підготовка

1. Олімпійський рух в Україні. Участь Спортсменів України в Олімпійських іграх.
2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах умов праці та особливостях життєдіяльності.
6. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.

### 3.1.3.2. Методична підготовка

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
2. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.
4. Основи методики організації раціонального харчування.
5. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

### 3.1.3.3. Фізична підготовка



Зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних 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, загартовування та інших систем фізичних вправ.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів 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 і здоровий спосіб життя в різний віковий період.
2. Основи фізичного виховання в сім'ї.
3. 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 реалізації індивідуальної протягши 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. Ефективний 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 навчального відділення

#### 3.3.1. Теоретична підготовка

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.
2. Основи загальнооздоровчого тренування.
3. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
4. Основи лікувального харчування.
5. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

#### 3.3.2. Методична підготовка

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



3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.
4. Особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці 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.

## 3.4.1. Для студентів спортивного учебного відділення

### 3.4.1. Теоретична підготовка

1. Роль та місце спорту в житті людини і суспільстві Олімпійський рух в Україні.
2. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
3. Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному, виді спорту.
4. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.
5. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту.
6. Додаткові чинники, що підвищують ефективність споживної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності та інше).
7. Основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді спорту.
8. Структура багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

### 3.4.2. Методична підготовка

1. Загальні положення методики підготовки в обраному виді спорту.
2. Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я.
3. Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.
4. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту.
5. Методика вступу в змагання в обраному виді спорту.

6. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту.
7. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту.
8. Особливості методики спортивного тренування жінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) в обраному виді спорту.
9. Методика організації і проведення масових змагань з обраного виду спорту.
10. Інструкторська практика з обраного виду спорту.

### 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 виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у таких формах навчальні заняття (теоретичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

4.1.2. Основні види навчальних занять з фізичного 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. Познайомчі заняття з фізичного виховання організуються 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;



- заняття 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, що використовуються в процесі фізичного виховання:

- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи 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 фізичного виховання 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.

4.2.2. В *основне* учбове відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в учбові групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та у групи з видів спорту. Студентів підготовчої медичної групи рекомендується об'єднувати в окремі групи ЗФП і ППФП.

4.2.3. У *спеціальне* учбове відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Учні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

4.2.3.1. Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при предметній (циклової) комісії з фізичного виховання або студентській поліклініці, створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури

4.2.3.2. Залікові вимоги для студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

4.2.4. У *спортивне* учбове відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

4.2.5. Кількість і профіль учбових груп визначається предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

4.2.6. Студентам основного та спортивного відділень надається право вільного вибору виду спорту і учбової групи з урахуванням їх інтересів.

4.2.7. Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені предметною (цикловою) комісією строки.

4.2.8. Із одного учбового відділення (групи) до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне учбове відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у будь який час навчального року.

4.2.9. Окремі підготовлені студенти всіх учбових відділень з достатнім рівнем фізичної підготовки із дозволу предметної (циклової) комісії з фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і поза навчальних форм занять. У цьому випадку на початку навчального року або семестру студент зобов'язаний представити індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований, і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми.

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

Таблиця 1

## Нормативна кількість тижневих навчальних годин та наповнення груп учбових відділень

| Учбові відділення | Обсяг в академічних годинах на тиждень |                         |                              |
|-------------------|----------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
|                   | Обов'язкові заняття                    | Додаткові факультативні | Всього Кількість студентів у |
|                   |                                        | 15                      |                              |



|                                            | заняття           |                      | групи на одного викладача |
|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------------|
|                                            | Базовий компонент | Елективний компонент |                           |
| <b>Основне</b>                             | 4                 | 2                    | 6                         |
| <b>Спеціальне</b>                          | 4                 | 2                    | 6                         |
| <b>Спортивне:*</b>                         |                   |                      |                           |
| - новачки і спортсмени III і II розрядів** | 4                 | 2                    | 6                         |
| (для спортивних ігор)                      | 4                 | 2                    | 6                         |
| - спортсмени I розряду і КМС               | 4                 | 4                    | 8                         |
| (для спортивних ігор)                      | 4                 | 4                    | 8                         |
| - майстри спорту                           | 4                 | 6                    | 10                        |
| (для спортивних ігор)                      | 4                 | 6                    | 10                        |

\* 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 культури придбати після проходження курсу.

