

СИЛАБУС навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності	201 Агрономія
Тип і назва освітньої програми	Агрономія
Курс, семестр	1 курс, 1-2 семестр, 2 курс, 3-4 семестр
Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС – 4, Загальна кількість годин – 120, із яких: Денна форма: лекцій – 8 год., практичних занять – 72 год. Заочна форма: лекцій – 2 год., практичних занять – 6 год. Форма семестрового контролю – диф. залік
Мова (-и) викладання	Державна
Навчально-науковий інститут / факультет, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробника (-ів)	Викладач: Петро ЛІТВИНОВ; Контакти: каб. 1 (кафедра фізичного виховання) e-mail: petro.litvinov@pdau.edu.ua Сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/litvinov-petro-yuriyovych
МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ	
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова дисципліна загальної підготовки
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Базові знання та навички з фізичного виховання здобуті за шкільною програмою.
Компетентності	Інтегральна компетентність Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми з агрономії, що передбачає застосування теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов ЗК 10. Здатність працювати в команді.
Програмні результати навчання	РН 1. Аналізувати основні етапи і закономірності історичного розвитку для формування громадської позиції..
РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)	
ОК передбачає набуття загальних компетентностей та комплексу соціальних навичок (soft skills), притаманних сучасному фахівцю: здатність до абстрактного мислення, пошук та аналіз інформації, спілкування з представниками інших професійних груп, долучення до професійної діяльності тощо. Формуванню навичок soft skills в межах освітньої компоненти сприяють сучасні методи й прийоми навчання, де ведеться робота в команді, що мотивує здобувачів вищої освіти до ініціативності, креативності, уміння управляти конфліктами, діяти соціально відповідально та свідомо, самоорганізації, виховання потреби систематичного оновлення своїх знань	

для їх практичного застосування, формування умінь організаторської діяльності. Соціальні навички формуються також і під час проведення студентських наукових конференцій, участі у засіданнях гуртків, круглих столів, громадських заходах тощо.

МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчити здобувачів вищої освіти фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Лекція «Фізична культура і основи здорового способу життя».
Тема 2. Легка атлетика.
Тема 3. Гімнастика.
Тема 4. Лекція «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом».
Тема 5. Волейбол.
Тема 6. Баскетбол.
Тема 7. Лекція «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей».
Тема 8. Лекція «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».

МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ВИКЛАДАННЯ

Словесні методи (лекція, пояснення), наочні методи (демонстрування), практичні методи (вправи), методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу, метод використання життєвого досвіду), методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні методи (використання мультимедійних презентацій), методи письмового контролю (тести, навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

**Схема
нарахування балів,
шкала та критерії
оцінювання
результатів
навчання**

Забезпечення об'єктивності оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом застосування накопичувальної системи нарахування балів оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожної теми освітнього компоненту впродовж семестру та достовірної фіксації результатів оцінювання у журналі обліку аудиторної навчальної роботи та завершується екзаменом із занесенням у відомість обліку успішності.
Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання наведені у Додатку до силабусу.

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ

**- щодо термінів
виконання та
перескладання**

Дедлайни та перескладання: практичні завдання, завдання із самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Здобувач вищої освіти може бути недопущеним до семестрового

	контролю з навчальної дисципліни у разі набрання кількості балів менше ніж межа незадовільного навчання. Кафедра на своєму засіданні приймає рішення про недопущення такого здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни та повідомляє про це директорат навчально-наукового інституту, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Директор навчально-наукового інституту своїм розпорядженням не допускає здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти, який був не допущений до семестрового контролю з певної навчальної дисципліни, має підсумкову академічну заборгованість. Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин із дозволу деканату. Повторне проходження контрольного заходу для ліквідації підсумкової академічної заборгованості допускається не більше двох разів із навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яку формує директор навчально-наукового інституту за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною.
- щодо академічної доброчесності	Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо відвідування занять	Навчання здобувачів вищої освіти, що передбачає проведення навчальних занять згідно розкладу упродовж навчального року передбачає їх безпосередню участь в освітньому процесі. Відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Відмітка про відвідування занять здобувачами здійснюється в журналі обліку аудиторної навчальної роботи викладача.
- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти	На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо оскарження результатів оцінювання	Після оголошення результатів поточного або семестрового контролю здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки. У разі неможливості спільного врегулювання ситуації здобувач вищої освіти має право оскаржити результати контрольних заходів. Підставами для оскарження результату оцінювання можуть бути: недотримання викладачем системи оцінювання, вказаної у робочій програмі навчальної дисципліни, необ'єктивне оцінювання та/або наявність конфлікту інтересів, якщо про його існування здобувачу вищої освіти не було і не могло бути відомо до проведення оцінювання. Результат оцінювання може бути оскаржений не пізніше наступного робочого дня після його оголошення. Для оскарження

