МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РАКЕТНО-КОСМІЧНОГО МАШИНОБУДУВАННЯ
ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА»

Циклова комісія Фізичного виховання та захисту України

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчальної роботи
_____ Світлана ЛАНСЬКА
« 4 » вересня 2026 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ(СИЛАБУС)
Фізичне виховання
для здобувачів фахової передвищої освіти

освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
галузь знань	14 Електрична інженерія
спеціальність	141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка
освітньо-професійна програма	Монтаж і експлуатація електроустаткування підприємств і цивільних споруд
відділення	Механічне
група (-и)	ЕП-24-1
вид дисципліни	Обов'язкова

Розробник (-и) Корота Тетяна Петрівна, викладач фізичного виховання вищої категорії

Програму розглянуто та ухвалено на засіданні циклової комісії
Фізичного виховання та захисту України
_____ Н. ЛЕВІНА
(підпис) (ініціал та прізвище)
Протокол № 1 від « 31 » серпня 2026 року

УЗГОДЖЕНО із методистом відділення
_____ А. КОЗЕЛЬСЬКА
(підпис) (ініціал та прізвище)

Дніпро
2026 рік

АНОТАЦІЯ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми фахової передвищої освіти «Монтаж і експлуатація електроустаткування підприємств і цивільних споруд», для студентів спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра.

Предметом вивчення фізичного виховання є закладання основ забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення.

Міждисциплінарні зв'язки Фізична культура

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:
Змістовний модуль 1
Легка атлетика(осінь)
Змістовний модуль 2
Спортивні ігри-баскетбол
Змістовний модуль 3
Спортивні ігри - волейбол
Змістовний модуль 4
Легкаатлетика(весна)
Змістовний модуль 5
Легкаатлетика(осінь)
Змістовний модуль 6
Спортивніігри-баскетбол

1 ОПИСНАВЧАЛЬНОЇДИСЦИПЛІНИ

Шифр за ОПП/ Назва	ОК1.8Фізичневиховання		
Загальна кількість годин	240 год.(150/90*)		
Кількість кредитів ECTS	8		
Змістових модулів	5		
Рік підготовки	3-й		4-й
Семестр	5-й	6-й	7-й
Лекції	4год./2*год	4год./2*год	4год.
Практичні, семінарські	32год./14*год.	26год./46*год.	20 год.
Самостійна робота	24год./14*год	15год./12*год	21год
Вид контролю	Залік	Залік	Залік
Покликання на електронний курс в Moodle	https://moodle.krkm.dnu.edu.ua/course/view.php?id=123		
Контактна інформація викладача у корпоративному середовищі Google Workspace for Education	*Тетяна Корота* *Tatyana.Korota@krkm.dnu.edu.ua*		

90*–теми та розділи, які інтегруються з навчального предмету профільної середньої освіти «Фізична культура».

2 МЕТАТАЗАВДАННЯНАВЧАЛЬНОЇДИСЦИПЛІНИ

Метанавчальноїдисципліни«Фізичневиховання»- формуванняустудентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки,гармонійногорозвиткуприроднихздібностейтафізичнихякостей.Використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання:

- формування загальних уявлень про фізичне виховання, його значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму людини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Дисципліна забезпечує здобуття таких компетентностей згідноз ОПП:

Компоненти ОПП/ОП	Компетентності випускника
ЗК04	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК05	Здатність працювати в команді.

Результати навчання за дисципліною відповідають результатам навчання освітніх компонентів ОПП:

Компоненти ОПП/ОП	Результати навчання
РН04	Обробляти, аналізувати та застосовувати інформацію з різних джерел.
РН05	Працювати самостійно та в команді.
РН23	Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

3 СТРУКТУРАНАВЧАЛЬНОЇДИСЦИПЛІНИ

Назвизмістових модулів і тем	Кількістьнавчальнихгодин					
	усього	аудиторні	зних			самостійна робота студентів
			лекції	практичні, семінарські заняття	лабораторні заняття	
1	2	3	4	5	6	7
СеместрV						
Змістовиймодуль1«Легкаатлетика»						
Разомза змістовим модулем1	30/16*	20/10*	2/2*	18/8*	-	10/6*
Змістовиймодуль2«Спортивніігри«Баскетбол»						
Разомза змістовим модулем2	30/14*	16/6*	2	14/6*	-	14/8*
Усього годин за5-йсеместр	**60/30***	**36/16***	**4/2***	**32/14***	**-**	**24/14***
СеместрVI						
Змістовиймодуль3«Спортивніігри–«Волейбол»						
Разомза змістовим модулем3	23/32*	16/26*	2/2*	14/24*	-	7/6*
Змістовиймодуль4«Легкаатлетика»						
Разомза змістовим модулем4	22/28*	14/22*	2	12/22*	-	8/6*
Усього годин за6-йсеместр	**45/60***	**30/48***	**4/2***	**26/46***	**-**	**15/12***
СеместрVII						
Змістовиймодуль5«Легкаатлетика»						
Разомза змістовим модулем5	14	10	2	8	-	12
Змістовиймодуль6«Спортивніігри–«Баскетбол»						
Разомза змістовим модулем6	16	14	2	12	-	9
Усього годин за7-йсеместр	**30**	**24**	**4**	**20**	**-**	**21**
Усього годин (увідповідності з навчальнимпланом)	**150/ 90***	**90/64***	**12/4***	**78/60***	**-**	**60/26***

4 ПРОГРАМАНАВЧАЛЬНОЇДИСЦИПЛІНИ

4.1 Аудиторнізаняття

№ з/п	Назвазмістовихмодулів,тем,зміст занять	Вид заняття	Кількість годин	Перелік навчально-методичної літератури
Vсеместр				
Змістовиймодуль1.«Легкаатлетика»				
1*	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.		2	План конспект лекції
2*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальністрибковівправи. Техніка бігу з високого старту. Технікабігуподистанції. Техніка фінішування. Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. Загальнафізичнапідготовка(ЗФП). Вправи на розслаблення м'язів та відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17 [7] с.76-79, с.273-275 [8] с.34-40, с.53-57
3*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Правила змагань з легкої атлетики. Контрольнийтест: - стрибкиудовжинузмісця. Контрольний тест: - бігна100 м. Технікаестафетногобігу. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38, с.42-45 [7] с.82-93 [12] с. 68-85
4*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124

