

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВСП «БОБРИНЕЦЬКИЙ АГРАРНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ІМ.В.ПОРІКА  
БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ»**

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

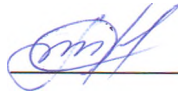
галузь знань	20 Аграрні науки та продовольство
спеціальність	201 Агрономія
кваліфікація	фаховий молодший бакалавр з агрономії
відділення	Агрономія та землевпорядкування

Програма навчальної дисципліни (освітнього компонента) «Фізичне виховання» для здобувачів освіти за спеціальністю 201 Агрономія освітньої кваліфікації «фахових молодший бакалаврів з агрономії», - Бобринець: ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ», 2025. - 17 с.

Укладач: Морович А.О., викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії.

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін Протокол № 1 від 30.08.2025

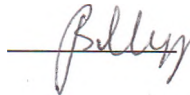
Голова циклової комісії



Тетяна БРОШЕВАН

Узгоджено на засіданні циклової комісії спеціальності Н1 Агрономія Протокол №2 від 10.09.2025

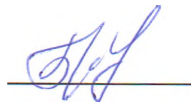
Голова циклової комісії



Вікторія МУЗИКА

Схвалено методичною радою ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ» Протокол № 2 від 12.09.2025

Голова методичної ради



Тетяна БОНДАРЄВСЬКА

## ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	4
2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	4
3.ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
4.СФОРМОВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.....	5
5.ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ...	6
6.СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
7.ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	8
7.1.ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ.....	8
7.2.САМОСТІЙНА РОБОТА.....	11
8.МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	12
9.ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	12
10.ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ .....	13
11.КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ .....	14
12.ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ .....	15
13.РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	15

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2025-2026 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» (ОК5) для денної форми навчання виділено всього 180 академічних годин (6 кредитів ECTS), у т.ч. аудиторних – 112 години (практичні заняття – 112), самостійна робота студентів – 68 годин.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено в таблиці:

Найменування показників	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 6	Галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство	Обов'язкова		
		<i>Рік підготовки:</i>		
Змістових модулів – 8	Спеціальність 201 Агрономія	3-й	4-й	
		<i>Семестр</i>		
		5-й	6-й	7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 СРС - 2	Фаховий молодший бакалавр	<i>Практичні</i>		
		20 год.	76 год.	16 год.
		<i>Самостійна</i>		
		68 год		
		Підсумковий контроль: диференційований залік		

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Метою** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь та навичок ефективного використання різних засобів фізичної культури та формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного й психологічного стану, зміцнення здоров'я.

**Предметом вивчення** вивчення практичного курсу «Фізичне виховання» є система фізичних вправ, знань та гігієнічних факторів, спрямованих на гармонійний розвиток студента та його готовність до професійної діяльності.

Основні завдання навчальної дисципліни:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- оволодівати системою практичних умінь і навичок які забезпечують зберігання і зміцнення здоров'я;
- виховувати потреби у фізичному самовдосконаленні;
- набуття студентами здатності до виконання вимог освітньо – кваліфікаційних характеристик підготовки фахового молодшого бакалавра.

**Здобувачі освіти повинен знати:**

- основні положення організації освітнього процесу з фізичного

- виховання в закладах передвищої аграрної освіти;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основні критерії оцінювання фізичної підготовленості;
- основні правила контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- правила техніки безпеки під час занять самостійними оздоровчими заходами.

**Здобувачі освіти повинен вміти:**

- використовувати у повсякденному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в коледжі;
- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- володіти навичками самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- вибирати доцільні традиційні і нетрадиційні рекреаційні заходи направлені на відновлювання працездатності;

**3.ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях таких дисциплін, як «Фізична культура», «Захист України», «Біологія і екологія», «Географія», «Історії та культура України».

**4.СФОРМОВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

**Сформовані 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 відпочинку та ведення здорового способу життя
ЗК 3	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**Очікувані результати навчання**

Символ результатів навчання	Результати навчання з дисципліни
РН 1	Застосовувати всебічні спеціалізовані емпіричні та теоретичні знання для розв'язання практичних ситуацій у сфері агрономії

## **5.ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

### **Змістовий модуль 1. «Загальна фізична підготовка та легка атлетика»**

Тема 1.1 Техніка безпеки підчас занять з легкої атлетики. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. ЗФП

Тема 1.2. Техніка стрибка способом "зігнувши ноги". Спеціальні вправи стрибуну в довжину.

Тема 1.3. Техніка метання гранати. Спеціальні вправи метальника.

Тема 1.4. Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.

### **Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри баскетбол»**

Тема 2.1. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Елементи тактики гри.

Тема 2.2. Техніка оволодіння м'ячем: оволодіння м'ячем при відскоку від щита або корзини, викидання, вибивання і перехоплення м'яча, способи протидії кидкам у корзину.

Тема 2.4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силовій гімнастики та пілатесу.

