

Електронний навчально-методичний комплекс з дисципліни

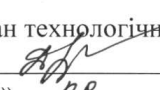
«Фізичне виховання»

1. Робоча програма навчальної дисципліни

«Фізичне виховання».

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ТА ПРОДОВОЛЬСТВА УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання

«Затверджую»
Декан технологічного факультету
 Кривий М.М.
«14» 09 2012 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

напряом підготовки 6.090102
«Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

Технологічний факультет

Житомир – 2012 рік.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрямок підготовки	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма
Кількість кредитів - 8	Галузь знань 0901 «Сільське господарство і лісництво»	нормативна
Модулів - 4	Напрямок підготовки 6.090102 «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»	Рік підготовки
		1-2
Змістовних модулів - 14	Освітньо- кваліфікаційний рівень: бакалавр	Семестр
		1-4
Практичні заняття		
272 години		
Самостійна робота		
160 годин		
Індивідуальні завдання		
10 годин		
Тижневих годин: аудиторних -4 самостійна робота студента-2		Частка самостійної роботи від загальної кількості годин
		за нормативом %
		40 %
		Вид контролю:
		залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни фізичне виховання

Мета вивчення дисципліни: збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Завдання вивчення дисципліни: для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установа на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;
- підготовка до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик відповідного спеціаліста.

Внаслідок проходження курсу фізичного виховання студент повинен:

знати:

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;
- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- методики побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл та перенесення уваги, довготривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

уміти:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;
- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей;
- використовувати засобами фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;
- використовувати засоби фізкультури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви модулів, змістових модулів і тем	Кількість годин		
	Усього	ПР	СР
1	2	3	4
Модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри.			
Змістовний модуль 1. Легка атлетика			
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	18	12	6
Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	20	14	6
Разом за ЗМ 1	38	26	12
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)			
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	14	8	6
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у волейбол.	14	8	6
Разом за ЗМ 2	28	16	12
Змістовний модуль 3. Гімнастика та атлетизм			
Тема 1. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	26	16	10
Тема 2. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	16	10	6
Разом за ЗМ 3	42	26	16
Усього годин за М1	108	68	40
Модуль 2. Спортивні ігри. Атлетизм.			
Змістовний модуль 1. Спортивні ігри (баскетбол)			
Тема 1. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів.	10	6	4
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.	16	10	6
Разом за ЗМ 1	26	16	10
Змістовний модуль 2. Атлетизм			
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	18	12	6
Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.	10	6	4
Разом за ЗМ 2	28	18	10
Змістовний модуль 3. Легка атлетика			
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	18	10	8
Тема 2. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	16	10	6
Тема 3. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції	16	10	6
Разом за ЗМ 3	50	30	20
Усього годин за М2	104	64	40

1	2	3	4
Модуль 3. Легка атлетика. Спортивні ігри.			
Змістовний модуль 1. Легка атлетика			
Тема 1. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.	12	8	4
Тема 2. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції. Особливості техніки бігу на кросових дистанціях.	14	8	6
Разом за ЗМ 1	26	16	10
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (футбол)			
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболіста.	12	8	4
Тема 2. Основи техніки і тактики гри в футбол.	14	8	6
Разом за ЗМ 2	26	16	10
Змістовний модуль 3. Спортивні ігри (гандбол)			
Тема 1. Спеціально-підготовчі вправи гандболіста	12	8	4
Тема 2. основи техніки і тактики гри у гандбол.	14	8	6
Разом за ЗМ 3	26	16	10
Змістовний модуль 4. Атлетизм			
Тема 1. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	16	10	6
Тема 2. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобами силової підготовки.	14	10	4
Разом за ЗМ 4	30	20	10
Усього годин за М3	108	68	40
Модуль 4. Гімнастика. Легка атлетика.			
Змістовний модуль 1. Гімнастика (спортивно-оздоровча аеробіка)			
Тема 1. Ознайомлення з правами на релаксацію, стретчине, особливості дихальної гімнастики.	12	8	4
Тема 2. Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх засобами тренування.	14	8	6
Разом за ЗМ 1	26	16	10
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (настільний теніс)			
Тема 1. Спеціально-підготовчі вправи тенісиста.	12	8	4
Тема 2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс.	14	8	6
Разом за ЗМ 2	26	16	10
Змістовний модуль 3. Легка атлетика			
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	14	8	6
Тема 2. Основи тренування у видах легкої атлетики.	12	8	4
Разом за ЗМ 3	26	16	10
Змістовний модуль 4.			
Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка працівників тваринництва.	16	10	6
Тема 2. Вправи профілактичного напрямку в умовах трудової діяльності на тваринництві.	14	10	4
Разом за ЗМ 4	30	20	10
Усього годин за М4	108	68	40

6. Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
1	2
Модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри.	
Змістовний модуль 1. Легка атлетика	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	12
Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	14
Разом за ЗМ 1	26
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	8
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у волейбол.	8
Разом за ЗМ 2	16
Змістовний модуль 3. Гімнастика та атлетизм	
Тема 1. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	16
Тема 2. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	10
Разом за ЗМ 3	26
Усього годин за М1	68
Модуль 2. Спортивні ігри. Атлетизм.	
Змістовний модуль 1. Спортивні ігри (баскетбол)	
Тема 1. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів.	6
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.	10
Разом за ЗМ 1	16
Змістовний модуль 2. Атлетизм	
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	12
Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.	6
Разом за ЗМ 2	18
Змістовний модуль 3. Легка атлетика	
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	10
Тема 2. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	10
Тема 3. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції	10
Разом за ЗМ 3	30
Усього годин за М2	64

1	2
Модуль 3. Легка атлетика. Спортивні ігри.	
Змістовний модуль 1. Легка атлетика	
Тема 1. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.	8
Тема 2. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції. Особливості техніки бігу на кросових дистанціях.	8
Разом за ЗМ 1	16
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (футбол)	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболіста.	8
Тема 2. Основи техніки і тактики гри в футбол.	8
Разом за ЗМ 2	16
Змістовний модуль 3. Спортивні ігри (гандбол)	
Тема 1. Спеціально-підготовчі вправи гандболіста	8
Тема 2. основи техніки і тактики гри у гандбол.	8
Разом за ЗМ 3	16
Змістовний модуль 4. Атлетизм	
Тема 1. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	10
Тема 2. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобами силової підготовки.	10
Разом за ЗМ 4	20
Усього годин за М3	68
Модуль 4. Гімнастика. Легка атлетика.	
Змістовний модуль 1. Гімнастика (спортивно-оздоровча аеробіка)	
Тема 1. Ознайомлення з правами на релаксацію, стретчине, особливості дихальної гімнастики.	8
Тема 2. Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх засобами тренування.	8
Разом за ЗМ 1	16
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (настільний теніс)	
Тема 1. Спеціально-підготовчі вправи тенісиста.	8
Тема 2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс.	8
Разом за ЗМ 2	16
Змістовний модуль 3. Легка атлетика	
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	8
Тема 2. Основи тренування у видах легкої атлетики.	8
Разом за ЗМ 3	16
Змістовний модуль 4.	
Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка працівників тваринництва.	10
Тема 2. Вправи профілактичного напрямку в умовах трудової діяльності на тваринництві.	10
Разом за ЗМ 4	20
Усього годин за М4	68