	Контрольний тест із ЗФП: - бігнамісцізвисокимпідніманням стегна 10". Контрольнийтест: - кросовийбігна500м –дівчата; - кросовийбігна1000м–юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.			[7] с.115-124 [12] с.175-181
5*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольний тест: - спортивнаходьба на800метрів дівчата; - спортивнаходьба на1500метрів юнаки. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Тестування «Легка атлетика». Підсумкимодуля«Легкаатлетика.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17 [7] с.40-51 [12] с.166-171
6	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменівУкраїнивОлімпійських іграх.	Лекція	2	[7] с.22-28, с.297-302
7	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Правилазмаганьзлегкоїатлетики. Техніка бігу з високого старту. Технікабігуподистанції. Техніка фінішування. Технікастрибківудовжинузмісця. Загальнафізичнапідготовка(ЗФП). Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17, с.38-42 [7] с.55-64, с.76-79 [12] с.70-72
8	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції (низькийстарт,стартовийрозбіг,бігпо дистанції, фінішування). Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. КонтрольнийтестізЗФП: - бігнамісцізвисокимпідніманням стегна 10".	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176

	Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.			

9	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольний тест: - бігна100 м. Технікаестафетногобігу(передавання і приймання палички). ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [7] с.85-86 [8] с.53-57
10	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Техніка кросового бігу (біг з гори, біг на гору). Технікастрибківудовжинузрозбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Контрольнийтест: - стрибкиудовжинузмісця. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124, с.273-275 [12] с.175-181 [14] с.160-176
11	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольний тест: - кросовийбігна500м–дівчата; - кросовийбігна1000м– юнаки. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[8] с.37-40 с.299-307 [7] с.115-124 [12] с.175-181
12	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольний тест: - спортивнаходьбана800метрів дівчата; - спортивнаходьбана1500метрів юнаки. Технікабігупопрямійтапоповороту. ЗФП. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[4] с.27-31, с.13-17 [8] с.8-17 [12] с.166-171
13	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Бігпопересіченіймісцевостіізміною темпу.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124, с.273-275 [8]

	Спеціальністрибковівправи. Контрольний тест із ЗФП: - увисінаперекладиніпіднімання прямих ніг до перекладини. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.			с.37-40, с.53-57, с.299-307
14	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольний тест: - бігна2000 м– дівчата; - біг на 3000 м – юнаки. Вправинарозслабленням'язівта відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.38-42 [8] с.37-57 [13] с. 60-61
15	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольний тест із ЗФП: - згинання-розгинаннярукувисіна перекладині. Загальнафізичнапідготовка. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Тестування «Легка атлетика». Підсумкимодуля«Легкаатлетика.	Практичне заняття	2	[8] с.37-40, с.53-57, с.299-307
Усьогогодинзазмістовиммодулем			**20/ 10***	
Змістовиймодуль2.«Спортивніігри–«Баскетбол»				
16*	Правилазмаганьзбаскетболу. Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Елементи техніки гри у баскетбол. Стійкабаскетболістаунападітау захисті. Повороти на місці вперед і назад. Пересуваннянамайданчику(кроком, бігом, стрибками). Передачам'ячазмісця,врусі. Контрольний тест із ЗФП: - човниковийбіг4×9м; Навчальнагра. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[10] с.1-55 [1] с.20-25 [15] с.66-74

17*	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Передачам'ячазмісця,врусідвома руками від грудей, двома руками зверху. Веденням'яча(високе,низьке). Кидки м'ячавкорзину. Контрольнийтест: - передачаб/бм'ячадвомаруками від грудей на відстані2 мза30". КонтрольнийтестізЗФП: - сідкутомзположеннялежачина спині за 30". Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45, с.59-84 [3] с.56-70 [6] с.23-33, с.45-48, с.65-67 с.99-110, с.129-135
18*	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Елементи техніки оволодіння м'ячем (перехоплювання, вибивання, виривання). Контрольнийтест: - штрафнікидкиукорзину. Контрольний тест із ЗФП: - стрибкомзупоруприсівши-упор лежачи за 30". Навчальнагра. Тестування«Баскетбол». Підсумкимодуля«Спортивніігри– «Баскетбол».	Практичне заняття	2	[1] с.50-84 [3] с.65-70
19	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'яіфізичногоудосконалення.	Лекція	2	План конспект лекції
20	Правилазмаганьзбаскетболу. Стійкабаскетболіставнападітав захисті. Видипересування(кроком,бігом, стрибками). Технікапередачім'яча: - змісця; - врусі. КонтрольнийтестізЗФП: - човниковий біг 4×9м. Загальнафізичнапідготовка. Навчальна гра. Вправина відновлення	Практичне заняття	2	[10] с.1-55 [6] с.23-33, с.102-103 [15] с.80-81, с.66-69

21	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка ловіння м’яча: - двома руками; - однієюрукою. Технікапередачім’ячазмісця: - двомарукамивідгрудей; - двомаруками зверху; - двомарукамизнизу. Види ведення м’яча: - високе; - низьке. КонтрольнийтестізЗФП: - стрибкомзупоруприсівши–упор лежачи за 30". Загальна фізична підготовка. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 [3] с.57-65 [15] с.69-76
22	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Комплексстрибковихвправ. Технікапередачім’ячазмісцяіврусі: - двомарукамивідгрудей; - двомарукамизверху; - двомарукамизнизу. Види ведення м’яча: - високе; - низьке. Технікакидкам’ячавкорзину: - двомарукамивідгрудей; - двомарукамизверху; - двома руками знизу. - КонтрольнийтестізЗ ФП: - сідкутомзположеннялежачина спині за 30". Навчальна гра. Загальнафізичнапідготовка. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[1] с.30-45, с.58-84 [6] с.23-33, с.45-48, с.56-57, с.65-67 [15] с.70-80