4.3.1.1. При засвоєнні теоретичного розділу передбачається з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових

ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

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

Матеріал практичних розділів засвоюється на навчальних і поза навчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією і методичному забезпеченню і містити в собі доступні засоби і методи.

Засвоєння практичного матеріалу базового компонента програми ґрунтується, головним чином, на використанні технології загальної кондиційної фізичної і професійно-прикладної психофізичної підготовки.

Засвоєння елективних компонентів програми - на загальних науково обґрунтованих положеннях методики фізичного виховання.

Засвоєння обраного спортивного компонента програми - на використанні сучасних моделей спортивної підготовки.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму.

Виконання базового програмного матеріалу, навчальних вимог і тестів здійснюється у відділенні в підготовчій періоді 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** забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоєваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;



- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

4.4.1.2. **Поточний контроль** ставить своїм завданням 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 з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль у вищих навчальних закладах І і II рівня 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 а фізичного виховання, результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни.

4.4.1.4. Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (курсантів, слухачів) розроблених вищим навчальним закладом.

4.4.1.5. Порядок і графік проведення заліків визначається безпосередньо навчальним закладом не пізніше ніж за 3 місяці до встановлених термінів.

#### 4.5. Атестація з фізичного виховання

4.5.1. При закінченні навчального закладу, курсу фізичного виховання або досягненні одного з освітньо-кваліфікаційних рівнів (молодшого спеціаліста, бакалавра) проводиться *підсумкова атестація* з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця (молодшого спеціаліста, бакалавра).

4.5.2. Атестація проводиться за останніми даними медичних оглядів, відвідувань занять з фізичного виховання, за результатами виконання залікових вимог тестів 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

5.2.1. На підставі законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту" і "Про вищу освіту" загальне керівництво фізичним вихованням у вищому навчальному закладі покладається на директора.

5.2.2. Для якісного здійснення процесу фізичного виховання 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 з фізичного виховання необхідної штатної чисельності викладацького складу учбово-допоміжного й обслуговуючого 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 заліку протягом навчального року);
- участь викладачів предметної (циклової) комісії фізичного виховання I студентів в науковій і науково-методичній роботі з проблем фізичного виховання, спорту і здорового способу життя;
- студентів (курсантів, слухачів) підручниками, навчальними посібниками, методичними рекомендаціями, розробками з фізичної культури.

5.2.3. Вищий навчальний заклад забезпечує навчальний процес з фізичного виховання спортивними спорудами, устаткуванням



та інвентарем відповідно до державних і відомих норм, а також необхідними умовами для медичного обслуговування.

5.2.4. Безпосередньо роботу з фізичного виховання у всіх його формах в навчальному закладі організовує 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 реабілітаційну роботу.

### 5.3. Науково-методичне

5.3.1. Фізичне виховання забезпечується:

- державними стандартами фізичного виховання;
- навчальними і робочими програмами курсів фізичного виховання;
- підручниками і навчальними посібниками, методичними матеріалами, науково-популярною літературою і сучасною інформацією з фізичної культури і спорту.
- комп'ютерними технологіями для діагностики фізичного стану і розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять фізичним вихованням;
- індивідуальними семестровими завданнями для самостійної роботи студентів з фізкультурної освіти і фізичного удосконалення;
- системою тестів і нормативів для перевірки й оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь в галузі фізичного виховання;

### 5.4. Кадрове

5.4.1. До проведення навчальних занять з фізичного виховання і тренувань з студентами допускаються 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 з фізичного виховання з закріпленими групами студентів і окремих студентів на високому фаховому рівні, а також прийом у студентів програмних тестів, нормативів і заліків.

5.4.3. Учебно-допоміжний персонал кафедр 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 такі заходи:

- лікарські обстеження студентів за установленою формою не рідше одного разу на початку навчального року;
- студенти віднесені до спеціального учебного відділення лікарські обстеження проходять на початку кожного семестру;
- додаткові огляди студентів перед спортивними змаганнями, після перенесених захворювань і травм;
- лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчальних занять фізичним вихованням та змагань, самоконтроль;
- лікарські консультації з питань фізичної культури і спорту та здорового способу життя;
- санітарний нагляд за місцями й умовами занять;
- профілактику спортивного травматизму і патологічних станів що виникають при нерациональних 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 фізичного тренування;
- дотриманням правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодінням студентами навичками страховки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю і техніки що використовуються, 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 студентів забезпечується необхідним спортивним спорудженням, устаткуванням, інвентарем (орієнтовний перелік додається) за нормативами, що гарантують ефективність, навчально-виховного процесу.