8. Самостійна робота

Назви теми	Кількість годин
1	2
Модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри.	
Змістовний модуль 1. Легка атлетика	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.	6
Тема 2. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	6
Разом за ЗМ 1	12
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	6
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у волейбол.	6
Разом за ЗМ 2	12
Змістовний модуль 3. Гімнастика та атлетизм	
Тема 1. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	10
Тема 2. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	6
Разом за ЗМ 3	16
Усього годин за М1	40
Модуль 2. Спортивні ігри. Атлетизм.	
Змістовний модуль 1. Спортивні ігри (баскетбол)	
Тема 1. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально-підготовчі справи баскетболістів.	4
Тема 2. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.	6
Разом за ЗМ 1	10
Змістовний модуль 2. Атлетизм	
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	6
Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.	4
Разом за ЗМ 2	10
Змістовний модуль 3. Легка атлетика	
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	8
Тема 2. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	6
Тема 3. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції	6
Разом за ЗМ 3	20
Усього годин за М2	10

1	2
Модуль 3. Легка атлетика. Спортивні ігри.	
Змістовний модуль 1. Легка атлетика	
Тема 1. Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.	4
Тема 2. Розвиток витривалості. Біг на довгі дистанції. Особливості техніки бігу на кросових дистанціях.	6
Разом за ЗМ 1	10
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (футбол)	
Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболіста.	4
Тема 2. Основи техніки і тактики гри в футбол.	6
Разом за ЗМ 2	10
Змістовний модуль 3. Спортивні ігри (гандбол)	
Тема 1. Спеціально-підготовчі вправи гандболіста	4
Тема 2. основи техніки і тактики гри у гандбол.	6
Разом за ЗМ 3	10
Змістовний модуль 4. Атлетизм	
Тема 1. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	6
Тема 2. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобами силової підготовки.	4
Разом за ЗМ 4	10
Усього годин за М3	40
Модуль 4. Гімнастика. Легка атлетика.	
Змістовний модуль 1. Гімнастика (спортивно-оздоровча аеробіка)	
Тема 1. Ознайомлення з правами на релаксацію, стретчине, особливості дихальної гімнастики.	4
Тема 2. Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх засобами тренування.	6
Разом за ЗМ 1	10
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри (настільний теніс)	
Тема 1. Спеціально-підготовчі вправи тенісиста.	4
Тема 2. Основи техніки і тактики гри в настільний теніс.	6
Разом за ЗМ 2	10
Змістовний модуль 3. Легка атлетика	
Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	6
Тема 2. Основи тренування у видах легкої атлетики.	4
Разом за ЗМ 3	10
Змістовний модуль 4.	
Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка працівників тваринництва.	6
Тема 2. Вправи профілактичного напрямку в умовах трудової діяльності на тваринництві.	4
Разом за ЗМ 4	10
Усього годин за М4	40

9. Індивідуальні завдання

Для студентів відділення фізичного виховання, пропонується індивідуально виконувати такий обсяг вправ протягом тижня:

№ п/п	Вправи	Обсяг
Чоловіки		
1	Оздоровчий біг (км).	15-17
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
6	Прискорена ходьба (км).	30-35
Жінки		
1	Оздоровчий біг (км).	12-14
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів).	210-220
3	Підтягування з вису на низькій перекладині 110-120 см (кількість разів).	85-95
4	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів).	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів).	100-120
6	Прискорена ходьба (км).	21-35

Для студентів відділення реабілітації та тих студентів, які не можуть виконувати практичні нормативи пропонується написання рефератів за тематикою нозологічних ознак захворювання:

1. Фізичні вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату.
2. Фізичні вправи при серцево-судинних захворюваннях.
3. Фізичні вправи при захворюваннях кишково-шлункового тракту.
4. Фізичні вправи при захворюваннях дихальної системи.
5. Фізичні вправи при захворюваннях нервової системи.
6. Фізичні вправи при гінекологічних захворюваннях у жінок.
7. Рухова активність жінок під час вагітності.

10. Методи навчання

Словесні (розповідь-пояснення), практичні (фізичні вправи, спортивні тренування, реферати), перевірка та оцінка знань, умінь і навичок.

11. Методи контролю

Практична перевірка, письмова перевірка.

**12. Розподіл балів, які отримують студенти
(формою підсумкового контролю є залік)**

Поточний контроль						МК (залік)	Сума балів
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3			
T1	T2	T1	T2	T1	T2	1	100 макс
33 макс		33 макс		33 макс			
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3			
T1	T2	T1	T2	T1	T2	2	100 макс
33 макс		33 макс		33 макс			
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3			
T1	T2	T1	T2	T1	T2	3	100 макс
25 макс		25 макс		25 макс			
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3			
T1	T2	T1	T2	T1	T2	4	100 макс
25 макс		25 макс		25 макс			
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3			

**Критерії оцінки фізичної підготовленості студентів відділення
фізичного виховання**

Види випробувань	стать	рік навчання	Нормативи, бали						
			5 (90-100)	4		3		2 (35-59)	1 (п.к.) (1-34)
				82-89	74-81	64-73	60-63		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Біг на 100 м (в.с.)	ч	1	14,0	14,1	14,3	14,5	14,8	15,3	16,0
		2	13,6	13,7	13,9	14,1	14,4	15,0	15,8
	ж	1	16,6	16,8	17,0	17,4	17,8	18,6	19,4
		2	16,1	16,3	16,5	17,0	17,5	18,1	18,9
Біг на 1000 м (в.с.)	ч	1	3,17	3,20	3,22	3,26	3,30	3,45	4,00
		2	3,15	3,18	3,20	3,23	3,27	3,40	3,55
Біг на 500 м (в.с.)	ж	1	2,05	2,10	2,15	2,17	2,20	2,30	2,40
		2	2,00	2,05	2,10	2,13	2,15	2,25	2,35
Стрибки у довжину з місця (в см.)	ч	1	220	215	210	205	200	190	180
		2	225	220	215	210	205	195	185
	ж	1	175	170	165	160	155	145	140
		2	180	175	170	165	160	150	145
Підтягування на перекладині. Особиста вага до 70 кг. (разів)	ч	1	11	10	9	8	7	6	4
		2	12	11	10	9	8	7	5
Підтягування на перекладині. Особиста вага більше 70 кг. (разів)	ч	1	9	8	7	6	5	4	2
		2	10	9	8	7	6	5	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі від гімнастичної лави (разів)	ж	1	11	9	8	7	6	4	2
		2	13	11	10	9	8	6	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	ч	1	42	39	35	32	30	25	20
		2	46	42	39	36	34	29	24
	ж	1	37	33	30	27	25	20	15
		2	41	38	34	32	29	24	19
Човниковий біг 4х9 м (сек)	ч	1	9,3	9,5	9,7	10,0	10,2	10,7	11,2
		2	9,2	9,4	9,6	9,9	10,1	10,6	11,1
	ж	1	10,8	11,1	11,3	11,6	11,8	12,3	12,8
		2	10,7	11,0	11,2	11,5	11,7	12,2	12,7
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (сек)	ч	1-2	18	16	14	12	11	9	6
	ж	1-2	20	18	16	13	12	9	6

Примітка:

1. Контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10 %, для 1-го курсу, до 5% для 2-4 курсів; біг на 500 м (ж), 1000 м (ч) може бути замінені бігом за 12 х 6, км (тест Купера).

