СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності	206 Садово-паркове господарство
Тип і назва освітньої програми	Садово-паркове господарство
Курс, семестр	1 курс, 1-2 семестр, 2 курс, 3-4 семестр
Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС –4, Загальна кількість годин – 120, із яких: лекцій –8 год., практичних занять – 72 год. Форма семестрового контролю – залік
Мова (-и) викладання	Державна
Навчально-науковий інститут / факультет, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробника (-ів)	Викладач: Петро ЛІТВІНОВ; Контакти: каб. 1(кафедра фізичного виховання) e-mail: petro.litvinov@pdau.edu.ua Сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/litvinov-petro-yuriyovych
МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ	
Статус навчальної дисципліни	Обов’язкова
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Цикл гуманітарних дисциплін.
Компетентності	*– інтегральна:* здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми професійної діяльності у галузі вирощування декоративних рослин, проєктування, створення та експлуатації об’єктів садово-паркового господарства або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій і методів рослинництва, ландшафтної архітектури, садово-паркового будівництва та екології і характеризується комплексністю і невизначеністю умов. *– загальні:* ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 3. Здатність цінувати та поважати різноманітність

	мультикультурність. ЗК 11. Навички здійснення безпечної діяльності.
Програмні результати навчання	РН13. Результативно працювати у колективі. РН15. Організувати результативні та безпечні умови праці.

РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)

ОК передбачає набуття загальних компетентностей та комплексу соціальних навичок (soft skills), притаманних сучасному фахівцю: здатність до абстрактного мислення, пошук та аналіз інформації, спілкування з представниками інших професійних груп, долучення до професійній діяльності тощо. Формуванню навичок soft skills в межах освітньої компоненти сприяють сучасні методи й прийоми навчання, де ведеться робота в команді, що мотивує здобувачів вищої освіти до ініціативності, креативності, уміння управляти конфліктами, діяти соціально відповідально та свідомо, самоорганізації, виховання потреби систематичного оновлення своїх знань для їх практичного застосування, формування умінь організаторської діяльності.

МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Застосування фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передвчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Лекція «Фізична культура і основи здорового способу життя».
Тема 2. Легка атлетика.
Тема 3. Гімнастика.
Тема 4. Лекція «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом».
Тема 5. Волейбол.
Тема 6. Баскетбол.
Тема 7. Лекція «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей».
Тема 8. Лекція «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».

МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ВИКЛАДАННЯ

Словесні методи (лекція, пояснення), наочні методи (демонстрування), практичні методи (вправи), методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу, метод використання життєвого досвіду), методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні методи (використання мультимедійних презентацій), методи письмового контролю (тести, навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання	Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання наведені у Додатку до силабусу.

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ	
- щодо термінів виконання та перескладання	Дедлайни та перескладання: практичні завдання, завдання із самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Здобувач вищої освіти може бути недопущеним до семестрового контролю з навчальної дисципліни у разі набрання кількості балів менше ніж межа незадовільного навчання. Кафедра на своєму засіданні приймає рішення про недопущення такого здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни та повідомляє про це директорат навчально-наукового інституту, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Директор навчально-наукового інституту своїм розпорядженням не допускає здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти, який був не допущений до семестрового контролю з певної навчальної дисципліни, має підсумкову академічну заборгованість. Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин із дозволу деканату. Повторне проходження контрольного заходу для ліквідації підсумкової академічної заборгованості допускається не більше двох разів із навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яку формує директор навчально-наукового інституту за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною.
- щодо академічної доброчесності	Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо відвідування занять	Навчання здобувачів вищої освіти, що передбачає проведення навчальних занять згідно розкладу упродовж навчального року передбачає їх безпосередню участь в освітньому процесі. Відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов’язковим. Відмітка про відвідування занять здобувачами здійснюється в журналі обліку аудиторної навчальної роботи викладача.
- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти	На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо оскарження результатів оцінювання	Після оголошення результатів поточного або семестрового контролю здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки. У разі неможливості спільного врегулювання ситуації здобувач вищої освіти має право оскаржити результати контрольних заходів. Підставами для оскарження результату оцінювання можуть бути: недотримання викладачем системи оцінювання, вказаної у робочій програмі навчальної дисципліни, необ’єктивне оцінювання та/або наявність конфлікту інтересів, якщо про його існування здобувачу вищої освіти не було і не могло бути відомо до проведення

