



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора

з навчально-виховної роботи

Олена ГАВРИШ

29.08.

2025 року

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

Для студентів ПЗСО 1-3 курс

| | |
|--|--|
| Освітньо-професійний ступінь | фаховий молодший бакалавр |
| Галузь знань | Аграрні науки та продовольство |
| Спеціальність | 201 Агроніомія |
| Освітньо-професійна програма | Агроніомія |
| Форма навчання | денна |
| Загальна кількість годин / кредитів ECTS | 150 годин / 5 кредити |
| Характеристика навчальної дисципліни | Обов'язкова |
| Форма семестрового контролю | Диференційований залік |
| Мова викладання | Українська |
| Інформація про викладача, контактна інформація | Горбушко Ольга Олександрівна |
| Розміщення курсу | moodlehttps://dev1.ocsnau.net/course/view.php?id=152 |

Силабус розглянуто на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін.

Протокол № 1 від 29.08.2025 року

Голова ЦК

Наталія ЧИКАЛОВА

Викладач

Ольга ГОРБУШКО

МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | |
|-------------------------------------|--|
| Мета викладання дисципліни | Мета і завдання фізичного виховання: Фізичне виховання є невід'ємною складовою частиною навчання і професійної підготовки студентів. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної і професійно-прикладної підготовленості студентів. Фізичне виховання здійснюється комплексно в тісному взаємозв'язку навчальних занять, тренувань у спортивних секціях, оздоровчих групах, клубах за видами спорту і самостійних занять студентів. Важливим також є участь студентів у спортивно-масових заходах у позанавчальний час. Велике значення має теоретичний розділ навчальної програми, у якому передбачено освоєння студентами знань з використання засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я, підтримання на високому рівні розумової працездатності, профілактики захворювань, придбання навичок самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Мета фізичного виховання студентів - формування фізичної культури особистості. |
| Завдання вивчення дисципліни | Основні завдання дисципліни «Фізичне виховання»: <ul style="list-style-type: none">- забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів;– перевірка міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання;– сприяти вихованню у студентів критичного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить використовувати фізичне виховання для оздоровлення;– сформувати у студентів чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання;– ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання. |

КОМПЕТЕНЦІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

| | |
|---------------------------------------|--|
| Загальні компетентності | ЗК 2. 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 відночинку та ведення здорового способу життя. |
| Програмні результати навчання: | |
| Результати навчання | РН 17. Вміти працювати самостійно в команді, нести професійну відповідальність за результати роботи, дотримуватись норм та стандартів професійної етики для досягнення спільної мети. |

ПРЕРЕКВІЗИТИ

Передумова для вивчення дисципліни є набуття теоретичних знань та практичних навичок з дисципліни: фізичного виховання

ПОСТРЕКВІЗИТИ

Після набуття теоретичних знань та практичних навичок з дисципліни переходити до використання набутих знань у повсякденному житті людини використання їх в подальшому навчанні та в здоровому способі життя.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| № з/п | Назви змістовних модулів, тем | Всього годин | Аудиторні | Самостійна робота |
|-------|-------------------------------|--------------|------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Теорія | 10 | 10 | 0 |
| 2 | Л. атлетика | 50 | 42 | 8 |
| 3 | Гімнастика | 42 | 34 | 8 |
| 4 | Баскетбол | 26 | 20 | 6 |
| 5 | Волейбол | 22 | 22 | 0 |
| | Разом | 150 | 128 | 22 |

ТЕМИ ТА ПЛАН ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; | 2 |
| 2 | Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. | 2 |
| 3 | Вплив занять фізичним вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. | 2 |
| 4 | Фізична культура усім ї. | 2 |
| 5 | Олімпійські ігри сучасності. | 2 |
| | Разом 10 | |