	результату оцінювання здобувач вищої освіти звертається з письмовою заявою до директора навчально-наукового інституту, яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням директора інституту. Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача вищої освіти на засіданнях апеляційної комісії є обов'язковою. Висновки апеляційної комісії оформляються відповідним протоколом і доводяться до відома здобувача вищої освіти і викладача. Результатом розгляду апеляції є прийняття апеляційною комісією одного з двох рішень: попередня оцінка знань здобувача вищої освіти відповідає рівню досягнення результатів навчання і не змінюється або попередня оцінка знань здобувача вищої освіти не відповідає рівню досягнення результатів і здобувач заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до чинної в Університеті шкали оцінювання результатів навчання). За результатом апеляції оцінка результатів навчання здобувача вищої освіти не може бути зменшена.
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	
Основні 1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затв. указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text 2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text 3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text 4. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с. URL: https://surl.li/kjeion 5. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с. URL: https://surl.li/noctox 6. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с. URL: https://surl.li/urnwmi	
Допоміжні 1. Блавт О. Інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами засобами дистанційних технологій. Інноватика у вихованні. 2022. Вип. 15. С. 27–34. URL: https://surl.li/jyodnh 2. Гоголь Т. В., Гоголь В. В., Кашуба А. А. Особливості проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами волейболу. Педагогічна наука і освіта XXI століття. 2024. Вип. 2. С. 96–105. URL: https://surl.li/azisvz 3. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб. / В. Н. Газаєв, О. С. Нестеров, М. В. Верховська, В. В. Артеменко, О. С. Магула. Мелітополь : Белень В. В., 2021. 84 с. URL: https://surl.li/ltxjeb	

4. Літвінов П. Ю. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 1 грудня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 328–330. URL: <https://surl.li/ziootu>
5. М'якота О. Г., Канівець В. В., Порівняльна характеристика фізичної підготовки в збройних силах України та іноземних країнах. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : збірник матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 1 грудня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 150–152. URL: <https://surl.li/ziootu>
6. Мазур Т. Р., Кривуля Я. Ю. Здоров'язберігаючі напрями інноваційного розвитку фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 8. С. 229–239. URL: <https://surl.li/ervlgh>
7. Матвієнко М. І., Качалов О. Ю., Новицький Ю. В. Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 6. С. 100–103. URL: <https://surl.li/gxlczg>
8. Сукач О. В. Моделювання навчального процесу із загальної фізичної підготовки студентів ПДАУ. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : збірник матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 1 грудня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 307–309. URL: <https://surl.li/ziootu>
9. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали IX Всеукраїнської наук.-практ. онлайн-конференції/ За заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. 373 с. URL: <https://surl.li/auwczs>
10. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с. URL: <https://surl.li/kuavcu>
11. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. URL: <https://surl.li/cpvngs>
12. Щербина Н. Роль фізичного виховання у формуванні естетичного світогляду здобувачів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2024. Вип. 25. С. 244–249. URL: <https://surl.li/yblasx>

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Онлайн-курс «Фізична культура на межі психіки та тіла». URL: <https://biloruska.foundation/onlajn-kurs-fizychna-kultura-na-mezhi-psykhiky-ta-tila/>
3. Calameo (фізичне виховання) URL: <https://www.calameo.com/books/00552469398a9ad40a44e>

