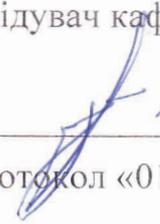


**ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО КАФЕДРОЮ  
Завідувач кафедри

 р.о. Петро ЛІТВІНОВ  
(протокол «01» вересня 2025 року № 1)

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(обов'язкова навчальна дисципліна)

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

освітньо-професійна програма Автомобільний транспорт  
спеціальність І 8 Автомобільний транспорт  
галузь знань І Транспорт та послуги  
рівень вищої освіти перший (бакалаврський)  
факультет/інститут інженерно –технологічний

Полтава  
2025-2026 н. р.

Робоча програма навчальної дисципліни Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Автомобільний транспорт» спеціальності J 8 Автомобільний транспорт.

Мова викладання \_\_\_\_\_ державна \_\_\_\_\_

Розробник: Віктор Бондаренко, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

«01» вересня 2025 року

  
Віктор БОНДАРЕНКО

Погоджено гарантом освітньої програми «Автомобільний транспорт»

«01» вересня 2025 року

  
Олексій БУРЛАКА

Схвалено радою з якості вищої освіти спеціальності «Автомобільний транспорт»

протокол від 01 вересня 2025 року № 1.

Голова ради з якості вищої освіти спеціальності

  
Володимир ЛАВРЕНКО

## 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 (J8ATбд 2025)
Семестр	1 / 2 / 3 / 4
Лекції (годин)	8 (2 / 2 / 2 / 2)
Практичні заняття (годин)	72 (18 / 18 / 18 / 18)
Самостійна робота (годин)	40 (10 / 10 / 10 / 10)
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 7.** Здатність працювати в команді.

**ЗК 9.** Здатність працювати автономно.

**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, використовуючи різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері автомобільного транспорту або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів технічних наук, економіки та управління і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

## 5. Програмні результати навчання:

**ПРН 5.** Розв'язувати задачі формування трудових ресурсів та професійного розвитку персоналу; виявляти резерви підвищення ефективності праці співробітників об'єктів автомобільного транспорту.

## Співвідношення програмних результатів навчання із очікуваними результатами навчання

Програмний результат навчання (визначений освітньою програмою)	Очікувані результати навчання навчальної дисципліни
<b>ПРН 5.</b> Розв'язувати задачі формування трудових ресурсів та професійного розвитку	Знати і пояснювати, що вольові якості формуються в процесі виконання фізичних вправ; -аналізувати особливості вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей;

<p>персоналу; виявляти резерви підвищення ефективності праці співробітників об'єктів автомобільного транспорту.</p>	<p>-аналізувати та оцінювати правильність виконання фізичних вправ; -аналізувати власне виконання рухових дій, ідентифікувати помилки. Проявляти толерантність до альтернативних принципів та методів виконання професійних завдань, зокрема, методів фізичного вдосконалення і самовиховання як складових ефективної 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 основи здорового способу життя.

Тема 2. Легка атлетика.

Тема 3. Гімнастика.

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

Тема 5. Волейбол.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

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

### Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назва тем	Кількість годин			
	денна форма J8AT6д_2025			
	усього	у тому числі		
лекції		пр.	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
Усього годин	120	8	72	40

#### 8. Теми семінарських занять

Не передбачено навчальним планом.

#### Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
	денна форма J8AT6д_2025
1 семестр	
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Навчити техніки бігу. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Навчити техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток гнучкості.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Навчити техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток загальної витривалості.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Виконання контрольних нормативів	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Навчання техніки, елементів гімнастики.(біля гімнастичної стінки). Розвиток координації рухів, пластичності.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Навчання техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві). Розвиток гнучкості, пластичності.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Навчання техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці). Розвиток силової витривалості.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Навчання методики проведення та складання комплексів ВГ. Розвиток пластичності, ритмічності.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Приймання залікових вимог, та нормативів.	2
2 семестр	
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Навчання техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. Розвиток спритності.	2
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Навчання техніці передачі м'яча зверху та знизу. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Навчання техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча.	2
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Прийом контрольних нормативів.	2
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Навчання стійці баскетболіста та техніці переміщення по майданчику.	2
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Навчання техніці передачі і ловлі м'яча. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою.	2