Біг за 12 хв, км.	стать	нормативи, бали						
		5 (90-100)	4		3		2 (35-59)	1 (п.к.) (1-34)
			82-89	74-81	64-74	60-63		
ч	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8	
ж	2,1	2,5	2,0	1,9	1,8	1,6	1,4	

2. У чоловіків підтягування на перекладині може бути замінено на силові вправи з гирями (ривок) або штангою (піднімання на груди або жим лежачи).

Студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціального навчального відділення, оцінюються з дисципліни «Фізичне виховання» з деякою відмінністю від студентів основного відділення.

При оцінці повинен враховуватися не абсолютний рівень досягнень студентка у даному випробуванні, а відносне зростання рівня підготовки порівняно з початковим, тобто реальні здобутки за період навчання.

Студенти під час здачі модульного контролю виконують ті тестові вправи, які не завдають шкоди їхньому здоров'ю. Наприклад, біг на витривалість студенти виконують у вигляді оздоровчого бігу або ходьби, але викладач повинен враховувати обов'язково вид захворювання, рівень фізичної підготовленості, емоційний стан студента тощо. При серцевих захворюваннях біг потрібно замінити оздоровчою ходьбою. При захворюваннях нирок стрибку у довжину потрібно виключити. Тобто при визначенні тестових вправ для здачі модульного контролю, викладач повинен приймати особливості хвороби кожного студента.

Студенти, які звільнені від практичних занять на тривалий період, проходять стажування по суддівству змагань, виконують письмову контрольну роботу по завданню викладача і здають залік по теоретичному розділу програми.

№	Види випробувань	Вимоги по роках навчання			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1	Біг на 100 м.	оволодіти технікою рухів.	- 0,2 с. до вихідного руху	- 0,2 с. до рівня 2 курсу	- 0,2 с. до рівня 3 курсу
2	Човниковий біг 4x9 м.	оволодіти технікою рухів.	- 0,2 с. до вихідного руху	- 0,2 с. до рівня 2 курсу	- 0,2 с. до рівня 3 курсу
3	Стрибок у довжину з місця.	оволодіти технікою рухів.	+5 см. До вихідного рівня	+5 см. До вихідного рівня	+5 см. До вихідного рівня
1	2	3	4	5	6
4	Нахили тулуба вперед із положення сидячи.	оволодіти технікою рухів.	+2 см. До вихідного рівня	+2 см. До вихідного рівня	+2 см. До вихідного рівня
5	Піднімання тулуба і положення сидячи за 30 хв.	оволодіти технікою рухів.	+3 рази. До вихідного рівня	+3 рази. До вихідного рівня	+3 рази. До вихідного рівня
6	Біг на середні дистанції, крос.			оволодіти технікою рухів.	оволодіти технікою рухів.
7	Марш-кидок пройти без урахування часу.	ч. - 2 км. ж. - 1 км.	ч. - 3 км. ж. - 2 км.	ч. - 4 км. ж. - 3 км.	ч. - 5 км. ж. - 4 км.
8	Спортивні ігри.	оволодіти технікою рухів.			
9	Згинання і розгинання рук в упорі від перекладини висотою 50 см.	оволодіти технікою рухів.	+2. До вихідного рівня	+2. До вихідного рівня	+2. До вихідного рівня
10	Підтягування на низькій перекладенні висотою 90 см. З опорою га ноги.	оволодіти технікою рухів.	+2. До вихідного рівня	+2. До вихідного рівня	+2. До вихідного рівня

Залік з фізвиховання є обов'язковою формою підсумкового контролю в університеті. Його мета – перевірка та оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізвиховання відповідного року навчання за такими розділами: теоретично-методична, фізична підготовка.

Залік з фізвиховання проводиться за єдиною методикою в кінці кожного семестру.

Заліки з фізичного виховання складаються в обов'язковому порядку студентами всіх навчальних відділень і медичних груп, які завчасно інформуються про їх термін складання, зміст та порядок проведення. Члени

збірних команд університету складають залік з теоретичної та методичної підготовки. Вагітні студентки та матері, які мають дітей віком до року, складають лише теоретичний курс або оцінюються за результатами реферативних робіт.

Чемпіонам університету, області та України залік зараховується автоматично при умові успішного складання теоретичного курсу.

Студентам, які отримали з фізичного виховання оцінку «незараховано» дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру або навчального року. Студенти, які не з'явилися на залік без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

Повторно залік з фізичного виховання складається відповідній комісії. Студентам, у випадку невиконання з об'єктивних причин окремих контрольних вправ або нормативів в установлені терміни, за рішенням кафедри і висновками лікаря може бути позитивно атестована успішність і поставлений залік за семестр що закінчився, при умові регулярного відвідування занять і виконання інших залікових вимог.

Викладачі фізвиховання разом з лікарями визначають цим студентам інші оптимальні терміни і створюють умови для підготовки і виконання всіх нормативів і вимог програми.

Примітка: студентам, які пропустили заняття, можна відпрацювати заборгованість згідно з графіком відпрацювань, пропущених занять, складеному на кафедрі.

Шкала оцінювання: національна та ECTS.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		Для заліку
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ЖНАЕУ.
2. Типова програма навчальної дисципліни.
3. Робоча навчальна програма навчальної дисципліни.
4. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов зооинженерного факультета. Житомир, ЖСХИ, 1988. – 72 с.

5. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Методические рекомендации по развитию выносливости у студентов в процессе самостоятельных занятий. Житомир, ЖСХИ, 1988. – 47 с.
6. Грибан Г. П., Богданов С. Н., Чубаров М. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Учебное пособие. М., 1990. – 131 с.
7. Воропаев В. И., Грибан Г. П., Дзюбалов А. В. и др. Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов. (Основное учебное отделение). Учебное пособие. Под общей редакцией М. М. Чубарова, С. Н. Богданова, В. В. Тимошенко. – М., 1991. - 460 с. (28,75 друк. арк.).
8. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. – 36 с.
9. Грибан Г. П., Ханжина Е. В., Пантус О. О. Лікувальна та оздоровча фізична культура при серцево-судинних захворюваннях. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. – 47 с.
10. Грибан Г. П. Перша допомога потопаючому. Методичні рекомендації. Житомир, ДАУ, 2004. – 45 с.
11. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004.. – 19 с.
12. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 18 с.
13. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 30 с.
14. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 41 с.
15. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Гігієна та харчування спортсмена. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 34 с.
16. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
17. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 39 с.
18. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 2005. – 50 с.

19. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.
20. Грибан Г. П., Краснов В. П., Присяжнюк С. І., Опанасюк Ф. Г. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.
21. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
22. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 181 с.
23. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 593 с.
24. Авторський колектив кафедри фізвиховання під заг. ред. доц. Грибана Г.П. Посібник «Основи харчування. Теорія та практичні застосування». – Житомир: Вид-во Рута, 2010 – 881 с.

14. Рекомендована література **Базова**

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III, та IV рівнів акредитації. - К., 1999. - С. 3-4.
2. Положення про організацію і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого закладу освіти III і IV рівня акредитації.
3. Про внесення змін і доповнень до Закону України "Про освіту" // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. - К., 1999. - С. 5.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 1998.-46 с.