	оцінювання. Результат оцінювання може бути оскаржений не пізніше наступного робочого дня після його оголошення. Для оскарження результату оцінювання здобувач вищої освіти звертається з письмовою заявою до директора навчально-наукового інституту, яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням директора інституту. Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача вищої освіти на засіданнях апеляційної комісії є обов'язковою. Висновки апеляційної комісії оформляються відповідним протоколом і доводяться до відома здобувача вищої освіти і викладача. Результатом розгляду апеляції є прийняття апеляційною комісією одного з двох рішень: попередня оцінка знань здобувача вищої освіти відповідає рівню досягнення результатів навчання і не змінюється або попередня оцінка знань здобувача вищої освіти не відповідає рівню досягнення результатів і здобувач заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до чинної в Університеті шкали оцінювання результатів навчання). За результатом апеляції оцінка результатів навчання здобувача вищої освіти не може бути зменшена.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1 . Гурєєва А.М.,. Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя :ЗДМУ, 2020. 78 с.

2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

3. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.

4. Павлова Ю.В. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с.

5. Товт В.А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020.165 с.

Допоміжні

1. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

2. Нестеров О.С., М.В. Верховська, В.Н. Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с.

3. Газаєв В.Н., Нестеров О.С, Верховська В,М. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ, 2021. 88 с.

4. Адирхаєв С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка. Психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2016. № 2. С. 4–12.

5. Довгань Н.Ю. Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017. № 1 (56). С. 55–61.

6. Медведєва І.М., Радзієвський В.П., Новікова І.В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2016. № 10.С. 67–72. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

7. Єрьоменко Е.А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. С. 20-30.

8. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.

9. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренованих та нетренованих осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62, № 2.

10. Адирхаєв С.Г. Формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2016. № 01 (68). С. 4–8. (Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури).

Інформаційні ресурси

1. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року № 1556 VII(редакція станом на 05.03.2017 р.).URL :http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 (дата звернення: 28.08.2023).

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року №3808 XII (зі змінами). URL:http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page(дата звернення: 28.08.2023).

3. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09 лютого 2016 року №42/2016. URL :http://zakon2.rada.gov.ua /laws/show/42/2016 (дата звернення: 28.08.2023).

4. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами).URLhttp://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008 (дата звернення:28.08.2023).

5. Презентація про баскетбол URL: https://gdz4you.com/prezentaciyi/inshi/basketbol-15659/

6. Презентація про розвиток баскетболу URL:https://naurok.com.ua/prezintaciya-istoriya-vineknennya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html

7. Відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболі URL: https://naurok.com.ua/test/start/68279

8. Відео щодо відпрацювання техніки кидка в баскетболі URL:http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf

9 Презентація про розвиток волейболу URL:https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-istorichniy-naris-rozvitku-voleybolu-38349.html

10. Презентація про волейбол URL: https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html

11. Відео про техніку подачі м'яча URL: https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY

12. Відео щодо техніки прийому м'яча URL:https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs

13. Спеціальні бігові вправи (відео) URL: https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ

14. Інформація щодо відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції URL:https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distantsiyi

15. Комплекс вправ дихальної гімнастики (відео) URL:https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/ 16. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео) URL: https://www.youtube.com/watch?v=3PfPJJHp910&feature=youtu.be 17. Відео-комплекс вправ на силову витривалість URL: https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be 18. Вправи на розвиток спритності (відео) URL: https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be 19. Відео щодо розвитку м'язів URL: https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE 20. Вправи лікувальної гімнастики (відео) URL: https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs 21. Вправи з легкої атлетики URL:https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0 22. Комплекс вправ URL:https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito	
Реквізити затвердження	Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту протокол від «02» вересня 2024 року № 1

