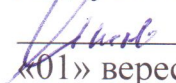


# ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

 Петро ЛІТВІНОВ  
«01» вересня 2025 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(обов'язкова навчальна дисципліна)

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

освітньо-професійна програма Інформаційні управляючі системи  
спеціальність F6 Інформаційні системи та технології  
галузь знань 12 Інформаційні технології  
освітній ступінь бакалавр  
Навчально-науковий інститут економіки, управління, права та  
інформаційних технологій

Полтава

2025–2026 н.р., 2026-2027 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою Інформаційні управляючі системи. F6 Інформаційні системи і технології.

Мова викладання: державна

Розробники: Олександр Сукач, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Петро Літвінов, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  
«01» вересня 2025 року

 Олександр СУКАЧ

 Петро ЛІТВІНОВ

Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
протокол від «01» вересня 2025 року № 1

Погоджено гарантом освітньої програми Інформаційні управляючі системи  
«03» вересня 2025 року

 Олена КОПШИНСЬКА

Схвалено головою ради з якості вищої освіти спеціальності «Інформаційні системи та технології»  
протокол від «03» вересня 2025 року № 1

 Олена КОПШИНСЬКА

## 1. Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма здобуття освіти
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів	4
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти	обов'язкова
Рік навчання (шифр курсу)	1,2/F6 ICT бд 2025
Семестр	1,2,3,4
Лекції (годин)	8
Практичні заняття (годин)	72
Самостійна робота (годин)	40
Форма семестрового контролю	залік

## 2. 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, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

## 3. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Базові знання та навички з фізичного виховання.

## 4. Компетентності:

### загальні:

ЗК 10 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.

## 5. Програмні результати навчання:

ПР 15. Демонструвати здатність підтримувати фізичне та психоемоційне здоров'я, усвідомлювати значення фізичної культури для продуктивної та безпечної професійної діяльності, вміти застосовувати принципи ергономіки й фізичної активності для підвищення власної працездатності.

### Співвідношення програмних результатів навчання із очікуваними результатами навчання

Програмний результат навчання (визначений освітньою програмою)	Очікувані результати навчання навчальної дисципліни
ПР 15. Демонструвати здатність підтримувати фізичне та психоемоційне здоров'я, усвідомлювати значення фізичної культури для	- знати і розуміти ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; - вміти застосувати фізичні вправи для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосувати засоби фізичної культури і спорту для покращення здоров'я

<p>продуктивної та безпечної професійної діяльності, вміти застосовувати принципи ергономіки й фізичної активності для підвищення власної працездатності.</p>	<p>та рухової підготовленості, як складових ефективно професійної діяльності;  - володіти методами самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотриматися 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.</p>
---	--

## **6. 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.

## **7. Програма навчальної дисципліни**

### **Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.**

В даній темі розглянуті питання фізичної культури, як соціального явища в житті суспільства, значення фізичної культури і спорту у житті сучасної людини. Здобувачі вищої освіти дізнаються про мету й основні завдання фізичного виховання та форми її організації й проведення. Після ознайомлення з матеріалом повинна скластися уява як здійснюється розподіл студентів по навчальних відділеннях, про залікові вимоги, тести і контрольні нормативи, масові, оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи у вищому навчальному закладі, на факультетах. Сприяти розумінню необхідності занять фізичною культурою і спортом.

### **Тема 2. Легка атлетика.**

Засвоєння конкретних знань, умінь та навичок із різних сторін підготовки в легкій атлетичі в процесі організаційно-спортивної діяльності, спортивного тренування, а також використання засобів легкої атлетичі в адаптаційній, реабілітаційній, оздоровчо-рекреаційній роботі із здобувачами вищої освіти, а також під час спортивної підготовки з різних видів спорту.

### **Тема 3. Гімнастика.**

Оволодіння здобувачами вищої освіти спеціальними гімнастичними руховими навичками, знаннями і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини; удосконалення функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я та загартування, забезпечення високої працездатності.

### **Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.**

Послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, досконалої людини – будівника суспільства в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадянській, професійній діяльності та в сім'ї.