23	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - передачаб/бм'ячадвомаруками від грудей на відстані 2м, за 30". КонтрольнийтестізЗФП: - згинання-розгинанняруквупорі лежачи. Технікаловінням'яча: - двома руками; - однієюрукою. Технікаведенням'яча(високе, низьке). Штрафні кидки у корзину. Загальна фізична підготовка. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 с.59-84 [3] с.56-70 [6] с.23-33, с.45-48, с.65-67 с.99-110, с.129-135
24	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка поворотів на місці (вперед, назад). Технікакидкам'ячавкорзину: - двомарукамивідгрудей; - двомарукамизверху; - двомарукамизнизу.	Практичне заняття	2	[3] с.49-56, с.65-70, с.75-77 [6] с.89-90, с.103-105,
	Технікакидкам'ячавкорзинупісля подвійного кроку. Контрольнийтест: - штрафнікидкиукорзину. Контрольний тест із ЗФП: - підніманняпрямихнігдокута90º, з положення лежачи на спині за 1'. Навчальнагра. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.			с.108-110, с.129-135 [15] с.66-69, с.76-80

25	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Техніка відволікаючих дій (фінти): - фінтнакидокм'ячау корзину; - фінт на ведення м'яча. Технікакидкам'ячавкорзину: - однієюрукоюзверху; - однієюрукоюустрибку; - однією рукою знизу. Технікапередачім'ячаврусі: - двомарукамивідгрудей; - двомаруками зверху; - двомарукамизнизу. Контрольний тест: - веденням'ячанавколо фішок. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	22	[1] с.30-41, с.45-47, с.59-84 [3] с.58-70, с.72-73 [6] с.65-67, с.75-78
26	Загальнорозвиваючівправи. Системизахисту(особиста,зонна). Командні тактичні дії: - унападі; - у захисті. Навчальнагра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Теоретичнетестуваннязмодуля «Баскетбол». Підсумкимодуля«Спортивніігри баскетбол».	Практичне заняття	2	[1] с.85-109 [3] с.117-136 [15] с.85-92
Усьогогодинзазмістовиммодулем2			**16/ 6***	
УсьогогодинзаVсеместр			**36/ 16***	

VI семестр				
Змістовиймодуль3.«Спортивніігри–«Волейбол»				
1*	Вправипрофесійно-відновлювальної спрямованості.	Лекція	2	План конспект лекції
2*	Загальнорозвиваючі вправи. Правилазмаганьзволейболу. Стійкаволейболіставнападітав захисті. Технікапересуванняпомайданчику (ходьбою, бігом, скачками). Спеціальністрибковівправи. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.38-41, с.42-53 [5] с.97-103 [11] с.10-44, с.45-75
3*	Загальнорозвиваючівправи. Техніка передачі м'яча: - верхняпередача; - верхняпередачав стрибку; - верхняпередачазаголову. Техніка подачі м'яча: - нижняпряма; - нижнябокова. Навчальна гра. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.47-61 [9] с.27-30 [16] с.111-194
4*	Загальнорозвиваючівправи. Техніка подачі м'яча: - верхняпряма; - верхня бокова. Технікаприйомум'яча: - двома руками знизу; - двома руками зверху. Контрольний тест із ЗФП: - підніманнятулубавсідз положення лежачи. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[2] с.47-61, с.47-53 [5] с.97-103

	Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.			

5*	Загальнорозвиваючі вправи. Стройовівправи,шикуванняі перешикування. Контрольнийтест: - верхняпередачам'ячанадсобою двома руками. Техніканападу(нападаючийудар): - прямийнападаючийудар; - боковийнападаючийудар. Вправи із ЗФП: - гнучкість(нахилтулубавперед з положення сидячи); - висназігнутихрукахна перекладині. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.47-53, с.62-68 [5] с.26-37 [16] с.111-194
6*	Загальнорозвиваючівправи. Техніка передачі м'яча: - верхняпередача; - верхняпередачав стрибку; - верхняпередачазаголову. Техніка подачі м'яча: - нижняпряма; - нижнябокова. Навчальна гра. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.47-61 [9] с.27-30 [16] с.111-194
7*	Загальнорозвиваючівправи. Технікаподачім'яча: - верхняпряма; - верхня бокова. ЗФП. Навчальнагра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.53-61 [5] с.97-103

8*	Загальнорозвиваючі вправи. Правилазмаганьзволейболу. Стійкаволейболіставнападітав захисті. Техніка пересування по майданчику(ходьбою, бігом, скачками). Спеціальністрибковівправи. Контрольний тест із ЗФП: - стрибоквгорузмісця. ЗФП. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[2] с.38-47 [9] с.27-30 [11] с.10-44, с. 45-75
9*	Загальнорозвиваючівправи. Техніка передачі м'яча: - верхняпередача; - верхняпередачав стрибку; - верхняпередачаза голову. Технікаподачім'яча - нижняпряма; - нижня бокова. Навчальнагра. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Тестування «Волейбол».	Практичне заняття	2	[2] с.47-61 [5] с.97-103 [16] с.111-194
10*	Загальнорозвиваючівправи. Техніка пересування по майданчику (ходьбою, бігом, скачками). Спеціальністрибковівправи. Техніканападу(нападаючийудар): - прямийнападаючийудар; - боковийнападаючийудар. - ЗФП. Навчальна гра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.47-53, с.62-68 [16] с.111-194

11*	Загальнорозвиваючівправи. Техніка подачі м'яча: - верхняпряма; - верхня бокова. Технікаприйомум'яча. Контрольнийтест: - передачав/бм'ячаупарах. Навчальна гра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.47-61, с.47-53 [5] с.97-103
12*	Загальнорозвиваючівправи. Техніка передачі м'яча: - верхняпередача; - верхняпередачав стрибку; - верхняпередачазаголову. Техніка подачі м'яча: - нижняпряма; - нижнябокова. Контрольний тест: - прийом-передачав/б м'ячанад собою. Навчальна гра. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.47-61 [9] с.27-30 [16] с.111-194
13*	Загальнорозвиваючівправи. Техніканападу(нападаючийудар): - прямийнападаючийудар; - боковийнападаючийудар. - ЗФП. Навчальна гра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Підсумкимодуля«Волейбол».	Практичне заняття	2	[2] с.47-53, с.62-68 [16] с.111-194
14	Оздоровчеіприкладнезначення обраних систем фізичних вправ. Гігієнічніосновиобранихсистем фізичних вправ.	Лекція	2	План конспект лекції

