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	07 Управління та адміністрування
спеціальність	071 Облік і оподаткування
освітньо-професійна програма	Бухгалтерський облік
відділення	Комп’ютерних технологій та систем
група (-и)	БО-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 «Бухгалтерський облік», для студентів спеціальності 071 Облік і оподаткування 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

1 ОПИСНАВЧАЛЬНОЇДИСЦИПЛІНИ

Шифр за ОПП/ Назва	ОК1.3	
Загальна кількість годин	120 (45/75*)	
Кількість кредитів ECTS	4	
Змістових модулів	2	
Рік підготовки	3-й	-й
Семестр	5-й	-й
Лекції	4 год./8*год	год.
Практичні, семінарські	24 год./52*год.	год.
Самостійна робота	17 год./15*год.	год
Вид контролю	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	

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

1 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки, гармонійного розвитку природних здібностей та фізичних якостей. 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 згідно з ОПП:

Компоненти ОПП	Компетентності випускника
ЗК02	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК03	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК06	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Результати навчання за дисципліною відповідають результатам навчання освітніх компонентів ОПП:

Компоненти ОПП	Результати навчання
РН22	Застосовувати і використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

2 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість навчальних годин					
	усього	**аудиторні**	з них			самостійна робота студентів
			лекції	практичні, семінарські заняття	лабораторні заняття	
1	2	3	4	5	6	7
5 семестр						
Змістовий модуль 1. «Легка атлетика»						
Разом за змістовим модулем 1	26/45*	20/36*	2/4*	18/32*	-	6/9*
Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри «Баскетбол»						
Разом за змістовим модулем 2	19/30*	8/24*	2/4*	6/20*	-	11/6*
Усього годин на 5 семестр	45/75*	28/60*	4/8*	24/52*	-	17/15*
Усього годин (у відповідності з навчальним планом)	**45/75***	**28/60***	**4/8***	**24/52***	**-**	**17/15***

3 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Аудиторні заняття

№ з/п	Назва змістових модулів, тем, зміст занять	Вид заняття	Кількість годин	Перелік навчально-методичної літератури
V семестр				
Змістовий модуль 1. «Легка атлетика»				
1*	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.		2	План конспект лекції
2*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Правила змагань з легкої атлетики. Техніка бігу з високого старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Техніка стрибків у довжину з місця. Загальна фізична підготовка (ЗФП). Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17, с.38-42 [7] с.55-64, с.76-79 [12] с.70-72
3*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). Техніка стрибків у довжину з місця і з розбігу. Контрольний тест із ЗФП: - біг на місці з високим підніманням стегна 10". Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176
4*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - біг на 100 м.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [7] с.85-86

	Техніка естафетного бігу (передавання і приймання палички). ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.			[8] с.53-57
5*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка кросового бігу (біг з гори, біг на гору). Техніка стрибків у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Контрольний тест: - стрибки у довжину з місця. ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124, с.273-275 [12] с.175-181 [14] с.160-176
6*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - кросовий біг на 500 м – дівчата; - кросовий біг на 1000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[8] с.37-40 с.299-307 [7] с.115-124 [12] с.175-181
7*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - спортивна ходьба на 800 метрів дівчата; - спортивна ходьба на 1500 метрів юнаки. Техніка бігу по прямій та по повороту. ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.27-31, с.13-17 [8] с.8-17 [12] с.166-171
8*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Біг по пересіченій місцевості із зміною темпу. Спеціальні стрибкові вправи. Контрольний тест із ЗФП: - у висі на перекладині піднімання прямих ніг до перекладини. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124, с.273-275 [8] с.37-40, с.53-57, с.299-307

9*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - біг на 2000 м – дівчата; - біг на 3000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.38-42 [8] с.37-57 [13] с. 60-61
10*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест із ЗФП: - згинання-розгинання рук у висі на перекладині. Загальна фізична підготовка. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Тестування «Легка атлетика». Підсумки модуля «Легка атлетика.	Практичне заняття	2	[8] с.37-40, с.53-57, с.299-307
11*	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.	Лекція	2	План конспект лекції
12*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Правила змагань з легкої атлетики. Техніка бігу з високого старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Техніка стрибків у довжину з місця. Вправи на відновлення. Загальна фізична підготовка (ЗФП). Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17, с.38-42 [7] с.55-64, с.76-79 [12] с.70-72
13*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). Техніка стрибків у довжину з місця і з розбігу. Контрольний тест із ЗФП: - біг на місці з високим підніманням стегна 10". Загальна фізична підготовка (ЗФП). Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176