**Реквізити
затвердження**

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

Додаток до силабусу

**СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
НАВЧАННЯ**

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни
денна форма

Назва теми	Форми контролю результатів навчання ЗВО					Разом
	Опанування технічних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольн. нормативів	Написання та проведення комплексу РГГ	Написання та проведення комплексу виробничої ВГ	Самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура система фізичного виховання закладах вищої освіти.	1.	-	-	-	2	2
Тема 2. Легка атлетика.	20	4	-	-	2	26
Тема 3. Гімнастика.	20	2	1	1	2	26
Тема 4. Оздоровче прикладне значення занять фізичною культурою спортом.	і	-	-	-	2	2
Тема 5. Волейбол.	16	2	-	-	2	20
Тема 6. Баскетбол.	16	2	-	-	2	20
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	-	-	-	-	2	2
Тема 8. Основи раціонального харчування	-	-	-	-	2	2

при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності .						
Всього	72	10	1	1	16	100

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни
заочна форма

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Відвідування лекцій	Відвідування та засвоєння навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Виконання завдань самостійної роботи	Написання контрольної роботи	
Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі»	4			6	4	14
Тема 2. Легка атлетика		2	6	6	4	18
Тема 3. Гімнастика				6	4	10
Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом».				6	4	10
Тема 5. Волейбол		2	2	6	4	14
Тема 6. Баскетбол		2	2	6	4	14
Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей».				6	4	10
Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».				6	4	10

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за видами навчальної роботи (вказується науково-педагогічним працівником, виходячи з особливостей дисципліни):

вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях (0-1) 0-не засвоїв, 1- засвоїв. та лекціях; (0-2) 0-не засвоїв, 2-засвоїв.

*розв'язування тестів; (0-4) в залежності від повноти викладення.

10 вірних відповідей – 2 бали

20 вірних відповідей – 3 балів

30 вірних відповідей – 4 балів

виконання нормативів на практичних заняттях; (0-2).

виконання комплексів ВГ та РГГ; (0-1)

*написання рефератів за темами навчальної дисципліни (0-6)

6 балів – реферат повністю відповідає вимогам, при виконанні здобувач вищої освіти виявив творчість, самостійність та науковий підхід;

5 балів – реферат відповідає вимогам, але не містить елементів науковості;

4 бали – реферат частково відповідає вимогам, містить елементи самостійності;

3 бали – реферат підготовлено на визначену тему, але містить значні недоліки у змісті та оформленні;

2 бали – реферат частково відповідає вимогам, але не містить елементів самостійності.

* -для спеціальних медичних груп

За виконання завдань самостійної роботи

Бал за роботу	Критерії оцінювання
5-6 бали	Розкрита відповідь та повне виконання питань самостійної роботи, здобувач засвоїв теоретичний матеріал, який винесений на самостійну роботу, застосування для написання самостійної роботи не тільки рекомендованої, а й додаткової літератури
3-4 бали	Розкрита відповідь та неповне виконання питань самостійної роботи; здобувач засвоїв теоретичний матеріал з відповідної теми який винесений на самостійну роботу, та наявне вміння орієнтуватися в ньому, усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних задач з дисципліни
2 бали	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань;
1 бал	Здобувач не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.

Нарахування балів за виконання нормативів

I семестр

Тема 2.1. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	1
2.2	Піднімання тулуба разів	Підтягування на перекладині	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	1
Тема 3.1. Гімнастика				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 2 бал Не склав – 0 бал	2
3.2	Проведення комплексу вправ з ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 2 бал Не склав – 0 бал	2
всього				6

Тема 2.1. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.1		169	0			229	0

	Стрибки у довжину з місця, (см.)	170	1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	230	1
2.2	Піднімання тулуба, (разів)	39	0	Підтягування на перекладині, (разів)	8	0
		40	1		9	1

Тема 3.1. Гімнастика

3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики			
	Жінки:	Бали	Чоловіки:	Бали
	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав- 2 бали не склав- 0 балів	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав- 2 бали не склав- 0 балів
3.2	Проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики			Склав -2 бали Не склав - 0 балів

Нарахування балів за виконання нормативів

II семестр

Тема 5.1. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)		склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	1
5.2	Подача	Чоловіки	7 подач вірно, склав - 1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів	-	1
		Жінки	6 подач вірно, склав - 1 бал, 5 подач вірно, не склав – 0 балів	1	-
Всього				2	2
Тема 6.1. Баскетбол					
6.2.1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою		склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	1