5.7.2. Експлуатація, утримання і санітарно-гігієнічний стан навчальних спортивних споруд і оздоровчих баз (поточний і капітальний



ремонт, опалення, освітлення, вентиляція, робота душевих і т. п.) забезпечуються адміністративно-господарським відділом навчального закладу.

## 5.8. Фінансове

5.8.1. Фінансове забезпечення фізичного виховання студентів у обсязі програми здійснюється за рахунок бюджетних та позабюджетних коштів, що виділяються на навчання студентів.

5.8.2. Спортивне удосконалення студентів, заняття масовими позаучбовими формами фінансується навчальним закладом додатково.

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

Додаток I  
до навчальної програми  
“Фізичне виховання” для вищих  
навчальних закладів України I-II  
рівнів акредитації

## Орієнтований тижневий руховий режим студентів (для основної і підготовчої медичних груп)

| № п/п   | Вправи                                                                                             | Обсяг            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Юнаки   |                                                                                                    |                  |
| 1.      | Оздоровчий біг (км)<br>або ходьба на лижах (км)                                                    | 15-17<br>22-24   |
| 2.      | Підтягування на перекладині (кількість разів)                                                      | 70-85            |
| 3.      | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)                                         | 120-140          |
| 4.      | Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)                               | 140-160          |
| 5.      | З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (кількість разів)                         | 100-120          |
| Дівчата |                                                                                                    |                  |
| 1.      | Оздоровчий біг (км)<br>або ходьба на лижах (км)                                                    | 12-14<br>16-18   |
| 2.      | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см. (кількість разів)                    | 210-220          |
| 3.      | Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см. (кількість разів)                    | 85-95<br>350-600 |
| 4.      | Стрибки на місці зі скалкою (кількість разів)                                                      | 100-120          |
| 5.      | Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів) | 100-120          |
| 6.      | З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (кількість разів)                         | 100-120<br>21-35 |
| 7.      | Прискорена ходьба (км)                                                                             |                  |



Додаток 2

до навчальної програми  
“Фізичне виховання” для вищих  
навчальних закладів України І-ІІ  
рівнів акредитації

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (із Державних  
тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України)

| Види випробувань                                              | Стать | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|---------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Витривалість</b>                                           |       |       |       |       |       |       |
| Біг на 3000 м, хв.с                                           | ч     | 12,00 | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
| або 2000 м, хв.с                                              | ж     | 15,10 | 16,00 | 16,50 | 17,50 | 19,00 |
| або плавання за 12 хв.м                                       | ж     | 9,40  | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,00 |
| <b>Сила</b>                                                   |       |       |       |       |       |       |
| Згинання і розгинання рук в упорі<br>лежачи на підлозі, разів | ч     | 725   | 650   | 550   | 450   | 350   |
| або підтягування на перекладині,<br>разів                     | ж     | 650   | 550   | 450   | 350   | 300   |
| або вис на зігнутих руках, с                                  | ч     | 44    | 38    | 32    | 26    | 20    |
| Піднімання в сід за 1 хв, разів                               | ж     | 24    | 19    | 16    | 11    | 7     |
| Стрибок у довжину з місця, см                                 | ч     | 16    | 14    | 12    | 10    | 8     |
| або стрибок у гору, см                                        | ж     | 3     | 2     | 1     | 1/2   | -     |
| <b>Швидкість</b>                                              |       |       |       |       |       |       |
| Біг на 100 м.с                                                | ч     | 60    | 47    | 35    | 23    | 10    |
| Спритність                                                    | ж     | 21    | 17    | 13    | 9     | 5     |
| Човниковий біг 4х9 м.с                                        | ч     | 53    | 47    | 40    | 34    | 28    |
| Гнучкість                                                     | ж     | 47    | 42    | 37    | 33    | 28    |
| Нахили тулуба вперед з<br>положенням сидячи, см               | ч     | 260   | 241   | 224   | 207   | 190   |
| Прикладні навички                                             | ж     | 210   | 196   | 184   | 172   | 160   |
| Плавання, м                                                   | ч     | 56    | 52    | 45    | 39    | 35    |
|                                                               | ж     | 46    | 44    | 40    | 36    | 30    |
|                                                               | ч     | 13,2  | 13,9  | 14,4  | 14,9  | 15,5  |
|                                                               | ж     | 14,8  | 15,6  | 16,4  | 17,3  | 18,2  |
|                                                               | ч     | 8,8   | 9,2   | 9,7   | 10,2  | 10,7  |
|                                                               | ж     | 10,2  | 10,5  | 11,1  | 11,5  | 12,0  |
|                                                               | ч     | 19    | 16    | 13    | 10    | 7     |
|                                                               | ж     | 20    | 17    | 14    | 10    | 7     |
|                                                               | ч     | 100   | 75    | 50    | 25    | -     |
|                                                               | ж     | 100   | 75    | 50    | 25    | -     |