14*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - біг на 100 м. Контрольний тест із ЗФП: - у висі на перекладині піднімання прямих ніг до перекладини. Техніка естафетного бігу (передавання і приймання естафетної палички). ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [7] с.85-86 [8] с.53-57
15*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольні тести: - згинання-розгинання рук у висі на перекладині; - стрибки у довжину з місця. Техніка естафетного бігу (передавання і приймання естафетної палички). ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [7] с.85-86 [8] с.53-57
16*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - кросовий біг на 500 м – дівчата; - кросовий біг на 1000 м – юнаки. Техніка стрибків у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124, с.273-275 [12] с.175-181 [14] с.160-176
17*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - спортивна ходьба на 800 метрів – дівчата; - спортивна ходьба на 1500 метрів – юнаки. Техніка бігу по прямій та по повороту. ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.27-31, с.13-17 [8] с.34-36 [12] с.166-171
18*	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи.	Практичне заняття	2	[7] с.70-81

	Контрольний тест: - біг на 1500 м – дівчата; - біг на 2000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Тестування «Легка атлетика». Підсумки модуля «Легка атлетика.			[8] с.53-57 [13] с. 60-61
19	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	Лекція	2	[7] с.22-28, с.297-302
20	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Правила змагань з легкої атлетики. Техніка бігу на середні дистанції: - високий старт; - біг по дистанції; - фінішування. Техніка стрибків у довжину з місця. Загальна фізична підготовка (ЗФП). Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.13-17, с.38-42 [7] с.55-64, с.76-79 [12] с.70-72
21	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). Техніка стрибків у довжину з місця і з розбігу. Контрольні тести із ЗФП: - біг на місці з високим підніманням стегна 10"; - згинання-розгинання рук у висі на перекладині. ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [8] с.17-40, с.53-57 [14] с.160-176
22	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - біг на 100 м. Техніка естафетного бігу (передавання і приймання палички). ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.31-38 [7] с.85-86 [8] с.53-57

23	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка кросового бігу (біг з гори, біг на гору). Техніка стрибків у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Контрольний тест: - стрибки у довжину з місця. ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124, с.273-275 [12] с.175-181 [14] с.160-176
24	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - кросовий біг на 500 м – дівчата; - кросовий біг на 1000 м – юнаки. ЗФП. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[8] с.37-40 с.299-307 [7] с.115-124 [12] с.175-181
25	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - спортивна ходьба на 800 метрів дівчата; - спортивна ходьба на 1500 метрів юнаки. Техніка бігу по прямій та по повороту. ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[4] с.27-31, с.13-17 [8] с.8-17 [12] с.166-171
26	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Біг по пересіченій місцевості із зміною темпу. Спеціальні стрибкові вправи. Контрольний тест із ЗФП: - у висі на перекладині піднімання прямих ніг до перекладини. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[7] с.115-124, с.273-275 [8] с.37-40, с.53-57, с.299-307
27	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - біг на 2000 м – дівчата; - біг на 3000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[4] с.38-42 [8] с.37-57 [13] с. 60-61

28	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест із ЗФП: - згинання-розгинання рук у висі на перекладині. Загальна фізична підготовка. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Тестування «Легка атлетика». Підсумки модуля «Легка атлетика.	Практичне заняття	2	[8] с.37-40, с.53-57, с.299-307
Усього годин за змістовим модулем			**20/ 36***	
Змістовий модуль 2.«Спортивні ігри – «Баскетбол»				
29*	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.		2	План конспект лекції
30*	Правила змагань з баскетболу. Стійка баскетболіста в нападі та в захисті. Види пересування (кроком, бігом, стрибками). Техніка передачі м'яча: - з місця; - в русі. Контрольний тест із ЗФП: - човниковий біг 4×9м. Загальна фізична підготовка. Навчальна гра. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[10] с.1-55 [1] с.20-25 [3] с.49-56, с.75-77 [15] с.66-74
31*	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка ловіння м'яча: - двома руками; - однією рукою. Техніка передачі м'яча з місця та в русі: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - двома руками знизу. Види ведення м'яча: - високе; - низьке. Контрольний тест із ЗФП: - згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 [3] с.57-65 [15] с.69-76