Додаток до силабусу

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми/ Форма семестрового контролю	Форми контролю результатів навчання ЗВО					**Разом**
	Опанування технічних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольн. нормативів	Написання та проведення комплексу РГГ	Написання та проведення комплексу виробничої ВГ	Самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя	-	-	-	-	2	**2**
Тема 2. Легка атлетика.	20	4	-	-	2	**26**
Тема 3 Гімнастика.	20	2	1	1	2	**26**
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	-	-	-	-	2	**2**
Тема 5. Волейбол.	16	2	-	-	2	**20**
Тема 6. Баскетбол.	16	2	-	-	2	**20**
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	-	-	-	-	2	**2**
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	-	-	-	-	2	**2**
Всього	**72**	**10**	**1**	**1**	**16**	**100**

Шкала та критерії оцінювання

Опанування практичних навичок на практичних заняттях *(0-2 балів)*

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	**ЗВО знає:** – законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні

Кількість балів	Критерії оцінювання
	засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. **зво вміє:** – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;
1	**зво знає в не повному обсязі:** –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. **зво вміє в не повному обсязі:** – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;
0	**зво не знає:** –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. **зво не вміє:** – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;

Шкала та критерії оцінювання

Виконання контрольних нормативів (0-1 балів)

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО у повному обсязі виконав норматив
0	ЗВО не виконав норматив

Шкала та критерії оцінювання

Виконання завдань самостійної роботи (0-2 балів)

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
2	ЗВО правильно та повністю виконав завдання самостійної роботи
1	ЗВО правильно виконав завдання самостійної роботи менше 50%
0	ЗВО не виконав завдання самостійної роботи по темі

Нарахування балів за виконання нормативів

І семестр

Тема 2.1. Легка атлетика				
	Жінки	**Чоловіки**	**Бали**	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	**1**
2.2	Піднімання тулуба разів	Підтягування на перекладині	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	**1**
Тема 3.1. Гімнастика				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 2 бал Не склав – 0 бал	**2**
3.2	Проведення комплексу вправ з ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 2 бал Не склав – 0 бал	**2**
			всього	**6**

Тема 2.1. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	169	0	Стрибки у довжину з місця, (см.)	229	0
		170	1		230	1
2.2	Піднімання тулуба, (разів)	39	0	Підтягування на перекладині, (разів)	8	0
		40	1		9	1

Тема 3.1. Гімнастика

	Виконання елементів акробатичної гімнастики			
	Жінки:	Бали	Чоловіки:	Бали
3.1	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав- 2 бали не склав- 0 балів	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав- 2 бали не склав- 0 балів
3.2	Проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики		Склав -2 бали Не склав - 0 балів	

Нарахування балів за виконання нормативів
II семестр

Тема 5.1. Волейбол				**Бали**	
				Жін	**Чол**
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)		склав – 1 бал не склав – 0 балів	**1**	**1**
5.2	Подача	Чоловіки	7 подач вірно, склав - 1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів	-	**1**
		Жінки	6 подач вірно, склав - 1 бал, 5 подач вірно, не склав – 0 балів	**1**	**-**
			Всього	**2**	**2**
Тема 6.1. Баскетбол					
6.2.1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою		склав – 1 бал не склав – 0 балів	**1**	**1**
6.2.2	Виконання на техніку передач м'яча		склав – 1 бал не склав – 0 балів	**1**	**1**
6.2.3	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	**Чол.**	**5** склав – 1 бал не склав – 0 балів		**1**
		Жін	**4** склав – 1 бал не склав – 0 балів	**1**	
			Всього	**3**	**3**
Тема 2.2. Легка атлетика					
2.2.1	Жінки Згинання розгинання рук від лави (разів)		12 разів – склав – 1 бал 11 разів – не склав – 0 балів	**1**	**-**
	Човниковий біг 4х9 м, сек		10,5 сек - склав – 1 бал 10,6 сек - не склав – 0 балів	**1**	