6.2.2	Виконання на техніку передач м'яча	склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	1
6.2.3	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	Чол.	5 склав – 1 бал не склав – 0 балів		1
		Жін	4 склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	
Всього				3	3
Тема 2.2. Легка атлетика					
2.2.1	Жінки Згинання розгинання рук від лави (разів)	12 разів – склав – 1 бал 11 разів – не склав – 0 балів		1	-
	Човниковий біг 4х9 м, сек	10,5 сек - склав – 1 бал 10,6 сек - не склав – 0 балів		1	
2.2.2	Чоловіки Піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	10 разів – склав – 1 бал 9 разів – не склав – 0 бал		-	1
	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	47 разів – склав – 1 бал 46 разів - не склав – 0 балів			1
Всього				2	2

Тема 5.1. Волейбол

Нормативи		Бали	
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 передач	склав	1
		не склав	0
5.2	Подача :	5	0
	(жінки): із 10 подач вірно виконаних	6	1
	Подача	6	0
	(чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	7	1
Всього			2

Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи		Бали	
		склав	не склав

6.2	1.Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою			1	0
	2.Передачі мяча			1	0
	3. Штрафний кидок	Жінки кількість влучань	3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	4	-	0
			5	1	-

Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести	Результат	Бали
2.2.	Згинання розгинання рук від лави (разів)	10	0	Піднімання прямих ніг до перекладини	9	0
		11	1		10	1
2.2.	Човниковий біг 4х9 м, сек	10,6	0	Піднімання тулуба в сид за1 хв, разів	46	0
		10,5 -	1		47 +	1

Нарахування балів за виконання нормативів III семестр

Тема 2.3. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.3.	Вис на двох руках (сек.)	Вис на одній руці (сек.)	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
2.3.	Три стрибки з місця	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
Тема 3.2. Гімнастика				
3.2.	Комплекс акробатичних елементів		склав – 2 бал не склав – 0 бал	2
3.2.	Проведення комплексу вправ з виробничої гімнастики		склав – 2 бали не склав – 0 бал	2
Загалом				6

Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести	Результат	Бали
2.3.	Вис на двох руках (сек.)	1 хв.29сек.	0	Вис на одній руці (сек.)	44	0
		1 хв 30сек.	1		45	1
		519	0		9	0

	Три стрибки з місця(см)	520	1	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	10	1
--	-------------------------	-----	---	---	----	---

Тема 3.2. Гімнастика

3.2.	Комплекс акробатичних елементів			
	Жінки:	Бал	Чоловіки:	Бал
	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав -2 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав -2 Не склав -0
3.2.	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -2 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -2 Не склав -0

Нарахування балів за виконання нормативів

IV семестр

Тема 5.2. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.2.	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)		склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	1
5.2.	Подача	Чоловіки	8 подач вірно, склав - 1 бал, 7 подач вірно, не склав – 0 балів	-	1
		Жінки	7 подач вірно, склав -1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0балів	1	-
Тема 6.2. Баскетбол					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1	1
Тема 2.4. Легка атлетика					

2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	17 – склав – 1 бал 16 – не склав – 0 бал	1	-
2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	16 – склав – 1 бал 15 – не склав – 0 бал	-	1
2.4.	Кидок набивного мяча, 3 кг	Чол.- 520 см і більше	-	1
	Кидок набивного мяча, 2 кг	Жін.- 420 см і більше	1	-
Загалом			5	5

Тема 5.2. Волейбол

Нормативи			Бали	
5.2.	Виконання на техніку передачі м'яча в парах через сітка зверху, знизу: 16 передач		склав	1
			не склав	0
5.2.	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних		6	0
			7	1
	Подача : (чоловіки): із 10 подач вірно виконаних		7	0
			8	1

Тема 6.2. Баскетбол

Нормативи				Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик			склав	1
				не склав	0
6.2.	Виконання на техніку ведення м'яча			склав	1
				не склав	0
6.2.	Штрафний кидок, з 10-ти спроб	Жінки	5	склав	1
			4	Не склав	0
		Чоловіки	6	склав	1
			5	Не склав	0

Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.		16	Не склав-0			15	Не склав-0

	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17	Склав -1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16	Склав -1
2.4.	Кидок набивного мяча, 2 кг, см	419	Не склав-0	Кидок набивного мяча, 3 кг, см	519	Не склав-0
		420	Склав -1		520	Склав -1