15	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Правилазмаганьзволейболу. Стійка волейболіста в нападі та в захисті. Пересуванняпомайданчику (ходьбою,бігом,скачками). Передачім'яча: - верхняпередача; - верхняпередачав стрибку; - верхняпередачазаголову. Контрольний тест із ЗФП: - стрибоквгорузмісця; - нахилтулубавперед(сидячина підлозі). Навчальнагра. ЗФП. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[2] с.38-41, с.42-53 [5] с.97-103 [11] с.10-44, 45-75
16	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Подачі м'яча: - верхняпряма; - верхнябокова; - нижняпряма; - нижнябокова. Прийом м'яча: - двома руками знизу; - двома руками зверху. Контрольнийтест: - передачав/бм'ячаупарах. Навчальна гра. ЗФП. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[2] с.47-61, с.47-53 [5] с.97-103
17	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Гра в нападі (нападаючий удар): - прямийнападаючийудар; - боковийнападаючийудар. Контрольний тест: - прийом-передачав/бм'ячанад собою. КонтрольнийтестізЗФП: - підніманнятулубавсідз положення лежачи. ЗФП.	Практичне заняття	2	[2] с.47-53, с.62-68 [16] с.111-194

	Навчальнагра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.			
18	Загальнорозвиваючівправи. Технікагривзахисті–блокування (зонне,рухливе,особисте,групове). Контрольний тест з волейболу: - подачав/бм'яча. Вправидлярозвиткустрибучості. ЗФП. Навчальнагра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[9] с.27-30 [2] с.28-37, с.53-61, с.68-70
19	Загальнорозвиваючівправи. Стройові вправи, шикування, перешикування. Груповідії:взаємодіягравцівпідчас прийому, подачі м´яча. Команднідії:взаємодіягравцівпідчас прийому нижньої подачі. Контрольнийтест: - вправинабрусах –юнаки; - вправинагімнастичнійстінці– дівчата. Навчальнагра. Вправинаперекладині. Вправи на брусах. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[2] с.71-77 [5] с.75-81
20	Загальнорозвиваючі вправи. Стройові вправи, шикування, перешикування. Вправидлярозвиткугнучкості. Верхняпередачазпросуваннямвперед і в сторони. Контрольнітести: - вправинаперекладині–юнаки; - вправи на низькій перекладині–дівчата; Навчальнагра.	Практичне заняття	2	[2] с.42-47 [5] с.26-37, с.141-181 [9] с.65-67, с.178-180

	Вправинавідновлення.			
21	Загальнорозвиваючі вправи. Стройові вправи, шикування, перешикування. Вправидлярозвиткугнучкості. Колове тренування. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Тестуваннязмодуля«Волейбол». Підсумки модуля «Волейбол».	Практичне заняття	2	[9] с.83-97 [16] с.197-203
Усьогогодинзазмістовиммодулем3			**16/ 26***	
Змістовиймодуль4.«Легкаатлетика»				
22*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальністрибковівправи. Техніка бігу по дистанції. Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. Загальнафізичнапідготовка(ЗФП). Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17 [7] с.76-79, с.273-275 [8] с.34-40, с.53-57
23*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговіістрибковівправи. Техніка бігу на короткі дистанції. Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. Контрольний тест із ЗФП: - стрибки у довжину з місця. ЗФП. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176
24*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Технікабігунакороткідистанції. Стрибкиудовжинузмісцяізрозбігу. Контрольний тест із ЗФП: - виснаперекладиніназігнутих руках. Вправинарозслабленням'язів та відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176

25*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальністрибковівправи. Контрольнийтест: - бігна100 м. Техніка бігу по дистанції. Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. ЗФП. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17 [7] с.76-79, с.273-275 [8] с.34-40, с.53-57
26*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольнийтест: - кросовийбігна500м –дівчата; - кросовийбігна1000м–юнаки. Вправи на відновлення. Тестування«ІсторіяОлімпійських ігор».	Практичне заняття	2	[8] с.37-40 [7] с.115-124 [12] с.175-181
27*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольнийтест: - бігна1500 м– дівчата; - біг на 2000 м – юнаки. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.38-42 [7] с.70-81 [8] с.37-40, с.53-57
28*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольний тест: - спортивнаходьбана800м– дівчата; - спортивнаходьбана1500м– юнаки. Технікабігупопрямійтапо повороту. ЗФП. Вправинарозслабленням'язів та відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.38-42 [7] с.70-81 [8] с.37-40, с.53-57

29*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальністрибковівправи. Техніка бігу по дистанції. Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. ЗФП. Вправинарозслабленням'язів та відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17 [7] с.76-79, с.273-275 [8] с.34-40, с.53-57
30*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Технікабігунакороткідистанції. Контрольний тест із ЗФП: - стрибкичерезгімнастичну скакалку. ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [7] с.85-86 [8] с.53-57
31*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Технікаестафетногобігу(передавання і приймання палички). ЗФП. Вправинарозслабленням'язів та відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [7] с.85-86 [8] с.53-57
32*	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Бігпопересіченіймісцевостіізміною темпу. ЗФП. Вправинарозслабленням'язів та відновленнядихання. Підсумкимодуля«Легкаатлетика».	Практичне заняття	2	[4] с.38-42 [7] с.70-81 [8] с.37-40
33	Основираціональногохарчуванняпри різноманітнихвидахіумовахпраціта особливостях життєдіяльності. Оздоровче-прикладнезначення туризму. Види туризму.	Лекція	2	Плани конспекти лекцій