### **Тема 5. Волейбол.**

Підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного вдосконалення, формування необхідних умінь, знань і навичок у волейболі. У процесі проходження навчального матеріалу з волейболу, одним з домінуючих аспектів є використання засобів цієї гри в оздоровчому напрямку, формування вмінь здобувачами вищої освіти контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів гри у волейбол, як фізичного навантаження.

#### **Тема 6. Баскетбол.**

Формування у здобувачів вищої освіти базових знань, розвиток основних умінь і навичок гри у баскетбол, опанування методики навчання гри, вивчення правил гри та проведення змагань. Широко використовуються загально-дидактичні принципи у поєднанні зі специфічними, притаманними даному виду спорту.

#### **Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.**

Ознайомлення з процесом цілеспрямованого систематичного впливу на людину занять фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво-важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

#### **Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.**

Ознайомлення з принципами здорового харчування. Основою всіх життєвих процесів організму людини є постійний обмін речовин між організмом і навколишнім середовищем. Із довкілля людина споживає кисень, воду і харчові продукти. Роль їжі полягає в поповненні енергії і тканинних елементів, необхідних для росту, розвитку і функціонування організму, забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я і працездатності. Саме завдяки харчуванню забезпечується безперервність перебігу двох протилежних і взаємопов'язаних процесів асиміляції і дисиміляції.

### **Структура (тематичний план) навчальної дисципліни**

Назва тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		п	с. р.	
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	7	2	-	5
Тема 2. Легка атлетика.	25	-	20	5
Тема 3. Гімнастика.	25	-	20	5
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	7	2	-	5
Тема 5. Волейбол.	21	-	16	5
Тема 6. Баскетбол.	21	-	16	5
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	7	2	-	5
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	7	2	-	5
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>40</b>

### **8. Теми практичних занять**

№ з/п заняття	Назва теми	Кількість годин
		денна форма

		<i>F6ICT бд 2025</i>
1 семестр		
1	Тема 2. Легка атлетика. Вивчення техніки бігу. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
2	Тема 2. Легка атлетика. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток гнучкості.	2
3	Тема 2. Легка атлетика. Вивчення техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток загальної витривалості.	2
4	Тема 2. Легка атлетика. Виконання контрольних нормативів	2
5	Тема 3. Гімнастика. Вивчення техніки, елементів гімнастики.(біля гімнастичної стінки). Розвиток координації рухів, пластичності.	2
6	Тема 3. Гімнастика. Вивчення техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві). Розвиток гнучкості, пластичності.	2
7	Тема 3 .Гімнастика. Вивчення техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці). Розвиток силової витривалості.	2
8	Тема 3. Гімнастика. Вивчення методики проведення та складання комплексів ВГ. Розвиток пластичності, ритмічності.	2
9	Тема 3. Гімнастика. Приймання залікових вимог, та нормативів.	2
2 семестр		
10	Тема 5. Волейбол. Вивчення техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. Розвиток спритності.	2
11	Тема 5. Волейбол. Вивчення техніки передачі м'яча зверху та знизу. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
12	Тема 5. Волейбол. Вивчення техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча.	2
13	Тема 5. Волейбол. Прийом контрольних нормативів.	2
14	Тема 6. Баскетбол. Вивчення стійок баскетболіста та техніці переміщення по майданчику.	2
15	Тема 6. Баскетбол. Вивчення техніки передачі і ловлі м'яча. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою.	2
16	Тема 6. Баскетбол. Вивчення техніки кидка у кошик однією, двома руками з місця. Вивчення техніці передачі м'яча від підлоги.	2
17	Тема 6. Баскетбол. Прийом контрольних нормативів.	2
18	Тема 2. Легка атлетика. Вивчення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
3 семестр		
19	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
20	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
21	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки човникового бігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
22	Тема 2. Легка атлетика. Прийом контрольних нормативів.	2
23	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію.	2
24	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. Розвиток гнучкості, пластичності.	2
25	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спеціальної силової витривалості.	2
26	Тема 3. Гімнастика. Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спритності.	2