Допоміжна

1. Апанович О.М. Розповіді про запорізьких козаків. - К., 1991.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. – Івано - Франківськ: Лілея – НВ. 1997. – 229 с.
3. Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психологія фізического воститання и спорта. М.: АСААСАБЕМІА, 2000. - 288 с.
4. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д. Українська козацька педагогіка і духовність. - Умань, 1995.-144 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. - 423 с.

6. Основы валеологии / Под общей ред. акад. В.П.Петленко. - В 3-х книгах. К.: Олимпийская литература, 1998-1999.
7. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн.К.:Олимпийская литература, 1994. - Т. 1. - 493 с. - Т. 2. - 382 с.
8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. -316 с.
9. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1.). -Львів: Троян, 1991. - 104 с.
- 10.Пушкар М.П. Основы гігієни. - К: Олімпійська література, 1998. - 92 с.
- 11.Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937.
- 12.Сич О. Пласт: нарис витоків, історії, сьогодення. - Івано-Франківськ: Лілея-НВ,1999.-73 с.
- 13.Узйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998. - 334 с.
- 14.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.-К.: 1997.-36 с.
- 15.Легкая атлетика. Уч-ник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Н.Г.Озолина, И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М.: Фізкультур и спорт, 1989. - 670с
- 16.Общие основы теории и методики физического воспитания. /Под общей редакцией докт.пед. наукЛ.П.Матвеева. М.: ФиС, 1976. - Т. 1. - 302 с.
- 17.Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства.- К.: ІЗМН, 1997.-270С.
- 18.Олешко В.Г. Силові види спорту.-К.: Олімпійська література, 1999.- 288с.
- 19.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.—Киев: Олимпийская литература, 1997. — 579с.
- 20.Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. -К.: Здоров'я, 1987.-64с.
- 21.Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. - К.: Здоров'я, 1994. - 307 с.

15. Інформаційні ресурси

Бібліотечно-інформаційний ресурс (книжковий фонд, періодика, фонди на електронних носіях тощо) бібліотеки ЖНАЕУ, Житомирської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Олега Ольжича (<http://www.1ib.71.ua/>. 10014. м. Житомир, Новий бульвар. (0412) 37-84-33). Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського (<http://www.nbuv.gov.ua/>. Київ, просп. 40-річчя Жовтня, 3 +380 (44) 525-81-04) та інших бібліотек (на розсуд викладача).

Інституційний репозитарій ЖНАЕУ (наукові статті, автореферати дисертацій та дисертації, навчальні матеріали, студентські роботи, матеріали конференцій, патенти, комп'ютерні програми, статистичні матеріали, навчальні об'єкти, наукові звіти).

2. Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи студентів.

Перший семестр

Загальнорозвиваючі вправи.

Вправи для розвитку швидкості (біг на короткі дистанції, стрибки в довжину з місця та з розбігу).

Вправи для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку витривалості (біг на середні та довгі дистанції (1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м).

Спортивні ігри: підготовчі та спеціальні вправи волейболіста, двосторонні ігри.

Підготовчі гімнастичні вправи, які забезпечують загальний розвиток студентів.

Вправи для розвитку вестибулярного апарату.

Розвиток силових рухових якостей засобами атлетизму (вправи для розвитку сили на гімнастичних приладах та з власною вагою).

Спортивні ігри.

Другий семестр

Загальнорозвиваючі вправи.

Спеціальні та підготовчі вправи баскетболістів.

Двосторонні ігри в баскетбол.

Силові вправи для різних груп м'язів.

Вправи з гирями для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, для м'язів спини, для м'язів живота.

Силові вправи на спортивних тренажерах.

Оздоровча та спортивна ходьба на довгі дистанції (розвиток витривалості).

Розвиток швидкісних якостей (спринтерський біг на відрізках 30-60 м, човниковий біг 4х9м, стрибки у довжину).

Дихальні вправи для розслаблення і відновлення організму.

Спортивні ігри.

Третій семестр

Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток витривалості.

Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.

Вправи для розвитку швидкості (біг на короткі дистанції, різноманітні стрибки, метання гранати, штовхання ядра).

Вправи для розвитку витривалості (біг на середні та довгі дистанції, кросова підготовка).

Використання дихальних вправ для саморегуляції в процесі бігу та в період відновлення.

Спеціально-підготовчі вправи футболістів.

Удосконалення техніки гри в футбол (удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари та передачі м'яча головою).

Двосторонні ігри в футбол.

Спеціальні та підготовчі вправи гандболістів.

Володіння м'ячем. Ведення м'яча лівою та правою рукою, поперемінне ведення з різним відскоком, зі зміною напрямку руху.

Двосторонні ігри в гандбол.

Виконання силових вправ для розвитку опорно-рухового апарату.

Четвертий семестр

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

Гімнастичні вправи що забезпечують релаксацію (вправи на розслаблення м'язів та зменшення напруги).

Біг на пересіченій місцевості.

Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.

Удари по м'ячу з різних положень.

Двосторонні ігри в теніс: одиночні та парні.

Ознайомлення та виконання нетрадиційних видів дихальної гімнастики (Стрельнікової, Бутейко).

Ознайомлення та виконання базових рухів аеробіки, танцювальних вправ з музичним супроводом.

Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновленні функціонального стану організму, розумового перевтомлення та профілактики різних захворювань.

Оздоровчий біг. Удосконалення техніки бігу на короткі і середні дистанції. Самостійне спостереження та оцінка відновлення частоти пульсу. Загартування організму.

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів.

№ п/п	Вправи	Обсяг
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Чоловіки		
1	Оздоровчий біг (км).	15-17
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
6	Прискорена ходьба (км).	30-35
Жінки		
1	Оздоровчий біг (км).	12-14
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів).	210-220
3	Підтягування з вису на низькій перекладині 110-120 см (кількість разів).	85-95
4	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів).	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів).	100-120
6	Прискорена ходьба (км).	21-35

3. Контрольні завдання для перевірки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з фізичного виховання (модульний контроль).

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять після закінчення логічного завершення частини занять з фізвиховання відповідно до планових модульних контролів, передбачених робочою програмою

Критерії модульних контролів за розділами програми.

№	Вправи модульного контролю	К-сть ГОДИН
1	2	3
МК-1	1. Біг на 100 м (ч,ж), с. 2. Біг на 1000 м (ч), 500 м (ж) хв. (Біг за 12 хв. Тест Купера. км)	2
МК-2	1. Піднімання в сід із положення сидячи, за 1 хв. (ч.,ж.), разів. 2. Нахили тулуба вперед із положення сидячи (ч,ж), см. 3. Стрибок у довжину з місця (ч,ж), см.	2
МК-3	1. Підтягування на перекладені (ч), разів. 2. Згинання розгинання рук в упорі від гімнастичної лави (ж), разів. 3. Човниковий біг 4х9 м, (ч,ж), с	2
МК-4	1. Крос 1 км (ч), 0,5 км (ж), хв. 2. Біг на 100 м (ч,ж), с.	2
МК-5	1. Біг на 100 м (ч,ж), с 2. Біг на 1000 м (ч), 500 м (ж), хв.	2
МК-6	1. Човниковий біг 4х9 м, (ч,ж), с. 2. Піднімання в сід із положення сидячи, за 1 хв. (ч.,ж.), разів.	2
МК-7	1. Нахили тулуба вперед із положення сидячи (ч,ж), см. 2. Стрибок у довжину з місця (ч,ж), см. 3. Подача м'яча через сітку в н. тенісі (ч,ж), разів 4. Підтягування на перекладені (ч), разів. 5. Згинання розгинання рук в упорі від гімнастичної лави (ж), разів.	2
МК-8	1. Крос 2 км (ч), 1 км (ж), хв. 2. Потрійний стрибок у довжину з місця (ч,ж), см.	2