Назва теми	Кількість годин
	денна форма J8AT6д 2025
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Навчання техніці кидка у кошик однією, двома руками з місця. Навчання техніці передачі м'яча від підлоги.	2
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Прийом контрольних нормативів.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Навчання техніки бігу на середні дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
<b>3 семестр</b>	
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Вдосконалення техніки човникового бігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Прийом контрольних нормативів.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. Розвиток гнучкості, пластичності.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спеціальної силової витривалості.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спритності.	2
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> Виконання залікових вимог, та нормативів.	2
<b>4 семестр</b>	
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в парах, через сітку.	2
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Навчання техніки виконання нападаючого удару з підлоги. Вдосконалення техніки передачі м'яча над собою, в русі.	2
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Вдосконалення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості.	2
<b>Тема 5. Волейбол.</b> Прийом контрольних нормативів.	2
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Вдосконалення техніки передачі м'яча від підлоги. Вдосконалення техніки виривання та вибивання м'яча.	2
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Вдосконалення техніки переміщення баскетболіста. Вдосконалення техніки ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі.	2
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку з кидком в кошик. Вдосконалення техніки передач м'яча.	2
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> Прийом контрольних нормативів.	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості.	2
<b>Всього</b>	72

### Теми лабораторних занять

Не передбачено навчальним планом.

### 9. Теми самостійної роботи

Назва теми	Кількість годин
	денна форма J8ATбд_2025
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
Разом	40

### 10. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота здобувачів вищої освіти спрямована на закріплення теоретичного матеріалу та практичних навичок в розрізі тем передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Індивідуальна робота здобувачів вищої освіти спрямована на закріплення теоретичного матеріалу та практичних навичок в розрізі тем передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

### 11. Оцінювання результатів навчання

Програмні результати навчання	Форми контролю програмних результатів навчання
	денна форма J8ATбд_2025
<b>ПРН 5.</b> Розв'язувати задачі формування трудових ресурсів та професійного розвитку персоналу; виявляти резерви підвищення ефективності праці співробітників об'єктів автомобільного транспорту.	- опанування технічними навичками та вправами на практичних заняттях; - виконання контрольних нормативів; - написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики; - написання та проведення комплексів вправ виробничої гімнастики; - виконання завдань самостійної роботи.

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.

### 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 вправ РГГ	Написання та проведення комплексу виробничої гімнастики	Виконання завдань самостійної роботи	
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	-	-	-	-	2	2
Тема 2. Легка атлетика.	20 (2 × 10)	4 (4 × 1)	-	-	2	26
Тема 3 Гімнастика.	20 (2 × 10)	2 (2 × 1)	1	1	2	26
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	-	-	-	-	2	2
Тема 5. Волейбол.	16 (2 × 8)	2 (2 × 1)	-	-	2	20
Тема 6. Баскетбол.	16 (2 × 8)	2 (2 × 1)	-	-	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>Здобувач вищої освіти правильно виконав практичне завдання. Здобувач вищої освіти володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок, що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни.</p> <p>Здобувач вищої освіти 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.</p> <p>Здобувач вищої освіти вміє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного</p>

Кількість балів	Критерії оцінювання
	віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;
1	<p>Здобувач вищої освіти володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності, демонструє достатній рівень засвоєння практичних навичок, що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни.</p> <p>Здобувач вищої освіти 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.</p> <p>Здобувач вищої освіти 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;</p>
0	<p>Здобувач вищої освіти показує низький рівень опанування навчальної дисципліни, що не забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі. Здобувач вищої освіти не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні предмета, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів навчання.</p> <p>Здобувач вищої освіти 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.</p> <p>Здобувач вищої освіти 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.</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				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	1