27	Тема 3. Гімнастика. Виконання залікових вимог, та нормативів.	2
4 семестр		
28	Тема 5. Волейбол. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в парах, через сітку.	2
29	Тема 5. Волейбол. Вивчення техніки виконання нападаючого удару з підлоги. Вдосконалення техніки передачі м'яча над собою, в русі.	2
30	Тема 5. Волейбол. Вдосконалення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості.	2
31	Тема 5. Волейбол. Прийом контрольних нормативів.	2
32	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки передачі м'яча від підлоги. Вдосконалення техніки викидання та вибивання м'яча.	2
33	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки переміщення баскетболіста. Вдосконалення техніки ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі.	2
34	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку з кидком в кошик. Вдосконалення техніки передач м'яча.	2
35	Тема 6. Баскетбол. Прийом контрольних нормативів.	2
36	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості.	2
<b>Разом</b>		<b>72</b>

### 9. Теми самостійної роботи

Назва теми	Кількість годин
	денна форма <i>F6ICT бд 2025</i>
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	5
Тема 2. Легка атлетика.	5
Тема 3. Гімнастика.	5
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	5
Тема 5. Волейбол.	5
Тема 6. Баскетбол.	5
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	5
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	5
<b>Разом</b>	<b>40</b>

### 10. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

### 11. Оцінювання результатів навчання

Програмні результати навчання	Форми контролю програмних результатів навчання
	денна форма <i>F6ICT бд 2025</i>

<p>ПР 15. Демонструвати здатність підтримувати фізичне та психоемоційне здоров'я, усвідомлювати значення фізичної культури для продуктивної та безпечної професійної діяльності, вміти застосовувати принципи ергономіки й фізичної активності для підвищення власної працездатності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опанування технічними навичками та вправами на практичних заняттях;</li> <li>- виконання контрольних нормативів;</li> <li>- написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики;</li> <li>- написання та проведення комплексів вправ виробничої гімнастики;</li> <li>- виконання завдань самостійної роботи.</li> </ul>
---	---

Критерієм успішного навчання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів оцінок за програмним результатом навчання. Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний контроль і підсумкова оцінка рівня досягнення результатів навчання. Форма семестрового контролю – залік.

### Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Опанування технічних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Написання та проведення комплексу РГГ	Написання та проведення комплексу виробничої ВГ	Самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	-	-	-	-	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
<b>Разом</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

### Шкала та критерії оцінювання

Опанування практичних навичок на практичних заняттях (0-2 бали)

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	<p><b>Здобувач вищої освіти знає:</b> 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.</p> <p><b>Здобувач вищої освіти вміє:</b> 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.</p>
1	<p><b>Здобувач вищої освіти знає в не повному обсязі:</b> 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.</p> <p><b>Здобувач вищої освіти вміє в не повному обсязі:</b> 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.</p>
0	<p><b>Здобувач вищої освіти не знає:</b> 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.</p> <p><b>Здобувач вищої освіти не вміє:</b> 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;</p>

### Шкала та критерії оцінювання

Виконання контрольних нормативів (0-1 бал)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти у повному обсязі виконав норматив
0	Здобувач вищої освіти не виконав норматив

**Нарахування балів за виконання контрольних нормативів**

**I семестр**

**Тема 2.1. Легка атлетика**

	<b>Жінки</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Бали</b>	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	<b>1</b>
<b>Тема 3.1. Гімнастика</b>				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
<b>всього</b>				<b>3</b>

### Тема 2.1. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<179	0	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<235	0	
		180	1		235	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- 1 бал не склав- 0 балів	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням		Склав- 1 бал не склав- 0 балів
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики			Склав -1 бал Не склав -0 балів	