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| I курс | | |
|-----------------------|---|--------------|
| № з/п | Назви змістових модулів, тем | Всього годин |
| 1 | 2 | 3 |
| I семестр | | |
| Модуль 1 | | |
| Легка атлетика | | |
| 1 | Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна; біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка)). | 2 |
| 2 | Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” | 2 |
| 3 | Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м | 2 |
| 4 | Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 32 м – „8”; 35 м – „11”) | 2 |
| 5 | Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м. | 2 |
| 6 | Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення, відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. | 2 |
| 7 | Довжина – прийом контрольного нормативу. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Біг – 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. | 2 |

| | | |
|-------------------|---|---|
| | (Ознайомлення з видами і технікою стрибків у висоту. Ознайомлення з технікою розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення способами «перекидним» і «ножиці», технікою безпеки, рекорди України і світу.) | |
| 8 | Висота – прийом контрольного нормативу. Футбол (Біг 1500 м. (дівчата), 2000 м. (юнаки) без урахування часу.) | 2 |
| 9 | Підсумковезаняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр. | 2 |
| II семестр | | |
| Модуль 1 | | |
| Гімнастика | | |
| 10 | Техніка безпеки на заняттях з гімнастики Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики, міст з положення лежачі на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку „ноги нарізно”. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад у групуванні. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ) | 2 |
| 11 | Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання. | 2 |
| 12 | Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечевого пояса; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві) | 2 |
| 13 | Удосконалення техніки вправ на брусах(Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях. Махом вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.) Стройові вправи: перешиккування на місці і в русі, повороти. | 2 |
| 14 | Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виса: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі по заду. | 2 |
| 15 | Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переверот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із | 2 |

| | | |
|------------------|--|---|
| | розмахування махами назад; із упора без повороту із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”. Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без повороту із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині. | |
| 16 | Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр. | 2 |
| Модуль 2 | | |
| Баскетбол | | |
| 17 | Правила т/б на заняттях з баскетболу. Удосконалення техніки гри. (Розминка, т/б, стійка баскетболіста, пересування, стрибки (двома ногами з місця і в русі, однією ногою – в русі; зупинки – стрибком і двома кроками; повороти – з м'ячем, без нього; ловля м'яча однією і двома руками на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку) | 2 |
| 18 | Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка; передані м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, – „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш). | 2 |
| 19 | Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, – „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш). | 2 |
| 20 | Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в захисті. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту. | 2 |
| 21 | Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в нападі. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту. | 2 |

| | | |
|-------------------------|---|-----------|
| 22 | Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту. | 2 |
| 23 | Складання початкового контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту | 2 |
| 24 | Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством) | 2 |
| 25 | Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством) | 2 |
| 26 | Прийом контрольних умінь і навичок. Підсумок за семестр. | 2 |
| Всього за I курс | | 52 |

II курс

I семестр

Модуль 1

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна; біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка)). | 2 |
| 2 | Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” | 2 |
| 3 | Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м | 2 |
| 4 | Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 32 м – „8”; 35 м – 11”) | 2 |
| 5 | Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м. | 2 |

| | | |
|-------------------|--|---|
| 6 | Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення, відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. | 2 |
| 7 | Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення, відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. | 2 |
| 8 | Довжина – прийом контрольного нормативу. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Біг – 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. (Ознайомлення з видами і технікою стрибків у висоту. Ознайомлення з технікою розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення способами «перекидним» і «ножиці», технікою безпеки, рекорди України і світу.) | 2 |
| 9 | Висота – прийом контрольного нормативу. Футбол (Біг 1500 м. (дівчата), 2000 м. (юнаки) без урахування часу.) | 2 |
| 10 | Прийом контрольного нормативу з бігу – 1500 м. Футбол. | 2 |
| 11 | Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5». | 2 |
| 12 | Підсумковезаняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр. | 2 |
| II семестр | | |
| Модуль I | | |
| Волейбол | | |
| 13 | Волейбол – правила т/б на заняття. Удосконалення техніки гри (Розминка; стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча. Подачі: нижні (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) | 2 |
| 14 | Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні | 2 |
| 15 | Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) | 2 |

(Розминка; стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча, подачі: 2

| | | |
|----|---|-----------|
| | Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні) | |
| 16 | Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні) | 2 |
| 17 | Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством) | 2 |
| 18 | Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством) | 2 |
| 19 | Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством). | 2 |
| 20 | Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством) | 2 |
| 21 | Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством) | 2 |
| 22 | Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони) | 2 |
| 23 | Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр. | 2 |
| | Всього за II курс | 46 |