34	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговіістрибковівправи. Техніка бігу на короткі дистанції. Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. КонтрольнийтестізЗФП: - стрибки через гімнастичну скакалкунадвохногахза1'. - виснаперекладиніназігнутих руках. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176
35	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальністрибковівправи. Контрольний тест: - бігна100 м. - стрибки у довжину з місця. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.27-31, с.13-17 [7] с.52-69, с.273-275 [8] с.37-40
36	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Техніка спортивної ходьби. Контрольнийтест: - кросовийбігна500м –дівчата; - кросовийбігна1000м– юнаки. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[8] с.37-40 с.13-17 [7] с.115-124 [12] с.166-171
37	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Техніка бігу на середні дистанції. Технікастрибківудовжинузрозбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17 [7] с.76-79, с.273-275 [8] с.34-40, с.53-57

38	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольнийтест: - спортивнаходьбана800м– дівчата; - спортивнаходьбана1500м– юнаки. ЗФП. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[7] с.40-51 [12] с.166-171
39	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольний тест: - бігна2000 м– дівчата; - біг на 3000 м – юнаки. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Тестування«ІсторіяОлімпійських ігор». Підсумкимодуля«Легкаатлетика.	Практичне заняття	2	[4] с.38-42 [7] с.70-81 [8] с.37-40, с.53-57
Усьогогодинзазмістовиммодулем4			**14/ 22***	
УсьогогодинзаVIсеместр			**30/ 48***	
VII семестр				
Змістовиймодуль5.«Легкаатлетика»				
1	Фізична культура, фізичне удосконаленняіздоровийспосібжиття в різний віковий період. Основифізичноговихованнявсім'ї.	Лекція	2	План конспект лекції
2	Загальнорозвиваючівправи. Спеціальні бігові вправи. Правилазмаганьзлегкоїатлетики. Техніка бігу з високого старту. Технікабігуподистанції. Техніка фінішування. КонтрольнийтестізЗФП: - бігнамісцізвисоким підніманням стегна10". Технікастрибківудовжинузмісця. Загальнафізичнапідготовка (ЗФП).	Практичне заняття	2	[4] с.13-17, с.38-42 [7] с.55-64, с.76-79 [12] с.70-72

	Вправи на розслаблення м'язів та відновленнядихання.			
3	Загальнорозвиваючі вправи.Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції (низькийстарт,стартовийрозбіг,бігпо дистанції, фінішування). Технікастрибківудовжинузмісцяіз розбігу. Контрольні тести: - згинання-розгинаннярукувисіна перекладині. - стрибки у довжину з місця. Вправи на розслаблення м'язів та відновленнядихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176
4	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Контрольні тести: - бігна100 м; Технікакросовогобігу(бігзгори,біг на гору). ЗФП. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[7] с.52-69, с.115-124 [8] с.37-40 с.299-307 [12] с.175-181
5	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальнібіговітастрибковівправи. Техніка спортивної ходьби. Контрольний тест: - кросовийбігна500м –дівчата; - кросовийбігна1000м– юнаки. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Тестування «Легка атлетика». Підсумкимодуля«Легкаатлетика.	Практичне заняття	2	[7] с.40-51, с.115-124 [12] с.166-171 [13] с. 21-25

Усьогогодинзазмістовиммодулем5			**10**	
6	Основипсихогігієни. Міжнароднийрух«Спортдлявсіх».	Лекція	2	План конспект лекції
7	Правилазмаганьзбаскетболу. Стійкабаскетболістаунападітав захисті. Видипересування(кроком,бігом, стрибками). Технікапередачім'яча: - змісця; - урусі. КонтрольнийтестізЗФП: човниковий біг 4×9м. Загальнафізичнапідготовка. Навчальна гра. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[10] с.1-55 [1] с.20-25 [3] с.49-56, с.75-77 [15] с.66-74
8	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка ловіння м'яча: - двома руками; - однієюрукою. Технікапередачім'ячазмісця: - двомарукамивідгрудей; - двомаруками зверху; - двомарукамизнизу. Види ведення м'яча: - високе; - низьке. КонтрольнийтестізЗФП: - стрибкомзупоруприсівши–упор лежачи за 30". Загальнафізичнапідготовка. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 [3] с.57-65 [15] с.69-76
9	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Комплекс стрибкових вправ. Технікапередачім'ячазмісцяів русі:	Практичне заняття	2	[1] с.30-45, с.58-84 [6]

	- двомарукамивідгрудей; - двомарукамизверху; - двомарукамизнизу. Види ведення м'яча. Технікакидкам'ячавкорзину: - двомарукамивідгрудей; - двомарукамизверху; - двома руками знизу. КонтрольнийтестізЗФП: - сідкутомзположеннялежачина спині за 30". Навчальна гра. Загальнафізичнапідготовка. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.			с.23-33, с.45-48, с.56-57, с.65-67 [15] с.70-80
10	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: -передачаб/бм'ячадвомаруками від грудей на відстані 2м, за 30". КонтрольнийтестізЗФП: - згинання-розгинанняруквупорі лежачи. Технікаловінням'яча: - двома руками; - однієюрукою. Технікаведенням'яча(високе, низьке). Штрафні кидки у корзину. Загальна фізична підготовка. Вправинавідновлення.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 с.59-84 [3] с.56-70 [6] с.23-33, с.45-48, с.65-67 с.99-110, с.129-135
11	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Техніка поворотів на місці (вперед, назад). Технікакидкам'ячавкорзину: - двомарукамивідгрудей; - двомарукамизверху; - двомарукамизнизу. Технікакидкам'ячавкорзинупісля подвійного кроку. Контрольнийтест: - штрафнікидкиукорзину.	Практичне заняття	2	[3] с.49-56, с.65-70, с.75-77 [6] с.65-67, с.75-78, с.89-90, с.103-105, с.108-110, с.129-135

	Контрольний тест із ЗФП: - підніманняпрямихнігдокута90º, з положення лежачи на спині за 1'. Навчальнагра. Загальнафізичнапідготовка. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання.			
12	Комплексзагальнорозвиваючихвправ. Техніка відволікаючих дій (фінти): - фінтнакидокм'ячау корзину; - фінт на ведення м'яча. Технікакидкам'ячавкорзину: Технікапередачім'ячаврусі. Командні тактичні дії: - унападі; - у захисті. Контрольний тест: - веденням'ячанавколо фішок. Вправинарозслабленням'язівта відновлення дихання. Теоретичнетестуваннязмодуля«Баскетбол». Підсумкимодуля«Спортивніігри баскетбол».	Практичне заняття	22	[1] с.30-41, с.45-47, с.59-84 [3] с.58-70, с.72-73 с.117-136 [6] с.65-67, с.75-78
Усьогогодинзазмістовиммодулем5			**14**	
УсьогогодинзаVIIсеместр			**24**	
Загальнакількістьгодин			**90/ 64***	