## Нарахування балів за виконання нормативів II семестр

<b>Тема 5.1. Волейбол</b>				<b>Бали</b>	
				<b>Жінки</b>	<b>Чоловіки</b>
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)	склав – 1 бал не склав – 0 балів		<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всього</b>				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 6.1. Баскетбол</b>					
6.2.1	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	<b>Чол.</b>	5 склав – 1 бал не склав – 0 балів		<b>1</b>
		<b>Жін</b>	4 склав – 1 бал не склав – 0 балів	<b>1</b>	
<b>Всього</b>				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.2. Легка атлетика</b>					
2.2.1	Жінки 3 стрибки з місця	540 см – склав – 1 бал <539 см – не склав – 0 балів		<b>1</b>	<b>-</b>
2.2.2	Чоловіки Згинання і розгинання рук на брусах	12 разів – склав – 1 бал <12 разів – не склав – 0 бал		<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Всього</b>				<b>1</b>	<b>1</b>

### Тема 5.1. Волейбол

Нормативи чоловіки та жінки			Бали	
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 передач	склав	1	
		не склав	0	
<b>Всього</b>			<b>1</b>	

### Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи		Бали	
		склав	не склав

6.1	1. 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.	3 стрибка з місця	<540	0	Згинання і розгинання рук на брусах	<12	0	
		540	1		12	1	

## Нарахування балів за виконання нормативів III семестр

Тема 2.3. Легка атлетика					
Жінки		Чоловіки		Бали	
2.3.	Піднімання тулуба (сек.)	Підтягування на перекладині		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
Тема 3.2. Гімнастика					
3.2.	Комплекс акробатичних елементів			склав – 1 бал не склав – 0 балів	<b>1</b>
3.2.	Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики			склав – 1 бал не склав – 0 бал	<b>1</b>
<b>Загалом</b>					<b>3</b>

### Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.3.	Піднімання тулуба (разів) за 1хвилину	<49	0	Підтягування на перекладині (разів)	<10	0	
		50	1		11	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 -1 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав -1 Не склав -0	
3.2.	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0	

## Нарахування балів за виконання нормативів IV семестр

Тема 5.2. Волейбол					Бали	
					Жін	Чол
5.2.	Подача із 10 подач вірно виконаних	Чоловіки	6 подач вірно, склав -1 бал, <5 подач вірно, не склав – 0 балів		-	<b>1</b>
		Жінки	5 подач вірно, склав -1 бал, <4 подач вірно, не склав – 0 балів		<b>1</b>	-
Тема 6.2. Баскетбол (чоловіки, жінки)						
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		склав – 1 бал не склав – 0 бал		<b>1</b>	<b>1</b>

<b>Тема 2.4. Легка атлетика</b>					
2.4.	Човниковий біг 4X9м	Чол.- 520 см і більше		-	1
		Жін.- 420 см і більше		1	-
<b>Загалом</b>				<b>1</b>	<b>1</b>

### **Тема 6.2. Баскетбол**

Нормативи		Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик	склав	1
		не склав	0

### **Тема 2.4. Легка атлетика**

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.	Човниковий біг 4x9 м, сек	11,1	Не склав-0	Човниковий біг 4x9 м, сек	9,1	Не склав-0	
		11,0	Склав -1			Склав -1	
					9,0		

### **Шкала та критерії оцінювання**

*Виконання завдань самостійної роботи (0-2 бали)*

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	Здобувач вищої освіти правильно та повністю виконав завдання самостійної роботи
1	Здобувач вищої освіти правильно виконав завдання самостійної роботи менше 50%
0	Здобувач вищої освіти не виконав завдання самостійної роботи по темі

### **Шкала та критерії оцінювання**

*Написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики (0-1 бал)*

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написання та провів комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики
0	Здобувач вищої освіти не написання та не провів комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики

### **Шкала та критерії оцінювання**

*Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики (0-1 бал)*

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написання та провів комплексів вправ виробничої гімнастики
0	Здобувач вищої освіти не написання та не провів комплексів вправ виробничої гімнастики

Форма проведення підсумкового контролю знань згідно з робочим та навчальним планом – *залік*.

## **12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачено під час реалізації навчальної дисципліни**

Засоби навчання: великий ігровий спортивний зал, стадіон, спортивні майданчики для міні-футболу, воркауту, тренажери на відкритому спортивному майданчику, майданчик для пляжного волейболу, зал гирьового спорту, зал для занять настільним тенісом, зал для занять спортивними единоборствами, два тренажерні зали, онлайн платформа Googl Meet, АСУ ПДАУ, електронний ресурс на платформі LMS Moodle.