4. Тестові завдання

Тести і нормативи фізичної і технічної підготовки за видами спорту

Легка атлетика

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	Пк (1-34)
1	Біг 20м, з ходу, с.	ч	2,1	2,3	2,5	2,6	3,0
		ж	2,7	2,8	3,0	3,1	3,3
2	Біг 30м, з низького старту, с.	ч	4,3	4,4	4,6	4,7	4,9
		ж	4,9	5,2	5,3	5,5	5,7
3	Біг 60м, з низького старту, с.	ч	7,9	8,3	8,6	9,0	9,6
		ж	8,8	9,4	10,0	10,8	11,5
4	Біг 200м, с	ч	27,5	29,0	30,0	32,0	34,0
		ж	32,0	33,5	35,0	36,5	38,0
5	Біг 1500м(ч), 800м(ж), хв.	ч	5,00	5,20	5,40	6,10	6,25
		ж	2,50	3,10	3,25	3,40	4,00
6	Потрійний стрибок у довжину з місця, см.	ч	900	870	840	800	750
		ж	700	680	650	620	580
7	Крос: 1км (ч) 0,5 км (ж), хв.	ч	3,05	3,15	3,25	3,40	3,55
		ж	1,55	2,00	2,10	2,20	2,30
8	Крос 1 км (ж), 2 км (ч), хв.	ч	3,25	3,35	3,50	4,10	4,25
		ж	6,40	7,00	7,20	7,40	8,00
9	Біг за 12 хв, км (тест Купера).	ч	2,8	2,4	2,2	2,0	1,8
		ж	2,1	2,0	1,8	1,6	1,4

Примітка: контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1-го курсу, до 5% для 2-4 курсів.

Спортивні ігри Волейбол

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали.				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Передача м'яча двома руками зверху. Кількість разів.	ж	8	7	6	5	2
		ч	10	8	6	4	2
2	Передача м'яча двома руками знизу. Кількість разів.	ж	4	3	2	1	0
		ч	5	4	3	2	1
3	Передача м'яча двома руками в парах. Кількість разів.	ж	8	7	6	5	4
		ч	10	9	8	7	6
4	Подача м'яча будь-яким способом. Кількість разів (з 5)	ж	4	3	2	1	0
		ч	5	4	3	2	
5	Двосторонні ігри загально - оздоровчого характеру (кількість ігор)	ж	3	2	1	0	0
		ч	5	4	3	2	1

Футбол

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Удар по м'ячу зовнішньою (внутрішньою) стороною стопи (5 спроб) з відстані 11м.	ч	5	4	3	2	1
		ж	4	3	2	1	0
2	Ведення м'яча (ч: 20-25м, ж: 10-15м) з наступним ударом по воротам (2 спроби)	ч	2	1	1	0	0
		ж	2	1	1	0	0
3	Двосторонні ігри загально оздоровчого характеру (кількість ігор)	ч	3	2	1	0	0
		ж	5	4	3	2	1

Баскетбол

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Ведення м'яча з центру до щита з зупинкою та киданням м'яча у кошик (2 спроби). Техніка виконання з 10 балів	ж	10	7	5	3	2
		ч					
2	Штрафні кидки (з 10 спроб)	ж	5	4	3	2	1
		ч	6	5	4	3	2
3	Кидки з під щита (з 5 спроб)	ж	3	2	1	0	0
		ч	4	3	2	1	0
4	Двосторонні ігри загально оздоровчого характеру (кількість ігор).	ж	3	2	1	0	0
		ч	5	4	3	2	1

Настільний теніс

№ з/п	Види випробувань	Нормативи, бали				
		5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Подача м'яча через сітку (кі-сть разів)	10	8	5	3	2
2	Перебивання м'яча через сітку (кілька разів)	20	15	8	5	3
3	Двосторонні ігри загального оздоровчого напрямку (кількість	5	4	3	2	1

Гандбол

№	Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (п.к.) (1-34)
1	Прийом та передача м'яча з наступним кидком по воротах з 6-ти метрової лінії (2 спроби). Оцінка виконання з 5 балів.	ч	5	4	3	2	1
		ж					
2	Кидки по воротах у стрибку с ходу (2 спроби) техніка виконання з 5 балів.	ч	5	4	3	2	1
		ж					
3	Семиметровий штрафний кидок (2 спроби) техніка виконання з 5 балів	ч	5	4	3	2	1
		ж					
4	Двосторонні ігри загально-оздоровчого характеру (кількість ігор).	ч	6	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1

Гімнастика

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	2 пк (1-34)
1	Утримання рівноваги на правій, лівій нозі. Кількість с.	ч	6	5	4	3	до 2
		ж	5	4	3	2	1
2	Стрибки зі скакалкою за 30 с. Кількість разів.	ч	80	75	70	64	60
3	Утримання „складки" стоячи або сидячи. Кількість с.	ч	7	5	3	2	до 2 с
		ж	10	8	6	4	
4	Стійка „міст". Оцінювання по техніки виконання. Кількість балів по 10-бальній шкалі.	ч	8	6	4	3	До 3
		ж	10	8	6	4	До 4
5	Утримання положення "сід куттом", руки у сторони. Кількість часу (с).	ч	10	8	6	4	До 4
		ж	8	6	4	3	До 3
6	Присід на лівій, правій нозі, з опором на стінки. к-ть разів	ч	8	6	5	4	3
		ж	6	5	4	3	2
7	Упор лежачи: підняти різномісний руку та ногу. Утримання, кількість с.	ч	20	16	13	10	До 10
		ж	16	12	10	8	До 8

8	Передача медбольного м'яча (вагою 1 кг) у парах двома руками з-за голови з положення лежачи - партнеру в положенні сидячи. Кількість разів.	ч	60	55	50	45	До 45
		ж	50	45	40	35	До 35
9	Стрибки зі скакалкою поштовхом обох ніг. Кількість разів за 1 хв.	ч	145	140	135	130	До 125
		ж	125	120	115	110	До 105

Примітка: Контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1-го курсу, до 5% для 2-4 курсів.

Атлетизм

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	2 пк (1-34)
1	Підтягування на перекладині за допомогою партнера.	ч	16	14	12	10	8
		ж	5	4	3	2	1
2	Підтягування на низькій перекладині (з вису в упорі лежачі).	ч	30	25	20	15	10
		ж	25	20	15	10	5
3	Утримання гантелей вагою 5, 3 кг, руки вперед, в сторони. (сек.)	ч	30	25	20	15	10
		ж	30	25	20	15	10
4	Присідання з гантелями вагою 5 кг (ч), 3 кг (ж); руки в сторони (ч), вперед (ж).	ч	30	25	20	15	10
		ж	30	25	20	15	10
5	Вис на гімнастичній стінці з піднятими прямими (чол), зігнутими (жін) ногами. (сек.)	ч	15	10	8	5	3
		ж	15	10	8	5	3
6	Згинання - розгинання рук з грифом від штанги вагою 20 кг (ч), довгою гантеллю вагою 16 кг (ж).(к-ть разів).	ч	20	15	12	10	8
		ж	15	12	10	8	5
7	Присідання з одночасним випрямленням рук з гантелями вагою 5, 3 кг.	ч	25	20	15	10	5
		ж	25	20	15	10	5
8	Полуприсід зі штангою вагою 30 кг (ч), 20 кг (ж) на плечах.	ч	20	15	12	10	8
		ж	15	12	10	8	6
9	Лежачи на похилій поверхні, утримання прямих ніг під кутом 45 ⁰ , у секундах.	ч	45	40	35	30	25
		ж	30	25	20	15	10

Примітка: контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1-го курсу, до 5% для 2-4 курсів.