4.2.2Розрахунокчасудлясамостійноїроботистудентазавидами

№ з/п	Видроботи	Кількість годин
1	Опрацюванняпрограмногоматеріалу,щовикладається на лекціях	20/8*
2	Підготовкадолабораторнихробіт	

3	Підготовкадопрактичнихтасемінарськихзанять	12/4*
4	Виконанняіндивідуальнихзавдань(рефератів,творчих, розрахунково-графічнихробіт,презентаційтощо)	10/4*
5	Підготовкадоконтрольнихзаходів	10/6*
6	Курсовепроектування	
7	Підготовкадопідсумковогоконтролю	8/4*
	Разом	**60/26***

***Сумагодинутаблицях4.2.1та4.2.2повиннадорівнюватизагальнійсумігодин,відведенихдля самостійного роботи студентів з дисципліни.*

5 ОПИСМОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЇСИСТЕМИОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

При оцінюванні успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» передбачається проведення поточного, модульного та підсумкового семестрового контролю.

Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях протягом семестру в межах вивчення модуля і має на меті перевірку рівня підготовленості студентапід час виконання конкретної роботи.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року навчання. Навчальні нормативи є орієнтовними. При складанні навчального нормативу за його показником визначаютьрівеньдосягнень(початковий,середній,достатній,високий),апотімза технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

Модульний контроль здійснюється як підсумок роботи студента протягом вивчення модуля за результатами засвоєння теоретичного та практичного матеріалу.

Підсумковий семестровий контроль проводиться відповідно до розкладу занять у формі заліку. За участь у Всеукраїнських, обласних, міських змаганнях, спартакіаді коледжу, фізкультурно-масових заходах, творче виконання завдань, відвідування спортивної секції, індивідуальну роботу студенту нараховуються додаткові бали. Невиконання нормативів з причин, незалежних від студента, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності. Студенти, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на уроках фізичного виховання.

5.1 РОЗПОДІЛБАЛІВ,ЯКІОТРИМУЮТЬСТУДЕНТИ

Поточнетестуваннятасамостійнаробота		Сума
Змістовиймодуль№1	Змістовиймодуль№2	100
50	50	

Поточнетестуваннятасамостійнаробота		Сума 100
Змістовиймодуль№3	Змістовиймодуль№4	
50	50	
Поточнетестуваннятасамостійнаробота		Сума 100
Змістовиймодуль№5	Змістовиймодуль№6	
50	50	

6 СХЕМАФОРМУВАННЯОЦІНКИТАКРИТЕРІЇОЦІНЮВАННЯ
6.1 ФОРМИОЦІНЮВАННЯ:

Поточнийконтроль

Контрольнінормативиззагальноїфізичноїпідготовки(ЗФП) для юнаків 3 курс									
№ з/п	Норматив	Бали							
		2		3		4		5	
1	Бігнамісцізвисоким підніманнямстегназа10"	17		20		22		24	
2	Згинання-розгинанняруквупорі лежачи(разів)	20		25		35		40	
3	Човниковийбіг4*9м(сек.)	11.0		10.2		9.7		9.3	
4	Увисіпідніманняпрямихніг до перекладини(разів)	3		7		10		14	
5	Підніманняпрямихнігдокута90° за1'(леж.наспині(р)	20		28		34		40	
6	Сідкутомза30"(лежачина спині)(разів)	15		19		22		25	
7	Упорприсівши-упорлежачиза30 " (разів)	20		22		24		27	
8	Стрибоквгорузмісця(см)	38		45		50		55	
9	Піднім.тулубавсідза1'(лежачи на спині, руки за голову) (р.)	35		40		46		52	
10	Висназігнутихрукахна перекладині (сек.)	20		30		45		60	
11	Згинання-розгинаннярукувисіна високій перекладині (разів)	3		7		11		15	
12	Нахилтулубавперед(сидячіна підлозі) (см)	0		5		12		17	
13	Стрибкичерезгімнастичну скакалкунаобохногахза1'(р.)	40		60		90		120	
14	Утриманнякутанабрусах(сек.)	2		5		10		15	
15	Згинання-розгинанняруквупорі на брусах (разів)	1		5		10		15	
16	Підйомпереворотомнависокій перекладині (разів)	1		2		3		5	

17	Підйомсилоюнависокій перекладині (разів)	1		2		3		6
Контрольнінормативиззагальноїфізичноїпідготовки(ЗФП)длядівчат 3 курс								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігнамісцізвисоким піднімаммстегназа10"	14		18		20		22
2	Згинання-розгинання рук в упорілежачивідгімнастичної лави(р.)	3		6		9		12
3	Човниковийбіг4*9м(сек.)	12.5		12.0		11.0		10.3
4	Підніманняпрямихнігдокута 90°увисі нагімнас.стінці (р.)	2		4		8		12
5	Підніманняпрямихнігдокута 90°за1'(лежачинаспині)	17		23		29		35
6	Сідкутомза15 "(лежачина спині)(разів)	3		6		9		12
7	Упорприсівши-упорлежачиза 30" (разів)	10		14		18		22
8	Стрибоквгорузмісця(см)	25		30		35		42
9	Піднім. тулуба в сід за 1' (лежачинаспині,рукиза голову) (р.)	15		25		35		45
10	Висназігнутихрукахна перекладині (сек.)	2		5		10		20
11	Згинання-розгинаннярукувисі на низькій перекладині (разів)	2		4		8		12
12	Нахилтулубавперед(сидячіна підлозі) (см)	0		5		15		20
13	Стрибкичерезгімнастичну скакалкунаобохногахза1'(р.)	70		90		120		140
14	Утриманнякутаувисіна гімнастичнійстінці(сек.)	1		3		7		10

