

**СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Код і найменування спеціальності</b>	G11 Машинобудування спеціалізацією G11.03 Технологічні машини та обладнання
<b>Тип і назва освітньої програми</b>	Освітньо-професійна програма «Машини та обладнання сільськогосподарського виробництва»
<b>Курс, семестр</b>	1 курс, 1-2 семестр, 2 курс, 3-4 семестр
<b>Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни</b>	Кількість кредитів ЄКТС –4, Загальна кількість годин – 120, із яких: лекцій –8 год., практичних занять – 112 год. Форма семестрового контролю – залік
<b>Мова (-и) викладання</b>	Державна
<b>Навчально-науковий інститут / факультет, кафедра</b>	Факультет інженерно-технологічний, кафедра фізичного виховання і спорту
<b>Контактні дані розробника (-ів)</b>	Викладач: Петро ЛІТВИНОВ; Контакти: каб. 1(кафедра фізичного виховання ) e-mail: <a href="mailto:petro.litvinov@pdau.edu.ua">petro.litvinov@pdau.edu.ua</a> Сторінка викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/litvinov-petro-yuriiyovych">https://www.pdau.edu.ua/people/litvinov-petro-yuriiyovych</a> Старший викладач: Віктор БОНДАРЕНКО; Контакти: каб. 1(кафедра фізичного виховання ) e-mail: <a href="mailto:viktor.bondarenko@pdau.edu.ua">viktor.bondarenko@pdau.edu.ua</a> Сторінка викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/bondarenko-viktor-petrovych">https://www.pdau.edu.ua/people/bondarenko-viktor-petrovych</a>

**МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ**

<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Обов'язкова
<b>Передумови для вивчення навчальної дисципліни</b>	Базові знання та навички з фізичного виховання.
<b>Компетентності</b>	<b>загальні:</b> <b>ЗК 6.</b> Здатність проведення досліджень на певному рівні. <b>ЗК 8.</b> Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. <b>ЗК 9.</b> Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. <b>ЗК 11.</b> Здатність працювати в команді.
<b>Програмні результати навчання</b>	<b>ПРН 10.</b> Розуміти проблеми охорони праці та правові аспекти інженерної діяльності у галузевому машинобудуванні, навички прогнозування соціальних й екологічних наслідків реалізації технічних завдань.

**РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)**

ОК передбачає набуття загальних компетентностей та комплексу соціальних навичок (soft skills), притаманних сучасному фахівцю: здатність до абстрактного мислення, пошук та

аналіз інформації, спілкування з представниками інших професійних груп, долучення до 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, вміння 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 столів, 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, передвчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

### 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.

### 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

<b>Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання</b>	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

<b>- щодо термінів виконання та</b>	Виконання вправ виконуються під час проведення практичних занять, завдання самостійної роботи виконуються відповідно до
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>перескладання</b>	переліку завдань протягом вивчення відповідної теми. Перескладання видів робіт відбувається відповідно до діючих нормативних документів.
<b>- щодо академічної доброчесності</b>	Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
<b>- щодо відвідування занять</b>	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.
<b>- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти</b>	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.
<b>- щодо оскарження результатів оцінювання</b>	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 <a href="https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5555/polozhenyapro_oscinyuvannyazdobuvachiv2025.pdf">https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5555/polozhenyapro_oscinyuvannyazdobuvachiv2025.pdf</a> . Після оголошення результатів поточного або семестрового контролю здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки. У разі неможливості спільного врегулювання ситуації здобувач вищої освіти має право оскаржити результати контрольних заходів. Підставами для оскарження результату оцінювання можуть бути: недотримання викладачем системи оцінювання, вказаної у робочій програмі навчальної дисципліни, необ'єктивне оцінювання та/або наявність конфлікту інтересів, якщо про його існування здобувачу вищої освіти не було і не могло бути відомо до проведення оцінювання. Результат оцінювання може бути оскаржений не пізніше наступного робочого дня після його оголошення. Для оскарження результату оцінювання здобувач вищої освіти звертається з письмовою заявою до директора навчально-наукового інституту, яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням директора інституту. Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача вищої освіти на засіданнях апеляційної комісії є обов'язковою. Висновки апеляційної комісії оформляються відповідним протоколом і доводяться до відома здобувача вищої освіти і викладача. Результатом розгляду апеляції є прийняття апеляційною комісією одного з двох рішень: попередня оцінка знань здобувача вищої освіти відповідає рівню досягнення результатів навчання і не змінюється або попередня оцінка знань

здобувача вищої освіти не відповідає рівню досягнення результатів і здобувач заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до чинної в Університеті шкали оцінювання результатів навчання). За результатом апеляції оцінка результатів навчання здобувача вищої освіти не може бути зменшена.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основні

1. Гурєєва А. М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання :основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.
4. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с.
5. Товт В. А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020. 165 с.

### Допоміжні

1. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
2. Нестеров О.С., М.В. Верховська, В.Н. Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с.
3. Газаєв В.Н., 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 28.08.2024).
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 28.08.2024).
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 28.08.2024).
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: 28.08.2024).
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/korotki\\_distantsiyi](https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distantsiyi).
15. Комплекс вправ дихальної гімнастики (відео) URL: <https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/>.
16. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3PfpJJHp910&feature=youtu.be>.
17. Відео-комплекс вправ на силову витривалість. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6\\_vc&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be).
18. Вправи на розвиток спритності (відео). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be>.
19. Відео щодо розвитку м'язів. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE>.
20. Вправи лікувальної гімнастики. (відео) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs>.
21. Вправи з легкої атлетики. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0>.
22. Комплекс вправ. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito>.

**Реквізити  
затвердження**

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту протокол від 02 вересня 2024 року № 1

*Додаток до силабусу*  
**СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ  
РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

**Схема нарахування балів з навчальної дисципліни**

Назва теми	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>	72	10	1	1	16	100

## Шкала та критерії оцінювання

### Опанування практичних навичок на практичних заняттях

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; – 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>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</p>

Кількість балів	Критерії оцінювання
	фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Здобувач вищої освіти не вмiє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя.

### Шкала та критерії оцінювання

*Виконання контрольних нормативів (0-1 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
			<b>1</b>
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 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>Жін</b>	<b>Чол</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>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>	-
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**

<b>Нормативи чоловіки та жінки</b>			<b>Бали</b>	
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**

<b>Нормативи</b>				<b>Бали</b>	
				<b>склав</b>	<b>не склав</b>
6.1	1. Штрафний кидок	Жінки кількість влучань	3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	4	-	0
			5	1	-

**Тема 2.2. Легка атлетика**

<b>Жінки тести</b>		<b>Результат</b>	<b>Бали</b>	<b>Чоловіки тести</b>		<b>Результат</b>	<b>Бали</b>
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>				
	<b>Жінки</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Бали</b>	
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**

	<b>Жінки тести</b>	<b>Результат</b>	<b>Бали</b>	<b>Чоловіки тести</b>	<b>Результат</b>	<b>Бали</b>
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>				
	<b>Жінки:</b>	<b>Бал</b>	<b>Чоловіки:</b>	<b>Бал</b>
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>				<b>Бали</b>	
				<b>Жін</b>	<b>Чол</b>
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>	-
<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	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2.4. Легка атлетика</b>					
2.4.	Човниковий біг 4Х9м	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.