Тема 3.1. Гімнастика			
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

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		<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всього</b>				<b>1</b>	<b>1</b>
Тема 6.1. Баскетбол					
6.2.1	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	Чол.	5 склав – 1 бал не склав – 0 балів		<b>1</b>
		Жін	4 склав – 1 бал не склав – 0 балів	<b>1</b>	
<b>Всього</b>				<b>1</b>	<b>1</b>
Тема 2.2. Легка атлетика					
2.2.1	Жінки 3 стрибки з місця	540 см – склав – 1 бал <539 см – не склав – 0 балів		<b>1</b>	-
2.2.2	Чоловіки Згинання і розгинання рук на брусах	12 разів – склав – 1 бал <12 разів – не склав – 0 бал		-	<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	<b>1</b>	
		не склав	<b>0</b>	
<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**

<b>Тема 2.3. Легка атлетика</b>					
	Жінки	Чоловіки		Бали	
2.3.	Піднімання тулуба (сек.)	Підтягування на перекладині		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Гімнастика</b>					
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**

<b>Комплекс акробатичних елементів</b>				
	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**

<b>Тема 5.2. Волейбол</b>				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,	<b>1</b>	-

			<4 подач вірно, не склав – 0 балів		
<b>Тема 6.2. Баскетбол ( чоловіки, жінки)</b>					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1	1
<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>					

### 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		9,0	Склав -1	

### 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 . Здобувач вищої освіти правильно виконав практичне завдання. Здобувач вищої освіти володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок, що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни.
1	Здобувач вищої освіти правильно виконав завдання самостійної роботи менше 50%. Здобувач вищої освіти показує низький рівень опанування навчальної дисципліни, що не забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі. Здобувач вищої освіти не забезпечує практичної реалізації задач, що формуються при вивченні предмета,
0	Здобувач вищої освіти не виконав завдання самостійної роботи по темі, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів навчання.

### Шкала та критерії оцінювання

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

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

Форма проведення підсумкового контролю знань ЗВО 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 єдиноборствами, два тренажерні зали, онлайн платформа Google Meet, АСУ ПДАУ, електронний ресурс на платформі LMS Moodle.

Перелік обладнання необхідного для вивчення навчальної дисципліни: мя'чі 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

*Терміни виконання та перескладання:*

Виконання вправ виконуються під час проведення практичних занять, завдання самостійної роботи виконуються відповідно до переліку завдань протягом вивчення відповідної теми. Перескладання видів робіт відбувається відповідно до діючих нормативних документів.

*Академічна доброчесність:*

Здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами – з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей). Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: <https://www.pdau.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist>.

*Відвідування занять:*

Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Полтавському державному аграрному університеті відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання у Полтавському державному аграрному університеті організація освітнього процесу може здійснюватися за змішаною формою навчання або з використанням технологій дистанційного навчання, що забезпечує можливість реалізувати право здобувачів вищої освіти на якісну та доступну освіту відповідно до їх здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей та досвіду, незалежно від віку, місця проживання чи перебування, стану здоров'я, соціального і майнового стану, інших ознак і обставин, у тому числі тих, які об'єктивно унеможливають відвідування Університету. Здобувачі вищої освіти, які пропустили заняття, виконують усі передбачені робочою програмою види робіт відповідно до узгодженого з викладачем індивідуального графіку.

*Зарахування результатів неформальної / інформальної освіти:*

На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті. Особливості неформального / інформального навчання та процедури перезарахування їх як освітнього компоненту або частини освітнього компоненту регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.

Документи стосовно неформальної / інформальної освіти наведені на сторінці НЕФОРМАЛЬНА / ІНФОРМАЛЬНА ОСВІТА ПДАУ: <https://www.pdau.edu.ua/content/neformalna-informalna-osvita>.

#### *Оскарження результатів оцінювання*

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження отриманих результатів оцінювання, процедура якого регулюється Положенням про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Полтавському державному аграрному університеті <https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5555/polozhennyaproocinyuvannyazdobuvachiv2025.pdf>.

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

### **Інформаційні ресурси**

1. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року № 1556 VII. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення 28.08.2025).
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 28.08.2025).
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 28.08.2025).
4. 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: 28.08.2025).
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](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/kоротki\\_distantsiyi](https://stud.com.ua/106781/meditsina/kоротki_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=3PfPJHr910&feature=youtu.be>.
17. Відео-комплекс вправ на силову витривалість.  
URL: [https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6\\_vc&feature=youtu.be](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>.