Контрольнінормативиззагальноїфізичноїпідготовки(ЗФП)дляюнаків 4 курс								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігнамісцізвисокимпідніманням стегна за 10 "	18		21		23		25
2	Згинання-розгинанняруквупорі лежачи(разів)	21		26		36		41
3	Човниковийбіг4*9м(сек.)	11.0		10.1		9.6		9.2
4	Підніманняпрямихнігдо перекладини (разів)	4		8		11		15
5	Підніманняпрямихнігдокута90° за 1' (лежачи на спині) (р.)	21		29		35		41
6	Сідкутомза30"(лежачинаспині) (разів)	16		20		23		26
7	Упорприсівши-упорлежачиза30" (разів)	21		23		25		28
8	Згинання-розгинаннярукувисіна високій перекладині (разів)	5		9		12		16

Контрольнінормативиззагальноїфізичноїпідготовки(ЗФП)длядівчат 4 курс								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігнамісцізвисокимпідніманням стегна за 10 "	15		19		21		23
2	Згинання-розгинанняруквупорі лежачи від гімнаст. лави (р.)	4		7		10		13
3	Човниковийбіг4*9м(сек.)	12.4		11.9				10.2
4	Підніманняпрямихнігдокута90°у висі на гімнаст. стінці (р.)	3		5				13
5	Підніманняпрямихнігзаголовуза 1'(лежачинаспині)(р.)	9		13				21
6	Сідкутомза15 "(лежачинаспині) (разів)	4		7		10		13

7	Упорприсівши-упорлежачиза30" (разів)	11		15				23

Модуль1«Легкаатлетика»								
Контрольнінормативидляюнаків3курс5семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігна100 м(сек.)	16.4		15.2		14.1		13.2
2	Спорт.ходьбана 1500 м (хв.,сек.)	13.20.0		12.10.0		10.40.0		9.20.0
3	Бігна3000м (хв.,сек.)	18.00.0		15.50.0		14.40.0		13.30.0
4	Кросовийбігна 1000м(хв.,сек.)	5.10.0		4.30.0		4.00.0		3.30.0
5	Стрибокудовжину змісця(см)	190		205		222		240

Модуль1«Легка атлетика»								
Контрольнінормативидлядівчат3курс5семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігна100 м(сек.)	18.5		17.8		17.2		16.5
2	Спорт.ходьбана 800 м (хв.,сек.)	8.50.0		7.50.0		6.50.0		5.50.0
3	Бігна2000м (хв.,сек.)	13.30.0		12.40.0		11.50.0		10.50.0
4	Кросовийбігна 500м(хв.,сек.)	2.30.0		2.20.0		2.07.0		2.00.0
5	Стрибоку довжинузмісця (см)	145		155		165		175

Модуль2"Спортивніігри-"БАСКЕТБОЛ"								
Контрольнінормативидлялюнаків 3курс 5 семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Передачам'ячадвома руками від грудей в парах на відстані 3 м за30"	17		19		22		27
2	Штрафнікидки(10 спроб).	2		4		5		6
3	Веденням'ячанавколо фішок 2×18м(міжфішками 3 м) (сек.)	11.9		11.3		10.7		10.1

Модуль2"Спортивніігри-"БАСКЕТБОЛ"								
Контрольнінормативидлядівчат 3курс5 семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Передачам'ячадвома руками від грудей в парахнавідстані3м за 30 "	14		16		18		20
2	Штрафнікидки(10 спроб).	2		3		4		5
3	Веденням'ячанавколо фішок 2×18 м (між фішками3 м) (сек.)	12.5		11.9		11.3		11.1

Модуль3"Спортивніігри-"ВОЛЕЙБОЛ"								
Контрольнінормативидляюнаків 3курс6 семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Прийом-передача м'ячанадсобоюуколі Ø 2м (сек.)	10		15		25		40
2	Прийом– передача м’ячавпарах(сек.)	15		20		60		120
3	Подачам'ячана точністьзазавданням викладача (7 спроб)	2		3		4		5

Модуль3"Спортивніігри-"ВОЛЕЙБОЛ"								
Контрольнінормативидлядівчат 3курс6семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Прийом-передача м'ячанадсобоюуколі Ø 2м (сек.)	7		10		20		30
2	Прийом– передача м’ячавпарах(сек.)	10		15		40		90
3	Подачам'ячана точністьзазавданням викладача (7 спроб)	1		3		4		5

Модуль4«Легкаатлетика»								
Контрольнінормативидляюнаків3курс6семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігна100 м(сек.)	16.2		15.0		14.0		13.1
2	Спорт.ходьбана 1500 м (хв.,сек.)	13.10.0		12.00.0		10.30.0		9.10.0
3	Бігна3000м (хв.,сек.)	17.55.0		15.45.0		14.35.0		13.25.0
4	Кросовийбігна 1000м(хв.,сек.)	5.05.0		4.25.0		3.55.0		3.27.0
5	Стрибок у довжинузмісця (см)	200		208		230		242

Модуль4«Легкаатлетика»								
Контрольнінормативидлядівчат3курс6семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігна100 м(сек.)	18.4		17.7		17.1		16.4
2	Спорт.ходьбана 800 м (хв.,сек.)	8.40.0		7.40.0		6.40.0		5.40.0
3	Бігна2000м (хв.,сек.)	13.20.0		12.30.0		11.40.0		10.40.0
4	Кросовийбігна 500м(хв.,сек.)	2.25.0		2.15.0		2.03.0		1.58.0
5	Стрибок у довжинузмісця (см)	150		160		170		180

Модуль5«Легкаатлетика»								
Контрольнінормативидлюнаків4курс7семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігна100 м(сек.)	16.0		14.8		13.9		13.0
2	Спорт.ходьбана 1500 м (хв.,сек.)	13.00.0		11.50.0		10.20.0		9.00.0
3	Бігна3000м (хв.,сек.)	17.50.0		15.40.0		14.30.0		13.20.0
4	Кросовийбігна 1000м(хв.,сек.)	5.00.0		4.20.0		3.50.0		3.25.0
5	Стрибок у довжинузмісця (см)	202		210		235		245