Професійно-прикладна фізична підготовка

Зміст вимог	Групи професій			
	«Рослинни ки»	«Тваринни ки»	«Інже нери»	«Управлін ня»
1. Скласти характеристику виробничої діяльності фахівця на виробництві з обліком фізіологічних і санітарно-гігієнічних критеріїв, їх зміни залежно від сезону.	+	+	+	+
2. Обґрунтувати і скласти залежно від видів праці (розумової, фізичної) комплекси виробничої гімнастики:	+	+	+	+
а) комплекси підготовчої гімнастики	+	+	+	+
б) комплекси фізкультпаузи	+	+	+	+
в) комплекси відновлювальної гімнастики	+	+	+	+
3. Показати і уміти виконати прийоми самомасажу.	+	+	+	+
4. Вміти зняти фізичну і нервово-емоційну напругу за допомогою засобів фізичної культури і спорту.	+	+	+	+
5. Виконати контрольні нормативи з професійно-прикладної фізичної підготовки.	+	+	+	+

Залікові вимоги для студентів відділення фізичної реабілітації.

Студенти, які за станом здоров'я віднесені до відділення фізичної реабілітації, оцінюються з дисципліни «Фізичне виховання» з деякою відмінністю від студентів основного відділення.

При оцінці повинен враховуватися не абсолютний рівень досягнень студентка у даному випробуванні, а відносне зростання рівня підготовки порівняно з початковим, тобто реальні здобутки за період навчання.

Студенти під час здачі модульного контролю виконують ті тестові вправи, які не завдають шкоди їхньому здоров'ю. Наприклад, біг на витривалість студенти виконують у вигляді оздоровчого бігу або ходьби, але викладач повинен враховувати обов'язково вид захворювання, рівень фізичної підготовленості, емоційний стан студента тощо. При серцевих захворюваннях біг потрібно замінити оздоровчою ходьбою. При

захворюваннях нирок стрибку у довжину потрібно виключити. Тобто при визначенні тестових вправ для здачі модульного контролю, викладач повинен приймати особливості хвороби кожного студента.

Студенти, які звільнені від практичних занять на тривалий період, проходять стажування по суддівству змагань, виконують письмову контрольну роботу по завданню викладача і здають залік по теоретичному розділу програми.

№	Види випробувань	Вимоги по роках навчання	
		1	2
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Біг на 100 м.	оволодіти технікою рухів.	- 0,2 с. до вихідного руху
2	Човниковий біг 4x9 м.	оволодіти технікою рухів.	- 0,2 с. до вихідного руху
3	Стрибок у довжину з місця.	оволодіти технікою рухів.	+5 см. До вихідного рівня
4	Нахили тулуба вперед із положення сидячи.	оволодіти технікою рухів.	+2 см. До вихідного рівня
5	Піднімання тулуба і положення сидячи за 30 хв.	оволодіти технікою рухів.	+3 рази. До вихідного рівня
6	Біг на середні дистанції, крос.	оволодіти технікою рухів	
7	Ходьба.	ч. - 2 км. ж. - 1 км.	ч. - 3 км. ж. - 2 км.
8	Спортивні ігри.	оволодіти технікою рухів.	
9	Згинання і розгинання рук в упорі від перекладини висотою 50 см.	оволодіти технікою рухів.	+2. До вихідного рівня
10	Підтягування на низькій перекладенні висотою 90 см. З опорою га ноги.	оволодіти технікою рухів.	+2. До вихідного рівня

Контрольні нормативи для оцінки фізичної підготовленості студентів відділення фізичного виховання

Види випробувань	стать	рік навчання	Нормативи, бали						
			А 5 (90-100)	4		3		FX 2 (35-59)	1 (п.к.) (1-34)
				В 82-89	С 74-81	Д 64-73	Е 60-63		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
Біг на 100 м (в.с.)	ч	1	14,0	14,1	14,3	14,5	14,8	15,3	16,0
		2	13,6	13,7	13,9	14,1	14,4	15,0	15,8
	ж	1	16,6	16,8	17,0	17,4	17,8	18,6	19,4
		2	16,1	16,3	16,5	17,0	17,5	18,1	18,9
Біг на 1000 м (в.с.)	ч	1	3,17	3,20	3,22	3,26	3,30	3,45	4,00
		2	3,15	3,18	3,20	3,23	3,27	3,40	3,55

Біг на 500 м (в.с.)	ж	1	2,05	2,10	2,15	2,17	2,20	2,30	2,40
		2	2,00	2,05	2,10	2,13	2,15	2,25	2,35
Стрибки у довжину з місця (в см.)	ч	1	220	215	210	205	200	190	180
		2	225	220	215	210	205	195	185
	ж	1	175	170	165	160	155	145	140
		2	180	175	170	165	160	150	145
Підтягування на перекладині. Особиста вага до 70 кг. (разів)	ч	1	11	10	9	8	7	6	4
		2	12	11	10	9	8	7	5
Підтягування на перекладині. Особиста вага більше 70 кг. (разів)	ч	1	9	8	7	6	5	4	2
		2	10	9	8	7	6	5	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі від гімнастичної лави (разів)	ж	1	11	9	8	7	6	4	2
		2	13	11	10	9	8	6	4
Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	ч	1	42	39	35	32	30	25	20
		2	46	42	39	36	34	29	24
	ж	1	37	33	30	27	25	20	15
		2	41	38	34	32	29	24	19
Човниковий біг 4x9 м (сек)	ч	1	9,3	9,5	9,7	10,0	10,2	10,7	11,2
		2	9,2	9,4	9,6	9,9	10,1	10,6	11,1
	ж	1	10,8	11,1	11,3	11,6	11,8	12,3	12,8
		2	10,7	11,0	11,2	11,5	11,7	12,2	12,7
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (сек)	ч	1-2	18	16	14	12	11	9	6
	ж	1-2	20	18	16	13	12	9	6

Примітка:

1. Контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10 %, для 1-го курсу, до 5% для 2-4 курсів; біг на 500 м (ж), 1000 м (ч) може бути замінений бігом за 12 хв, км (тест Купера).

Біг за 12 хв, км.	стать	нормативи, бали						1 (п.к.) (1-34)
		A 5 (90-100)	4		3		FX 2 (35-59)	
			B 82-89	C 74-81	D 64-73	E 60-63		
ч	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8	
ж	2,1	2,5	2,0	1,9	1,8	1,6	1,4	

2. У чоловіків підтягування на перекладині може бути замінено на силові вправи з гирями (ривок) або штангою (піднімання на груди або жим лежачи).

5. Методичні матеріали для проведення практичних занять з фізвиховання.