Додаток 2

до навчальної програми  
“Фізичне виховання” для вищих  
навчальних закладів України І-ІІ  
рівнів акредитації

Орієнтований 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)

| №<br>п/п | Найменування предметів                    | Одиниця | Кількість       | Строк<br>експлуатації | 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<br>ручками            | шт.     | 1               | 10                    |                                 |
| 5        | Мостики гімнастичні                       | шт.     | 2               | 3-4                   |                                 |
| 6        | Канат підвісний                           | шт.     | 4               | 2                     |                                 |
| 7        | Колодка гімнастична                       | шт.     | 1               | 10                    |                                 |
| 8        | Щити баскетбольні з<br>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 надувні різної<br>маси              | шт.     | 30              | 3                     |                                 |
| 13       | Доріжки акробатичні                       | шт.     | 1               | 5                     |                                 |
| 14       | Тартинове або інше<br>покриття (килимові) | м.кв    | На всю<br>площу | 5                     | Для<br>спеціалізованих<br>залів |
| 15       | Штанга тренувальна                        | шт.     | 1               | 10                    |                                 |
| 16       | Гантелі різної маси або<br>розборні       | шт.     | 25              | 8                     |                                 |
| 17       | Канат для<br>перетягування                | шт.     | 1               | 2-3                   |                                 |
| 18       | Палиці гімнастичні                        | шт.     | 100             | 2-3                   |                                 |
| 19       | Скакалки                                  | шт.     | 50              | 1-2                   |                                 |
| 20       | М'ячі малі (гумові або<br>тенісні)        | шт.     | 30              | 2-3                   |                                 |
| 21       | Стійки для стрибків                       | пар     | 2               | 3                     |                                 |
| 22       | Дзеркала ( 2*1м.)                         | шт.     | 10              | 10                    | Для<br>спеціалізованих<br>залів |



|    |                                            |     |     |          |                                    |
|----|--------------------------------------------|-----|-----|----------|------------------------------------|
| 23 | Аптечка для надання медичної допомоги      | шт. | 1   | Постійно |                                    |
| 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 (стоячи, сидючи)           | шт. | 1   | 3-4      |                                    |
| 29 | Кондиціонери                               | шт. | 4   | 5        | На кожну роздягальню 1 і 2 на залу |
| 30 | Еспандери ручні                            | шт. | 30  | 2-3      |                                    |
| 31 | Стінки „Здоров'я”                          | шт. | 10  | 5        |                                    |
| 32 | Запасні жердини до брусів                  | шт. | 2   | 2-3      |                                    |
| 33 | Гирі різної ваги                           | шт. | 5   | 10       |                                    |
| 34 | Доріжка гумова або синтетична для стрибків | шт. | 1   | 3-5      |                                    |
| 35 | Обручі                                     | шт. | 100 | 1-2      |                                    |
| 36 | Піаніно                                    | шт. | 1   | 20       | Для спеціалізованих залів          |
| 37 | Поміст для штанги                          | шт. | 1   | 10       |                                    |
| 38 | Колодки стартіві                           | шт. | 6   | 3-5      |                                    |
| 39 | Пістолет суддівський (стартівий)           | шт. | 2   | 3        |                                    |
| 40 | Секундоміри: Одно стрілкові                | шт. | 8   | 5        |                                    |
|    | Двострілкові                               | шт. | 4   | 5        |                                    |
| 41 | Списи легкоатлетичні: Жіночі               | шт. | 3   | 5        |                                    |
|    | Чоловічі                                   | шт. | 3   | 5        |                                    |
| 42 | Ядра: Жіночі                               | шт. | 3   | 5        |                                    |
|    | Чоловічі                                   | шт. | 3   | 5        |                                    |
| 43 | Гранати: Жіночі                            | шт. | 5   | 5        |                                    |
|    | Чоловічі                                   | шт. | 5   | 5        |                                    |
| 44 | Стійки фінішні                             | пар | 2   | 3        |                                    |
| 45 | Рулетки металеві різного метражу           | шт. | 3   | 2        |                                    |