2.2.2	Чоловіки Піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	10 разів – склав – 1 бал 9 разів – не склав – 0 бал	**-**	**1**
	Піднімання тулуба в сид за1 хв, разів	47 разів – склав – 1 бал 46 разів - не склав – 0 балів		**1**
		Всього	**2**	**2**

Тема 5.1. Волейбол

Нормативи		Бали	
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 передач	склав	1
		не склав	0
5.2	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних	5	0
		6	1
	Подача (чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	6	0
		7	1
		Всього	**2**

Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи				Бали	
				склав	не склав
6.2	1.Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою			1	0
	2.Передачі мяча			1	0
	3. Штрафний кидок	Жінки кількість влучань	3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	4	-	0
			5	1	-

Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести	Результат	Бали
2.2.	Згинання розгинання рук від лави (разів)	10	0	Піднімання прямих ніг до перекладини	9	0
		11	1		10	1
2.2.	Човниковий біг 4х9 м, сек	10,6	0	Піднімання тулуба в сид за1 хв, разів	46	0
		10,5 -	1		47 +	1

Нарахування балів за виконання нормативів
ІІІ семестр

Тема 2.3. Легка атлетика				
	Жінки	**Чоловіки**	**Бали**	
2.3.	Вис на двох руках (сек.)	Вис на одній руці (сек.)	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	**1**
2.3.	Три стрибки з місця	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	**1**
Тема 3.2. Гімнастика				
3.2.	Комплекс акробатичних елементів		склав – 2 бал не склав – 0 бал	**2**
3.2.	Проведення комплексу вправ з виробничої гімнастики		склав – 2 бали не склав – 0 бал	**2**
			Загалом	**6**

Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести	Результат	Бали
2.3.	Вис на двох руках (сек.)	1 хв.29сек.	0	Вис на одній руці (сек.)	44	0
		1 хв 30сек.	1		45	1
2.3.	Три стрибки з місця(см)	519	0	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	9	0
		520	1		10	1

Тема 3.2. Гімнастика

	Комплекс акробатичних елементів			
	Жінки:	Бал	Чоловіки:	Бал
3.2.	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав -2 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав -2 Не склав -0
3.2.	Проведення комплексу вправвиробничої гімнастики	Склав -2 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -2 Не склав -0

Нарахування балів за виконання нормативів
IV семестр

Тема 5.2. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.2.	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)		склав – 1 бал не склав – 0 балів	**1**	**1**
5.2.	Подача	Чоловіки	8 подач вірно, склав - 1 бал, 7 подач вірно, не склав – 0 балів	-	**1**
		Жінки	7 подач вірно, склав -1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0балів	**1**	-
Тема 6.2. Баскетбол					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		склав – 1 бал не склав – 0 бал	**1**	**1**
Тема 2.4. Легка атлетика					
2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		17 – склав – 1 бал 16 – не склав – 0 бал	**1**	-
2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		16 – склав – 1 бал 15 – не склав – 0 бал	-	**1**
2.4.	Кидок набивного мяча, 3 кг		Чол.- 520 см і більше	-	1
	Кидок набивного мяча, 2 кг		Жін.- 420 см і більше	1	-
			Загалом	**5**	**5**

Тема 5.2. Волейбол

Нормативи		Бали	
5.2.	Виконання на техніку **передачі м'яча** в парах через сітка зверху, знизу: 16 передач	склав	1
		не склав	0

5.2.	**Подача** : *(*жінки): із 10 подач вірно виконаних	6	0
		7	1
	Подача : (чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	7	0
		8	1

Тема 6.2. Баскетбол

Нормативи				Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик			склав	1
				не склав	0
6.2.	Виконання на техніку ведення м’яча			склав	1
				не склав	0
6.2.	Штрафний кидок, з 10-ти спроб	Жінки	5	склав	1
			4	Не склав	0
		Чоловіки	6	склав	1
			5	Не склав	0

Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести	Бали	
2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16	Не склав-0	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15	Не склав-0
		17	Склав -1		16	Склав -1
2.4.	Кидок набивного мяча, 2 кг, см	419	Не склав-0	Кидок набивного мяча, 3 кг, см	519	Не склав-0
		420	Склав -1		520	Склав -1