32*	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - передача б/б м'яча двома руками від грудей на відстані 2м, за 30". Контрольний тест із ЗФП: - сід кутом з положення лежачи на спині за 30". Техніка ловіння м'яча: - двома руками; - однією рукою. Техніка ведення м'яча (високе, низьке). Техніка кидка м'яча в корзину: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - двома руками знизу. Загальна фізична підготовка. Вправи на розслаблення м'язів та 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
33*	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка поворотів на місці (вперед, назад). Техніка кидка м'яча в корзину: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - двома руками знизу. Техніка кидка м'яча в корзину після подвійного кроку. Контрольний тест: - штрафні кидки у корзину. Контрольний тест із ЗФП: - піднімання прямих ніг до кута 90º, з положення лежачи на спині за 1'. Навчальна гра. Загальна фізична підготовка. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	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
34*	Загальнорозвиваючі вправи. Системи захисту (особиста, зонна). Контрольний тест: - ведення м'яча навколо фішок. Командні тактичні дії: - у нападі; - у захисті. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[[1] с.85-109 [3] с.117-136 [15] с.85-92

	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. Теоретичне тестування з модуля «Баскетбол». Підсумки модуля «Спортивні ігри баскетбол».			
35*	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.	Лекція	2	План конспект лекції
36*	Правила змагань з баскетболу. Стійка баскетболіста в нападі та в захисті. Види пересування (кроком, бігом, стрибками). Техніка передачі м'яча: - з місця; - в русі. Контрольний тест із ЗФП: - човниковий біг 4×9м. Загальна фізична підготовка. Навчальна гра. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[10] с.1-55 [1] с.20-25 [3] с.49-56, с.75-77 [15] с.66-74
37*	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка ловіння м'яча: - двома руками; - однією рукою. Техніка передачі м'яча з місця та в русі: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - двома руками знизу. Види ведення м'яча: - високе; - низьке. Контрольні тести із ЗФП: - згинання-розгинання рук в упорі лежачи; - стрибком з упору присівши – упор лежачи за 30". Загальна фізична підготовка. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 [3] с.57-65 [15] с.69-76

38*	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - передача б/б м'яча двома руками від грудей на відстані 2м, за 30". Контрольний тест із ЗФП: - сід кутом з положення лежачи на спині за 30". Техніка ловіння м'яча: - двома руками; - однією рукою. Техніка ведення м'яча (високе, низьке). Техніка кидка м'яча в корзину: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - двома руками знизу. Загальна фізична підготовка. Вправи на розслаблення м'язів та 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
39*	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка поворотів на місці (вперед, назад). Техніка кидка м'яча в корзину: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - двома руками знизу. Техніка кидка м'яча в корзину після подвійного кроку. Контрольний тест: - штрафні кидки у корзину. Контрольний тест із ЗФП: - піднімання прямих ніг до кута 90º, з положення лежачи на спині за 1'. Навчальна гра. Загальна фізична підготовка. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	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
40*	Загальнорозвиваючі вправи. Системи захисту (особиста, зонна). Контрольний тест: - ведення м'яча навколо фішок. Командні тактичні дії: - у нападі; - у захисті. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[[1] с.85-109 [3] с.117-136 [15] с.85-92

	Вправи на відновлення. Теоретичне тестування з модуля «Баскетбол». Підсумки модуля «Спортивні ігри баскетбол».			
41	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	Лекція	2	Конспекти лекцій
42	Правила змагань з баскетболу. Стійка баскетболіста в нападі та в захисті. Види пересування (кроком, бігом, стрибками). Техніка передачі м'яча: - з місця; - в русі. Контрольний тест із ЗФП: човниковий біг 4×9м. Загальна фізична підготовка. Навчальна гра. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[10] с.1-55 [6] с.23-33, с.102-103 [15] с.80-81, с.66-69
43	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка ловіння м'яча: - двома руками; - однією рукою. Техніка передачі м'яча з місця: - двома руками від грудей; - двома руками зверху; - двома руками знизу. Види ведення м'яча: - високе; - низьке. Контрольні тести із ЗФП: - стрибком з упору присівши – упор лежачи за 30"; - сід кутом з положення лежачи на спині за 30". Вправи на та відновлення.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 [3] с.57-65 [15] с.69-76
44	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - передача б/б м'яча двома руками від грудей на відстані 2м, за 30". Контрольний тест із ЗФП: - згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Практичне заняття	2	[1] с.27-45 с.59-84 [3] с.56-70 [6] с.23-33, с.45-48,

