

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності	G13 Харчові технології
Тип і назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Харчові технології»
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., самостійна робота -40 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)	Асистент: Владислав ДЕРЕЗА; Контакти: каб. 2(кафедра фізичного виховання) e-mail: dereza@pdau.edu.ua Сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/dereza-vladyslav-viktorovych Викладач: Петро ЛІТВИНОВ; Контакти: каб. 1 (кафедра фізичного виховання) e-mail: petro.litvinov@pdau.edu.ua Сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/litvinov-petro-yuriyovych Асистент: Ігор ОНОПРИЄНКО; Контакти: каб. 3 (кафедра фізичного виховання) e-mail: igor.onopriienko@pdau.edu.ua

МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ

Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Цикл гуманітарних дисциплін.
Компетентності	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів у сфері харчових технологій. ЗК 14. 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 забезпечення здорового способу життя.
Програмні результати навчання	ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

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, робота в науковому контексті, долучення до професійної 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. Соціальні навички формуються також і під час проведення студентських наукових конференцій, участі у засіданнях гуртків, круглих столах, громадських заходах тощо.

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 ефективно 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, передчасній 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

Забезпечення об'єктивності оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом застосування накопичувальної системи нарахування балів оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожної теми освітнього компоненту впродовж семестру та достовірної фіксації результатів оцінювання у журналі обліку аудиторної навчальної роботи та завершується екзаменом із занесенням у відомість обліку успішності.

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

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ

<p>- щодо термінів виконання та перескладання</p>	<p>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 деканат, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Декан 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 декан за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною.</p>
<p>- щодо академічної доброчесності</p>	<p>Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись академічної доброчесності.</p>
<p>- щодо відвідування занять</p>	<p>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.</p>
<p>- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти</p>	<p>На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.</p>
<p>- щодо оскарження результатів оцінювання</p>	<p>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 декана факультету яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням декана факультету. Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача</p>

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 : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
3. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с.

Допоміжні

1. Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. 2017. № 3/4. С. 75-80.
2. 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.
3. Грибан Г. П., Краснов В. П., Осипенко В. Є., Айунц В. І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. № 143. С. 8-10. (Серія «Педагогічні науки»).
4. Короп М. Ю., Бойчук Р. І., Ковцун В. І. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафто-газової справи. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Чернігів: ЧНПУ. 2017. № 143. С. 259-262. (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).
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., Радзівський 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. 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).
8. Єрмоменко 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.
9. Чепелюк, Анна Вікторівна. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі / Чепелюк Анна Вікторівна, Кондрацька Галина Дмитрівна ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич :

Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. 175 с. : іл., табл. — (Університетська бібліотека). — Бібліогр.: с. 111-13

10. 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.

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

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

Інформаційні ресурси

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затв. указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text> (дата звернення: 19.08.2025).

2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 22.08.2025).

3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 25.08.2025).

4. 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: 28.08.2025).

5. 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: 28.08.2025).

6. 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: 28.08.2025).

7. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21 липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URL <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008> (дата звернення: 29.08.2025).

8. Презентація про баскетбол URL: <https://gdz4you.com/prezentaciyi/inshi/basketbol-15659> (дата звернення: 20.08.2025).

9. Презентація про розвиток баскетболу URL: <https://naurok.com.ua/prezintaciya-istoriya-vineknennya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html> (дата звернення: 22.08.2025).

10. Відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболі URL: <https://naurok.com.ua/test/start/68279> (дата звернення: 20.08.2025).

11. Відео щодо відпрацювання техніки кидка в баскетболі URL: http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf (дата звернення: 27.08.2025).

12. Презентація про розвиток волейболу URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-istorichniy-naris-rozvitku-voleybolu-38349.html> (дата звернення: 28.08.2025).

13. Презентація про волейбол URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html> (дата звернення: 28.08.2025).

14. Відео про техніку подачі м'яча URL: <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> (дата звернення: 28.08.2025).

15. Відео щодо техніки прийому м'яча URL: <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> (дата звернення: 28.08.2025).

16. Спеціальні бігові вправи (відео) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ> (дата звернення: 28.08.2025).

17. Інформація щодо відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції URL: https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distsantsiyi (дата звернення: 27.08.2025).

18. Комплекс вправ дихальної гімнастики (відео) URL: <https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju> (дата звернення: 27.08.2025).

19. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3PFPJHr910&feature=youtu.be> (дата звернення: 27.08.2025).

20. Відео-комплекс вправ на силову витривалість
URL:https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be (дата звернення: 27.08.2025).
21. Вправи на розвиток спритності (відео)
URL:<https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be> (дата звернення: 20.08.2025).
22. Відео щодо розвитку м'язів URL:<https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE> (дата звернення: 20.08.2025).
23. Вправи лікувальної гімнастики (відео) URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs> (дата звернення: 20.08.2025).
24. Вправи з легкої атлетики URL:<https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0> (дата звернення: 20.08.2025).
25. Комплекс вправ URL:<https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito> (дата звернення: 20.08.2025).

**Реквізити
затвердження**

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
протокол від 01 вересня 2025 року № 1

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни (денна форма)

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. Лекція «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. Лекція «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. Лекція «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей».	-	-	-	-	2	2
Тема 8. Лекція «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».	-	-	-	-	2	2

За виконання завдань самостійної роботи денна форма

Кількість балів	Критерії оцінювання
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 денна форма I 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	12 разів – склав – 1 бал 11 разів – не склав – 0 балів		1	-
	Згинання розгинання рук від лави (разів)	10,5 сек - склав – 1 бал 10,6 сек - не склав – 0 балів		1	
2.2.2	Чоловіки	10 разів – склав – 1 бал 9 разів – не склав – 0 бал		-	1
	Піднімання прямих ніг до перекладини (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 :	5	0
	(жінки): із 10 подач вірно виконаних	6	1
	Подача	6	0
	(чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	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 4x9 м, сек	10,6	0	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	46	0	
		10,5 -	1		47 +	1	

Нарахування балів за виконання нормативів III 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	

3.3.	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 вправ виробничої 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 – 0 балів	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	
		419	Не склав-0		Кидок набивного мяча, 3 кг, см	519	Не склав-0
420	Склав -1	520	Склав -1				