Перелік обладнання необхідного для вивчення навчальної дисципліни: м'ячі для занять волейболом, футболом, баскетболом, гімнастичні мати, скакалки, шведська стінка, лави, волейбольні сітки, вишка, прапорці, тенісні ракетки, мультимедійне обладнання для демонстрації відео матеріалів.

### 13. Політика навчальної дисципліни

- *щодо термінів виконання та перескладання* (регламентуються Положенням про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Полтавському державному аграрному університеті <http://surl.li/qhurvx> та Положенням про організацію освітнього процесу в Полтавському державному аграрному університеті <http://surl.li/dcddab>) – 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 підсумкового 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 підсумкового 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.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; виконання завдань з порушенням термінів без поважних причин оцінюється на нижчий на 25% бал; перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу директорату;

- *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 для ЗВО - відвідування занять є обов'язковим. Документи, що стосуються академічної доброчесності, представлені на вкладці «Академічна доброчесність» Полтавського державного аграрного університету: <http://surl.li/irohph>. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності <http://surl.li/sbyeab> та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету <http://surl.li/cbcoqm>;

- *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. Особливості неформального/інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету: <http://surl.li/britcc>;

- *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.

#### 14. Рекомендовані джерела інформації

##### Основні

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>
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>
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>
4. Гуреева 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. URL: <https://surl.li/kjeion>
5. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с. URL: <https://surl.li/noctox>
6. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с. URL: <https://surl.li/urnwmi>

##### Допоміжні

1. Блавт О. Інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами засобами дистанційних технологій. *Інноватика у вихованні*. 2022. Вип. 15. С. 27–34. URL: <https://surl.li/jyodnh>
2. Гоголь Т. В., Гоголь В. В., Кашуба А. А. Особливості проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами волейболу. *Педагогічна наука і освіта XXI століття*. 2024. Вип. 2. С. 96–105. URL: <https://surl.li/azisvz>
3. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб. / В. Н. Газаєв, О. С. Нестеров, М. В. Верховська, В. В. Артеменко, О. С. Магула. Мелітополь : Белень В. В., 2021. 84 с. URL: <https://surl.li/ltxjeb>
4. Літвінов П. Ю. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : збірник матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 1 грудня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 328–330. URL: <https://surl.li/ziootu>
5. М'якота О. Г., Канівець В. В., Порівняльна характеристика фізичної підготовки в збройних силах України та іноземних країнах. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : збірник матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар.

участю, 1 грудня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 150–152. URL: <https://surl.li/ziootu>

6. Мазур Т. Р., Кривуля Я. Ю. Здоров'язберігаючі напрями інноваційного розвитку фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 8. С. 229–239. URL: <https://surl.li/ervlgh>

7. Матвієнко М. І., Качалов О. Ю., Новицький Ю. В. Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 6. С. 100–103. URL: <https://surl.li/gxlczg>

8. Сукач О. В. Моделювання навчального процесу із загальної фізичної підготовки студентів ПДАУ. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : збірник матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 1 грудня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 307–309. URL: <https://surl.li/ziootu>

9. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали IX Всеукраїнської наук.-практ. онлайн-конференції / За заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. 373 с. URL: <https://surl.li/auwczs>

10. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с. URL: <https://surl.li/kuavcu>

11. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. URL: <https://surl.li/cpvngs>

12. Щербина Н. Роль фізичного виховання у формуванні естетичного світогляду здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2024. Вип. 25. С. 244–249. URL: <https://surl.li/yblasx>

### Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

2. Онлайн-курс «Фізична культура на межі психіки та тіла». URL: <https://biloruska.foundation/onlajn-kurs-fizychna-kultura-na-mezhi-psykhiky-ta-tila/>

3. Calameo (фізичне виховання) URL: <https://www.calameo.com/books/00552469398a9ad40a44e>