|    |                                   |     |              |     |                        |
|----|-----------------------------------|-----|--------------|-----|------------------------|
| 46 | Планки для стрибків в 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 або комбінезони     | шт. | 20           | 2   |                        |
| 55 | Мазь лижна для різної температури | шт. | 50-100 банок | 2   |                        |
| 56 | Лижоролери                        | Пар | 30           | 2-3 | Для безсніжних районів |
| 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 | Для безсніжних районів |
| 60 | М'ячі футболні                    | 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, судівські                | шт. | 5            | 2   |                        |
| 66 | Судівські 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 бадмінтону              | шт. | 2            | 3   |                        |
| 74 | Волани                            | шт. | 30           | 1   |                        |
| 75 | М'ячі для н/тенісу                | шт. | 500          | 1   |                        |
| 76 | Ракетки для великого тенісу       | шт. | 10           | 1-2 |                        |
| 77 | М'ячі для великого тенісу         | шт. | 20           | 1   |                        |
| 78 | Шахи з дошками                    | шт. | 15           | 2   |                        |
| 79 | Шашки з дошками                   | шт. | 20           | 1-2 |                        |
| 80 | Палатки туристські                | 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 запасними батарейками й лампочками     | шт.                         | 5   | 5   |                           |
| 89  | Примус „шміль”                                     | шт.                         | 3   | 5   |                           |
| 90  | Черевики туристські                                | Пар                         | 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  | Напіврукавки                                       | шт.                         | 40  | 1   |                           |
| 98  | Труси легкоатлетичні                               | шт.                         | 40  | 1   |                           |
| 99  | Плавки                                             | шт.                         | 50  | 1   |                           |
| 100 | Номери нагрудні                                    | пар                         | 300 | 2   |                           |
| 101 | Номери в комплекті на футболки, напіврукавки       | 10 комплектів               |     | 1   |                           |
| 102 | Комплекти для ритмічної гімнастики                 | шт.                         | 15  | 2   |                           |
| 103 | Гетри футбольні                                    | пар                         | 15  | 2   |                           |
| 104 | Наколінники                                        | шт.                         | 30  | 1   |                           |
| 105 | Тренажери для занять атлетичною гімнастикою        | 1 комплект, 20 посад. місць | 20  | 5   | Для спеціалізованих залів |
| 106 | Шапочки лижні                                      | шт.                         | 30  | 2   |                           |
| 107 | Комплект набору слюсарних і столярних інструментів | шт.                         | 1   | 3   |                           |
| 108 | Костюми спортивні                                  | шт.                         | 15  | 2   | Для збірних команд        |
| 109 | Слайдпроектор                                      | шт.                         | 1   | 5   |                           |
| 110 | Екран                                              | шт.                         | 1   | 5   |                           |
| 111 | Набір діапозитів                                   | шт.                         | 2   | 5   |                           |
| 112 | Касетний магнітофон                                | шт.                         | 1   | 5   |                           |

|     | (переносний)                                           | шт. | 1     | 8   | Оди на кожен зал або пристосоване приміщення |
|-----|--------------------------------------------------------|-----|-------|-----|----------------------------------------------|
| 113 | Касетний магнітофон – приставка стерео                 | шт. | 1     | 8   | -//-                                         |
| 114 | Підсилювач стерео 25-50 Вт.                            | шт. | 1     | 8   | Дві на кожний зал                            |
| 115 | Акустична система 25-50 Вт.                            | шт. | 2     | 8   | По 10 на кожен магнітофон                    |
| 116 | Касети магнітофонні                                    | шт. | 10    | 2   |                                              |
| 117 | Відеомагнітофон                                        | шт. | 1     | 10  |                                              |
| 118 | Відеокасети                                            | шт. | 10-15 | 2-3 |                                              |
| 119 | Відеокамера                                            | шт. | 1     | 10  |                                              |
| 120 | Телевізор кольорового зображення                       | шт. | 1     | 10  | Кінескоп не менше 61 ЛК5Ц                    |
| 121 | Професійна персональна ЕОМ із програмним забезпеченням | шт. | 1     | 10  |                                              |