	Техніка ловіння м'яча: - двома руками; - однією рукою. Теоретичне тестування з модуля «Баскетбол». Підсумки модуля «Спортивні ігри баскетбол».			с.65-67 с.99-110, с.129-135
Усього годин за змістовим модулем 2			**8/ 24***	
Усього годин за V семестр			**28/ 60***	
Усього годин			**28/ 60***	

4.2 Самостійна робота студента

4.2.2 Розрахунок часу для самостійної роботи студента за видами

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин
1	Опрацювання програмного матеріалу, що викладається на лекціях	6/6*
2	Підготовка до лабораторних робіт	
3	Підготовка до практичних та семінарських занять	4/3*
4	Виконання індивідуальних завдань (рефератів, творчих, розрахунково-графічних робіт, презентацій тощо)	3/2*
5	Підготовка до контрольних заходів	2/2*
6	Курсове проектування	
7	Підготовка до підсумкового контролю	2/2*
	Разом	**17/15***

*****_Сума годин у таблицях4.2.1 та 4.2.2 повинна дорівнювати загальній сумі годин, відведених для самостійного роботи студентів з дисципліни._

4 ОПИС МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ 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 студента під 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 визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за 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 заняттях з фізичного виховання.

4.1 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тестування та самостійна робота		Сума
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	
50	50	100

5 СХЕМА ФОРМУВАННЯ ОЦІНКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

5.1 ФОРМИ ОЦІНЮВАННЯ:

Поточний контроль

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (ЗФП) для юнаків 3 курс								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Біг на місці з високим підніманням стегна за 10"	17		20		22		24
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи(разів)	20		25		35		40
3	Човниковий біг 4*9 м (сек.)	11.0		10.2		9.7		9.3
4	У висі піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	3		7		10		14
5	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 1' (лежачи на спині) (разів)	20		28		34		40
6	Сід кутом за 30 " (лежачи на спині) (разів)	15		19		22		25
7	Упор присівши-упор лежачи за 30 " (разів)	20		22		24		27
8	Стрибок вгору з місця (см)	38		45		50		55
9	Піднім. тулуба в сід за 1' (лежачи на спині, руки за голову) (р.)	35		40		46		52
10	Вис на зігнутих руках на перекладині (сек.)	20		30		45		60
11	Згинання-розгинання рук у висі на високій перекладині (разів)	3		7		11		15
12	Нахил тулуба вперед (сидячі на підлозі) (см)	0		5		12		17
13	Стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1' (р.)	40		60		90		120
14	Утримання кута на брусах (сек.)	2		5		10		15
15	Згинання-розгинання рук в упорі на брусах (разів)	1		5		10		15
16	Підйом переворотом на високій перекладині (разів)	1		2		3		5

17	Підйом силою на високій перекладині (разів)	1		2		3		6
Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (ЗФП) для дівчат 3 курс								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Біг на місці з високим підніманням стегна за 10"	14		18		20		22
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави (р.)	3		6		9		12
3	Човниковий біг 4*9 м (сек.)	12.5		12.0		11.0		10.3
4	Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнас. стінці (р.)	2		4		8		12
5	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 1' (лежачи на спині)	17		23		29		35
6	Сід кутом за 15 " (лежачи на спині) (разів)	3		6		9		12
7	Упор присівши-упор лежачи за 30" (разів)	10		14		18		22
8	Стрибок вгору з місця (см)	25		30		35		42
9	Піднім. тулуба в сід за 1' (лежачи на спині, руки за голову) (р.)	15		25		35		45
10	Вис на зігнутих руках на перекладині (сек.)	2		5		10		20
11	Згинання-розгинання рук у висі на низькій перекладині (разів)	2		4		8		12
12	Нахил тулуба вперед (сидячі на підлозі) (см)	0		5		15		20
13	Стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1' (р.)	70		90		120		140
14	Утримання кута у висі на гімнастичній стінці (сек.)	1		3		7		10