1. Положення про організацію і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого закладу освіти III і IV рівня акредитації.
2. Про внесення змін і доповнень до Закону України "Про освіту" // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III та IV рівнів акредитації. - К., 1999. - С. 5.
3. "Фізичне виховання" / Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України II і IV рівнів акредитації. - К., 1998. - С. 26.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 207 с.
5. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.- 320 с.
6. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства. В наук.-метод. журналі "Теорія і практика фізичного виховання" (сб. статей), №2.- Донецьк: ДонНУ, 2004, с.5-14.
7. Леоненко И. Ф., Руденко Л. К., Грибан Г. П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Методические разработки для тренеров и спортсменов. К.: Спорткомитет УССР, 1983. – 61 с.
8. Грибан Г. П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета. Житомир, ЖСХИ, 1988. – 69 с. (4,5 друк. арк.)
9. Грибан Г. П., Чернобаб И. Ф., Краснов В. П., Лакиза А. Н. Изучение физкультурно-спортивной активности личности студентов в процессе занятий по физическому воспитанию // Совершенствование учебного процесса, по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. Методические рекомендации научно-практической конференции. Оренбург, 1988. – С. 67-68.
10. Грибан Г. П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов зооинженерного и ветеринарного факультетов. Житомир, ЖСХИ, 1988. – 48 с. (3,0 друк. арк.).
11. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов агрономического факультета. Житомир, ЖСХИ, 1988. – 72 с.
12. Грибан Г. П. Методические рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке студентов факультета механизации сельского хозяйства. Житомир, ЖСХИ, 1988. – 94 с. (6,0 друк. арк.)

13. Грибан Г. П., Богданов С. Н., Чубаров М. М. Самостоятельное изучение элементов техники и средств тренировки в беге на средние дистанции с использованием компьютера. – Оренбург, ОСХИ, 1989. – 17 с. (1,0 друк. арк.).
14. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Особенности обучения технико-тактическим действиям борцов на этапе начальной подготовки в условиях вуза // Методические рекомендации по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. – М., ТСХА, 1990. – С. 30-31.
15. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання // Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 1999. – 35 с. (1,9 друк. арк.).
16. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Канділов І. Ю. Плавання. Навчально-методичний посібник для викладачів та студентів аграрних вузів України. – Житомир, ДАУ, 2002. – 80 с.
17. Грибан Г. П. Правила техники безопасности, профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи на занятиях по физическому воспитанию, спортивным тренировкам и физкультурно-массовым мероприятиям. Изд. 2-е, допол. и перераб. – Житомир, ГАУ, 2002. – 112 с.
18. Грибан Г. П., Пантус О. О., Ханжина Е. В. Харчування в системі підготовки спортсменів. Методичні розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. – Житомир, ДАУ, 2002. – 45 с. (2,6 друк. арк.).
19. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. – 36 с. (2,0 друк. арк.).
20. Грибан Г. П., Ханжина Е. В., Пантус О. О. Лікувальна та оздоровча фізична культура при серцево-судинних захворюваннях. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. – 47 с. (2,62 друк. арк.).
21. Грибан Г. П. Перша допомога потопаючому. Методичні рекомендації. Житомир, ДАУ, 2004. – 45 с. (арк. 5,11).
22. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Гігієна та харчування спортсмена. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 34 с. (друк. арк. 1,98).
23. Грибан Г. П., Ободзінська О. В., Пантус О. О. Технічна підготовка волейболістів. Методичні рекомендації для студентів спортивного відділення і викладачів кафедр фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2005. – 51 с. (друк. арк. 3,14).
24. Денисовець А. П., Грибан Г. П. Фізична підготовка волейболістів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання, тренерів та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 51 с. (друк. арк. 3,14).
25. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Гирьовий спорт. Методичні розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 54 с. (друк. арк. 3,26).

26. Грибан Г. П., Скорий О. С. Підготовка лижників-гонщиків у вищому навчальному закладі. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 45 с. (друк. арк. 2,79).
27. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с. (друк. арк. 7,21).
28. Грибан Г. П., Власенко Т. В., Ткаченко П. П., Москаленко О. А. Основи технічної підготовки баскетболістів. Метод. розробки для викладачів кафедр фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ, 2006. – 61 с. (3,60 друк. арк.).
29. Грибан Г. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Силова підготовка бігунів на короткі дистанції. Метод. рекомендації для студентів-спортсменів. Житомир, ДАУ, 2006.- 82 с. (4,88 друк. арк.).
30. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 106 с. (7 друк. арк.).
31. Грибан Г.П. Зорнік В.Р., Плотіцин К.В., Ткаченко П.П. Технічна підготовка футболістів. – Житомир, ЖНАЕУ, 2009. – 75 с. (4,24 друк. арк.).
32. Грибан Г.П., Скорий О.С., Власенко Т.В., Дзензелюк Д.О., Ткаченко П.П. Абетка орієнтувальника. Метод. реком. для студентів, викладачів кафедр фіз. вих. та тренерів. – Житомир, ЖНАЕУ, 2009. – 75 с. (4,09 друк. арк.).
33. Грибан Г.П., Зорнік В.Р., Словець О.І., Скорий О.С., Власенко Т.В. Основи удосконалення майстерності баскетболістів. Житомир, ЖНАЕУ, 2009. – 107 с. (6,0 друк. арк.).
34. Грибан Г.П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2012. – 40 с.
35. Методичні рекомендації «Ковзанярський спорт, шорт-трек, ролер спорт» Автор Опанасюк Ф.Г. зі співавторами.

6. Методичні матеріали щодо змісту та організації самостійної роботи студентів.

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Методические рекомендации по развитию выносливости у студентов в процессе самостоятельных занятий. Житомир, ЖСХИ, 1988. – 47 с. (3,25 друк. арк.).
2. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток спритності та координаційних здібностей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004.. – 19 с. (арк. 0,93).
3. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів

- кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 18 с. (арк. 0,93).
4. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 30 с. (арк. 3,48).
 5. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 41 с. (арк. 4,65).
 6. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с. (друк. арк. 1,63).
 7. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 39 с. (друк. арк. 2,33).
 8. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 2005. – 50 с. (друк. арк. 3,16).
 9. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с. (19,29 друк. арк.).
 10. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Розвиток сили у процесі самостійних занять студентів: Методичні рекомендації. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 87 с.
 11. Романчук В.М., Грибан Г.П., Боярчук О.М., Гусак О.Д. Розвиток швидкості у процесі самостійних занять студентів: Методичні рекомендації. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 56 с.

7. Список рекомендованої літератури

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III, та IV рівнів акредитації. - К., 1999. - С. 3-4.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України - К, 31с.
3. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998.-46 с.
4. Апанович О.М. Розповіді про запорізьких козаків. - К., 1991.
5. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ. 1997. – 229 с.