III курс

I семестр

Модуль 1

Гімнастика

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги парізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. | 2 |
| 2 | Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шиккувань, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби). | 2 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 3 | Акробатика. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ. | 2 |
| 4 | Скласти контрольний норматив з оцінюванням техніки виконання перекиду вперед. Виконати комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в положеннях сидячи та лежачи. Розвивати силу. Виконати серію стрибків з скакалкою. | 2 |
| 5 | Удосконалення техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Вскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шикування, перестроювання, повороти, роз. і змик. | 2 |
| 6 | Удосконалення техніки вправ на гімнастичній лаві (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечового поясу; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві.) | 2 |
| 7 | Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччя. Махом вперед сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Стройові вправи; перешікування, на місці і в русі, повороти. | 2 |
| 8 | Прийом к/н з техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок зігнувши ноги: ноги нарізно через козла в довжину і в ширину. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.) | 2 |
| 9 | Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руках. Підйом із упора на передпліччях. Махами вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки: махами назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. | 2 |
| 10 | Прийом к/н – згинання рук в упорі на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руки. Зіскоки: махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. | 2 |
| | Всього за III курс | 20 |

САМОСТІЙНА РОБОТА

| № з/п | Назва теми | Вид навчальної діяльності | Форма контролю | Кількість годин |
|-------|--|----------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 | Тема 1 Удосконалення техніки низького старту | Самостійне опрацювання матеріалу | Усне опитування | 2 |
| 2 | Тема 2 Удосконалення техніки метання гранати | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 3 | Тема 3 Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 4 | Тема 4 Відпрацювати зіскок махом назад | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 5 | Тема 5 Удосконалення техніки вправ на високій перекладині | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 6 | Тема 6 Удосконалення техніки кидки в коник двома руками (кидок від грудей) | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 7 | Тема 7 Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 8 | Тема 8 Удосконалення техніки виконання штрафного кидка | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 9 | Тема 9 Удосконалення техніки низького старту | Самостійне опрацювання матеріалу | Усне опитування | 2 |
| 10 | Тема 10 Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. | Самостійне опрацювання матеріалу | Перевірка відео звітів студента | 2 |
| 11 | Тема 11 Написати реферати на тему Перевірка відео звітів студента: «Шкідливі звички людини та їх вплив на молодий організм», «Здоровий спосіб життя». Вересень. | Самостійне опрацювання матеріалу | Усне опитування | 2 |
| | Разом | | | 22 |

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

Види контролю:

- **Поточний** (фронтальне опитування, виконання практичних завдань).
- **Модульний** (фронтальне опитування, виконання практичних завдань).
- **Підсумковий** (диференційований залік).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

Оцінювання знань студентів з дисципліни фізичне виховання здійснюється за національною чотирибальною шкалою.

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичного виховання може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення занять.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування.

Використання інших видів контролю за тематичним оцінюванням здійснюється за рішенням викладача.

Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей студентів (I рік навчання)

| Навчальні нормативи | | «2» | «3» | «4» | «5» |
|---|---------|------|-------|------|------|
| Біг - 100м | Юнаки | 15,2 | 14,5 | 14,2 | 13,8 |
| | Дівчата | 18,5 | 18,00 | 17,5 | 16,5 |
| Біг - 1500м | Юнаки | 7,30 | 7,00 | 6,30 | 6,00 |
| | Дівчата | 9,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| Стрибок у довжину з місця | Юнаки | 200 | 210 | 220 | 230 |
| | Дівчата | 150 | 165 | 180 | 190 |
| Стрибок у довжину з розбігу | Юнаки | 370 | 400 | 410 | 430 |
| | Дівчата | 240 | 250 | 300 | 330 |
| Метання гранати | Юнаки | 25 | 32 | 34 | 36 |
| | Дівчата | 10 | 13 | 15 | 17 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачі | Юнаки | 18 | 25 | 30 | 35 |
| | Дівчата | 8 | 11 | 14 | 17 |
| Підтягування | Юнаки | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | Дівчата | 4 | 6 | 9 | 12 |
| Підіймання тулуба в сід за 60с. | Юнаки | 20 | 25 | 45 | 55 |
| | Дівчата | 15 | 20 | 38 | 48 |

Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей студентів (II рік навчання)

| Навчальні нормативи | | «2» | «3» | «4» | «5» |
|---|---------|-------|------|------|-------|
| Біг - 100м | Юнаки | 14,5 | 14,2 | 13,8 | 13,5 |
| | Дівчата | 18,00 | 17,5 | 16,5 | 16,00 |
| Біг - 1500м | Юнаки | 7,00 | 6,30 | 6,00 | 5,45 |
| | Дівчата | 8,30 | 8,00 | 7,30 | 7,00 |
| Стрибок у довжину з місця | Юнаки | 210 | 220 | 230 | 240 |
| | Дівчата | 165 | 180 | 190 | 200 |
| Стрибок у довжину з розбігу | Юнаки | 400 | 410 | 430 | 450 |
| | Дівчата | 250 | 300 | 330 | 350 |
| Метання гранати | Юнаки | 32 | 34 | 36 | 38 |
| | Дівчата | 13 | 15 | 17 | 20 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачі | Юнаки | 25 | 30 | 35 | 45 |
| | Дівчата | 11 | 14 | 17 | 22 |
| Підтягування | Юнаки | 8 | 10 | 12 | 14 |
| | Дівчата | 6 | 9 | 12 | 14 |
| Підіймання тулуба в сід за 60с. | Юнаки | 25 | 45 | 55 | 57 |
| | Дівчата | 20 | 38 | 48 | 50 |

**Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних
якостей студентів (III рік навчання)**

| Навчальні нормативи | | «2» | «3» | «4» | «5» |
|---|---------|------|------|-------|------|
| Біг - 100м | Юнаки | 14,2 | 13,8 | 13,5 | 13,0 |
| | Дівчата | 17,5 | 16,5 | 16,00 | 15,5 |
| Біг - 1500м | Юнаки | 6,30 | 6,00 | 5,45 | 5,30 |
| | Дівчата | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 6,50 |
| Стрибок у довжину з місця | Юнаки | 220 | 230 | 240 | 245 |
| | Дівчата | 180 | 190 | 200 | 210 |
| Стрибок у довжину з розбігу | Юнаки | 410 | 430 | 450 | 4,70 |
| | Дівчата | 300 | 330 | 350 | 380 |
| Метання гранати | Юнаки | 34 | 36 | 38 | 40 |
| | Дівчата | 15 | 17 | 20 | 22 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачі | Юнаки | 30 | 35 | 45 | 47 |
| | Дівчата | 14 | 17 | 22 | 25 |
| Підтягування | Юнаки | 10 | 12 | 14 | 15 |
| | Дівчата | 9 | 12 | 14 | 16 |
| Підіймання тулуба в сід за 60с. | Юнаки | 45 | 55 | 57 | 60 |
| | Дівчата | 38 | 48 | 50 | 52 |

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- [1] Б.Ломах А.Р.Філіпова, Е.М.Лушковський, «Біг, стрибки, метання».
- [2] В.І.Сєдих, «Гімнастика» 2019
- [3] Б. Ламан, «Біг, стрибки, метання» 2020

Додаткова

- [4] В.М.Орехов, «Спортивні ігри» Правила змагань 2018
- [5] І.Р.Дунаєв, О.А.Прицела, «Правила гри» 2000
- [6] І.Б.Павлов, В.М.Борская, «Гімнастика з методикою викладання» 2010
- [7] Е.М.Лутновська А.А.Філіпова «Легка атлетика»
- [8] Е.М.Лутновська А.А.Філіпова «Легка атлетика»
- [9] Метод.розр. Сталинський О.М. „Методика тримання на воді» 2016
- [10] Б.Ламан, «Біг, стрибки, метання» 2020

Студент, який не підготував самостійну роботу, до диференційованого заліку не допускається.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Пропущені з поважної причини заняття дозволяється відпрацьовувати впродовж двох тижнів після завершення дії поважної причини і при наявності документа-підстави (*довідки, розпорядження про індивідуальних графік відвідування тощо*).

Політика щодо академічної доброчесності. У процесі навчання та при підготовці самостійної роботи, виконанні індивідуальних завдань, забороняються плагіат, фабрикація та фальсифікація результатів, списування.

Політика щодо викладання. У викладанні фізичного виховання основу складає інтерактивний підхід, що поєднує теоретичні знання з практичними навичками. Це дозволяє студентам не лише засвоювати теоретичні аспекти, а й успішно застосовувати їх у реальному житті. Завдяки комунікації та практичним заняттям, студенти розвивають не лише фізичну підготовку, а й навички самоконтролю та командної роботи.

Форми та методи навчання:

Практичні заняття, групові обговорення, інтерактивні вправи, використання відеоаналітики для корекції техніки, а також індивідуальні консультації та змагання.

навички самоконтролю та командної роботи.