Модуль 1 «Легка атлетика»								
Контрольні нормативи для юнаків 3 курс 5 семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Біг на 100 м (сек.)	16.4		15.2		14.1		13.2
2	Спорт. ходьба на 1500 м (хв.,сек.)	13.20.0		12.10.0		10.40.0		9.20.0
3	Біг на 3000 м (хв.,сек.)	18.00.0		15.50.0		14.40.0		13.30.0
4	Кросовий біг на 1000 м (хв.,сек.)	5.10.0		4.30.0		4.00.0		3.30.0
5	Стрибок у довжину з місця (см)	190		205		222		240

Модуль 1 «Легка атлетика»								
Контрольні нормативи для дівчат 3 курс 5 семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Біг на 100 м (сек.)	18.5		17.8		17.2		16.5
2	Спорт. ходьба на 800 м (хв.,сек.)	8.50.0		7.50.0		6.50.0		5.50.0
3	Біг на 2000 м (хв.,сек.)	13.30.0		12.40.0		11.50.0		10.50.0
4	Кросовий біг на 500 м (хв.,сек.)	2.30.0		2.20.0		2.07.0		2.00.0
5	Стрибок у довжину з місця (см)	145		155		165		175

Модуль 2 "Спортивні ігри - "БАСКЕТБОЛ"								
Контрольні нормативи для юнаків. 3 курс 5 семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Передача м'яча двома руками від грудей в парах на відстані 3 м за 30 "	17		19		22		27
2	Штрафні кидки (10 спроб).	2		4		5		6
3	Ведення м'яча навколо фішок 2×18 м (між фішками 3 м) (сек.)	11.9		11.3		10.7		10.1

Модуль 2 "Спортивні ігри - "БАСКЕТБОЛ"								
Контрольні нормативи для дівчат 3 курс 5 семестр								
№ з/п	Норматив	Бали						
		2		3		4		5
1	Передача м'яча двома руками від грудей в парах на відстані 3 м за 30 "	14		16		18		20
2	Штрафні кидки (10 спроб).	2		3		4		5
3	Ведення м'яча навколо фішок 2×18 м (між фішками 3 м) (сек.)	12.5		11.9		11.3		11.1

Семестровий контроль

Форма оцінювання	Максимальна кількість балів
Залік	100

5.2 КРИТЕРІЇ

5.3 ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання знань та умінь студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

№ з/п	Рівень навчальних досягнень	Бали за 5 ти бал. сист.	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
1	Початковий	2	Студент (студентка) здатен (-на) відповісти на окремі питання навчального матеріалу за допомогою викладача. Намагається виконати окремі елементи фізичних вправ, має уявлення необхідні для виконання певних елементів фізичних вправ, виконує контрольні нормативи на мінімальному рівні фізичного навантаження.
2	Середній	3	Уміння та навички студента (студентки) дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Студент (студентка) володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ, розуміє основний теоретико-методичний матеріал. Студент (студентка) виконує нормативи, які вказуються середній рівень фізичного розвитку, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання та розуміння виконання фізичних вправ.
3	Достатній	4	Студент (студентка) має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. Студент (студентка) самостійно і логічно відтворює практичний і теоретичний матеріал, вправи виконує з окремими незначними відхиленнями в техніці за показниками кінематичних, динамічних параметрів (недосконала міжм'язова координація, недостатнє виконання фізичних вправ в цілому). Студент (студентка) виконує нормативи достатнього рівня, може аналізувати та систематизувати техніку виконання фізичних вправ.
4	Високий	5	Знання студента (студентки) системні і міцні, він (вона) прагне до поширення професійного кругозору, постійно користується додатковими джерелами інформації і легко опановує теоретичні знання з техніки виконання фізичних вправ. Вправи виконує відповідно до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки виконання вправ (вільно, легко, невимушено). Рівень умінь і навичок студента (студентки) дозволяє правильно та якісно виконувати нормативні показники високого рівня.

Семестровий контроль	
Бали	**Критерій**
5 семестр 100	Змістовний модуль № 1 + Змістовний модуль № 2

ШКАЛА ВІДПОВІДНОСТІ ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		За 4-бальною шкалою	За 12-бальною шкалою
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

6 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Складові навчально-методичного комплексу містять

1 Програму навчальної дисципліни (силабус).
2 Плани проведення лекцій.
3 Плани проведення практичних занять.
4 Методичне забезпечення самостійної роботи студентів.

***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.