Модуль5«Легкаатлетика»								
Контрольнінормативидлядівчат4курс7семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Бігна100 м(сек.)	18.3		17.6		17.0		16.3
2	Спорт.ходьбана 800 м (хв.,сек.)	8.30.0		7.30.0		6.30.0		5.30.0
3	Бігна2000м (хв.,сек.)	13.10.0		12.20.0		11.30.0		10.30.0
4	Кросовийбігна500 м (хв.,сек.)	2.22.0		2.13.0		2.00.0		1.55.0
5	Стрибок у довжинузмісця (см)	155		165		175		185

Семестровийконтроль

Формаоцінювання	**Максимальнакількість балів**
Залік	100

6.2 КРИТЕРІЇОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання знань та умінь студентів знавчальноїдисципліни«Фізичневиховання»

№ з/п	Рівень навчальних досягнень	Бал иза 5 бал. сист.	Загальнікритеріїоцінюваннянавчальнихдосягнень студентів
1	Початковий	2	Студент(студентка)здатен(-на)відповістинаокремі питання навчального матеріалу за допомогою викладача. Намагаєтьсявиконатиокреміелементи фізичнихвправ,маєуявлення необхіднідлявиконання певнихелементівфізичнихвправ,виконуєконтрольні нормативи на мінімальному рівні фізичного навантаження.
2	Середній	3	Уміннятанавичкистудента(студентки)дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначнимипомилками).Студент(студентка)володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ, розуміє основний теоретико-методичний матеріал. Студент (студентка) виконує нормативи, які вказують на середній рівень фізичногорозвитку,аналізуєтавиправляєдопущені помилки, виявляє знання та розуміння виконання фізичнихвправ.
3	Достатній	4	Студент(студентка)маєдостатньоповнізнання,вільно застосовуєвивченийматеріал,вмієаналізувати,робити висновки. Студент (студентка)самостійно і логічно відтворює практичний і теоретичний матеріал, вправи виконуєзокремиминезначнимивідхиленнямивтехніці за показниками кінематичних, динамічних параметрів (недосконала міжм’язова координація, недостатнє виконання фізичних вправ в цілому). Студент (студентка) виконуєнормативидостатньогорівня, можеаналізуватитасистематизуватитехнікувиконання фізичних вправ.
4	Високий	5	Знання студента (студентки)системні і міцні, він (вона) прагне до поширення професійного кругозору, постійно користуєтьсядодатковимиджереламиінформаціїілегко опановуєтеоретичні знання з техніки виконання фізичнихвправ.Вправивиконуєвідповіднодовимог кінематичних,динамічнихтаритмічниххарактеристик техніки виконання вправ (вільно, легко, невимушено). Рівеньуміньінавичокстудента(студентки) дозволяє

			правильнотаякісновиконуватинормативніпоказники високого рівня. Рівеньуміньінавичокстудента(студентки)дозволяє правильнотаякісновиконуватинормативніпоказники високого рівня.

Семестровийконтроль	
Бали	**Критерій**
5семестр100	Змістовниймодуль№1+Змістовниймодуль№2
6семестр100	Змістовниймодуль№3+Змістовниймодуль№4
7семестр100	Змістовниймодуль№5+Змістовниймодуль№6

ШКАЛАВІДПОВІДНОСТІОЦІНЮВАННЯ:НАЦІОНАЛЬНАТАECTS

Сумабалівзавсі види навчальної діяльності	ОцінкаECTS	Оцінказанаціональноюшкалою	
		За4-бальною шкалою	За12-бальноюшкалою
98-100	**A**	відмінно	12
94-97			11
90-93			10
85-89	**B**	добре	9
80-84	**BC**		8
74-79	**C**		7
70-73	**D**	задовільно	6
64-69	**DE**		5
60-63	**E**		4
35-59	**FX**	незадовільно	3
17-34	**F**		2
0-16			1

7 МЕТОДИЧНЕЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Складовінавчально-методичногокомплексумістять

1 Програмунавчальноїдисципліни(силабус).
2 Планипроведеннялекцій.
3 Планипроведенняпрактичнихзанять.
4 Методичнезабезпеченнясамостійноїроботистудентів.

*****_Складові ЕНМК, яку подаються лише у випадку необхідності деталізувати матеріали, які входять до Програми (силабусу)._

8 ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1 Анікеєнко Л. В
Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

2 Барсукова Т. О.
Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої осві ти : навч. посіб. /Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антіпова. – Одеса: Юридична література, 2023. – 100 с.

3 Клюс О.А., Мисів В.М.
Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально методичний посібник : для здобувачів вищої освіти III- IV рівня акредитації / Клюс О.А, Мисів В.М. Кам’янець-Подільський: ФОП Гордукова І. Є., 2023.– 152 с.

4 Корнієнко О.К.
Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. /[О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2023. – 224 с.

5 Корносенко О.К.
Основи теорії й методики викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025.– 190 с.

6 Кравченко О. С.
Фізичне виховання: баскетбол [Електронний ресурс] : на вчальний посібник / О. С. Кравченко. – Харків: ХНЕУ ім. С. Куз неця, 2024.–176 с.

7 Легка атлетика: навч. посіб./СвищЯ.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 304 с.

8 Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. – Луцьк: Вежа-Друк, 2023. – 308 с.

9 Малинський І.Й.
Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. –Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 226 с.

10 ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛУ 2024 затверджені Центральним Бюро ФІБА Міс, Швейцарія, 26 квітня 2024

11 Офіційні правила волейболу 2025-2028 р.р. Публікація АК ГО ФВУ 2025 р. – fvu.in.ua

12 ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ з легкої атлетики. Міністерство молоді та спорту України №40/3.1/24 від 25.10.2024

13 Полулященко Т.Л.
Легка атлетика з методикою викладання: навчально - методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. ”Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Полтава: Вид-во ДЗ ”ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2022. 89 с.

14 Сергієнко В.М.
Олімпійський спорт : конспект лекцій : у 2 ч. / укладачі:В. М. Сергієнко, С. А. Король. – Ч. 2. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 129 с.

15 Цимбалюк Ж.О.
Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник./ Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В.,І. М. Юрченко. Харків : ХНПУ, 2022. –114 с.

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