6. Галан В. Каратэ – до. – Черновцы: Изд-во “Золоті лаври” , 1998. – 320 с.
7. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д. Українська козацька педагогіка і духовність. - Умань, 1995.-144 с.
8. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М.Харгривса. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 286 с.
9. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.
10. Мицик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко І.С. Як козаки воювали. - Дніпропетровськ: Січ, 1991. -302 с.
11. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. - 423 с.
12. Основи валеології / Под общей ред. акад. В.П.Петленко. - В 3-х книгах. К.: Олимпийская литература, 1998-1999.
13. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. К.: Олимпийская литература, 1994. - Т. 1. - 493 с. - Т. 2. - 382 с.
14. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. -316 с.
15. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1.). - Львів: Троян, 1991. - 104 с.
16. Пушкар М.П. Основи гігієни. - К: Олімпійська література, 1998. - 92 с.
17. Сірополко С. Історія освіти на Україні. - Львів, 1937.
18. Сич О. Пласт: нарис витоків, історії, сьогодення. - Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1999.-73 с.
19. Солопчук М.С. Історія фізичної культури і спорту. - Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. - 234 с.
20. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації у національно-визвольному русі Галичини (друга пол. ХІХ ст. - перша пол. ХХ ст.). - Тернопіль: Економічна думка, 2001.-694 с.
21. Узінберг Р.С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. К.: Олимпийская литература, 1998. - 334 с.
22. Уильямс М. Эрогенные средства в системе спортивной подготовки. К.: Олимпийская литература, 1997. - 255 с.
23. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж.Мак-Дугалла, Г.З.Узнгера, Г.Дж.Грина. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 431 с.
24. Гімнастика і методика викладання. Підручник для ВНЗ./ Під заг.ред. Смоленського В.М.-М:ФіС, 1987.-336 с.
25. Легкая атлетика. Уч-ник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Н.Г.Озолина, .И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М.: Фізкультур и спорт, 1989. - 670с
26. Общие основы теории и методики физического воспитания. /Под общей редакцией докт.пед. наукЛ.П.Матвеева. М.: ФиС, 1976. - Т. 1. - 302 с.
27. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1997.-270С.

- 28.Олешко В.Г. Силові види спорту.-К.: Олімпійська література, 1999.-288с.
- 29.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.—Киев: Олимпийская литература, 1997. — 579с.
- 30.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина).- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001.-272 с.
- 31.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина).- Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2001.-248 с.
- 32.Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - К.: Здоров'я, 1984.-232 с.
- 33.Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека, - К.: Здоров'я, 1987.- 224 с.
- 34.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 288 с.
- 35.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-190с.
- 36.Купер К. Новая аэробика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 132 с.
- 37.Лапутин А.Н., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту (навч. посібник).Київ ,НУФВ -СУ, „Олімпійська література", 2005.-320с.
- 38.Мильнер Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 3. - С.33-35.
- 39.Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч. посібник). - К.: МНТУ. 2004. - 556 с.
- 40.Оздоровительный фитнес- К.: Олимпийская литература, 2000. - 367 с.
- 41.Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
- 42.Уилмор Дж. Х., Д.Л.Костилл. Физиология спорта и двигательной активности.- К., Олимпийская литература. 1997. -502 с.
- 43.Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. -К.: Здоров'я, 1987.-64с.
- 44.Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. - К.: Здоров'я, 1994. - 307 с.
- 45.Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка.-Берлин: Штортферлаг, 1988.-335 с.
- 46.Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини .-Донецьк: ДонНУ, 2003.-436 с.
- 47.Грибан Г. П., Леоненко И. Ф. Общая психологическая подготовка спортсменов в системе спортивной тренировки. Научно-методические разработки для тренеров и спортсменов. Житомир, ЖСХИ, 1989. – 60 с. (4,0 друк. арк.).
- 48.Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Плотіцин К. В. Історія Олімпійських ігор. Методичні рекомендації для студентів спортивного відділення і викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2005. – 69 с. (друк. арк. 4,07).

49. Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України / Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир, ДАЕУ, - 2008. – 80 с. (5,0 друк. арк.).
50. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів / Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир, ДАЕУ, - 2008. – 104 с. (6,5 друк. арк.).
51. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту / Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. – Житомир, ДАЕУ, - 2008. – 121 с. (7,28 друк. арк.).

8. Підручники, навчальні посібники з фізвиховання виданні викладачами кафедри фізичного виховання ЖНАЕУ

1. Грибан Г. П., Богданов С. Н., Чубаров М. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Учебное пособие. М., 1990. – 131 с. (8,25 друк. арк.).
2. Воропаев В. И., Грибан Г. П., Дзюбалов А. В. и др. Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов. (Основное учебное отделение). Учебное пособие. Под общей редакцией М. М. Чубарова, С. Н. Богданова, В. В. Тимошенко. – М., 1991. - 460 с. (28,75 друк. арк.).
3. Грибан Г. П. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов спортивного отделения сельскохозяйственных вузов. М., 1991. – 118 с. (7,4 друк. арк.).
4. Грибан Г. П., Пучков Н. Т., Фесечко П. П. Атлетическая гимнастика. Учебное пособие для студентов сельскохозяйственных вузов /Под общей редакцией Г. П. Грибана. – М., 1992. – 328 с. (20,5 друк. арк.).
5. Грибан Г. П., Краснов В. П., Присяжнюк С. І., Опанасюк Ф. Г. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.
6. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с. (19,29 друк. арк.).
7. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 121 с. (7, 28 друк. арк.).

8. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 168 с. (10,08 друк. арк.).
9. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 181 с. (11,30 друк. арк.).
10. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. посіб. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 157 с. (9,36 друк. арк.).
11. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 593 с. (35,38 друк. арк.).
12. Грибан Г.П. Зорнік В.Р., Плотіцин К.В., Ткаченко П.П. Технічна підготовка футболістів. – Житомир, ЖНАЕУ, 2009. – 75 с. (4,24 друк. арк.).
13. Авторський колектив кафедри фізвиховання під заг. ред. доц. Грибана Г.П. Посібник «Основи харчування. Теорія та практичні застосування». – Житомир: Вид-во Рута, 2010 – 881 с. (53,93 друк. арк.).
14. М.Ф.Пічугін, Г.П.Грибан, В.М. Романчук. Навчальний посібник «Фізичне виховання» з грифом Міністерства освіти і науки України. – Житомир, ЖВІНАУ, 2010 – 472 с. (27 д.а.).
15. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. /За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с. (47,64 друк. арк.). Гриф МОН
16. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Ткаченко П.П. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. /За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с. (52,81 друк. арк.). Гриф МОН
17. Романчук В.М., Боярчук О.М., Грибан Г.П., Гусак О.Д. Подолання перешкод: навч.-метод. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2012. – 148 с. (8,6 друк. арк.).
18. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2012. – 636 с. (друк. арк. 32,16). Гриф МОН
19. Романчук С.В., Лойко О.М., Романчук В.М., Грибан Г.П., Петришин Ю.В., Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: навч. посібник. – Львів: АСВ, 2012. – 319 с. (друк. арк. 20,00). Гриф МОН
20. Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В., Фіногенов С.В., Петришин Ю.В. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах: навч. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2013. – 140 с. (друк. арк. 9,43). Гриф МОН

9. Інформаційні ресурси

Бібліотечно-інформаційний ресурс (книжковий фонд, періодика, фонди на електронних носіях тощо) бібліотеки ЖНАЕУ, Житомирської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Олега Ольжича (<http://www.1ib.71.ua/>. 10014. м. Житомир, Новий бульвар. (0412) 37-84-33). Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського (<http://www.nbuv.gov.ua/>. Київ,

просп. 40-річчя Жовтня, 3 +380 (44) 525-81-04) та інших бібліотек (на розсуд викладача).

Інституційний репозитарій ЖНАЕУ (наукові статті, автореферати дисертацій та дисертації, навчальні матеріали, студентські роботи, матеріали конференцій, патенти, комп'ютерні програми, статистичні матеріали, навчальні об'єкти, наукові звіти).