Тема 2.5. Практичне застосування вправ силовій гімнастики та пілатесу.

### **Змістовий модуль 3.«Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки»**

Тема 3.1. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Розвиток рухливих якостей.

Тема 3.2.Техніка нападу: стійки, пересування, подачі, передачі, нападаючі удари.

Тема 3.3. Техніка захисту: стійки, пересування і прийом м'яча, блокування.

Тема 3.4.Елементи тактики гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті.

Тема 3.5. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силовій гімнастики та пілатесу.

### **Змістовий модуль 4 «Настільний теніс»**

Тема 4.1.Техніка безпеки при виконанні елементів гри. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.

Тема 4.2 Вдосконалення технічних прийомів: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення.

Тема 4.3. Нападаючий удар як основний технічний і атакуючий прийом гри.

Тема 4.4. Виконання техніки підрізки м'яча та блокування.

### **Змістовий модуль 5 «Баскетбол і професійно-прикладна фізична підготовка»**

Тема 5.1. Техніка гри в нападі. Техніка кидка м'яча в корзину після ведення та після 2-х кроків.

Тема 5.2. Техніка гри в захисті. Техніка пересувань та володіння м'ячем

Тема 5.3. Техніка оволодіння м'ячем при відскоку від щита або корзини, виривання, вибивання і перехоплення м'яча, способи протидії кидкам у корзину.

Тема 5.4. Елементи тактики гри: індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча, взаємодія двох, трьох і більше гравців, командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті.

Тема 5.6 Крос: біг по рівнинних ділянках, біг по пересіченій місцевості, біг з подоланням перешкод.

### **Змістовий модуль 6 «Легка атлетика та основи туризму»**

Тема 6.1. Біг на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.

Тема 6.2. Техніка стрибка у висоту з розбігу, способом "переступання". Спеціальні вправи стрибуну у висоту. Техніка метання гранати.

Тема 6.3. Техніка штовхання ядра з місця і зі скачка. Спеціальні вправи штовхання ядра.

Тема 6.4. Біг на середні дистанції. Спеціальні вправи бігуна.

Тема 6.5 Організація туристичної групи, міри безпеки в поході. Облаштування бівачу. Азимут, уміння ходити по азимуту.

Тема 6.6. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту, орієнтування на місцевості по карті, з компасом і без компаса.

### **Змістовий модуль 7. «ППФП та легка атлетика»**

Тема 7.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка.

Тема 7.2. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.

Тема 7.3. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка штовхання ядра.

### **Змістовний модуль 8. «Спортивні ігри та ППФП»**

Тема 8.1. Техніка володіння м'ячем у волейболі.

Тема 8.2. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. .

Тема 8.3. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.

## **6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

№	Назва змістових модулів, тем	Всього	Кількість годин	
			Практичні	Самостійна робота
<b>5 семестр</b>				
1	Змістовий модуль 1. «Загальна фізична підготовка та легка атлетика»	24	10	14
2	Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри - баскетбол»	24	10	14
	<b>Всього годин</b>	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>28</b>
<b>6 семестр</b>				

3	Змістовий модуль 3. «Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ професійно - прикладного характеру.	24	20	4
4	Змістовий модуль 4. «Настільний теніс»	10	8	2
5	Змістовий модуль 5. «Баскетбол і професійно-прикладна фізична підготовка»	28	26	2
	<b>Всього годин</b>	<b>86</b>	<b>76</b>	<b>10</b>
<b>7 семестр</b>				
1	Змістовий модуль 7. «ППФП та легка атлетика»	18	8	10
2	Змістовий модуль 8. «Спортивні ігри та ППФП»	32	8	20
	<b>Всього годин</b>	<b>46</b>	<b>16</b>	<b>30</b>
	<b>Загальна кількість годин</b>	<b>180</b>	<b>112</b>	<b>68</b>

## 7.ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 7.1.Практичні заняття

№	Назва змістових модулів, тем	Кількість годин
<b>5 семестр</b>		
<b>I</b>	<b>Змістовий модуль 1 «Загальна фізична підготовка та легка атлетика»</b>	
1	Тема 1.1 Техніка безпеки підчас занять з легкої атлетики. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка	2
2	Тема 1.2. Техніка стрибка способом "зігнувши ноги". Спеціальні вправи стрибуна в довжину.	2
3	Тема 1.3. Техніка метання гранати. Спеціальні вправи метальника.	2
4	Тема 1.4. Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
5	Тема 1.5. Модульний контроль. Швидкість та метання. Стрибки в довжину та витривалість	2
	<b>Разом за модулем 1</b>	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Змістовий модуль 2 «Спортивні ігри баскетбол»</b>	
6	Тема 2.1. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Елементи тактики гри. Двостороння гра з баскетболу	2
7	Тема 2.2. Техніка оволодіння м'ячем: оволодіння м'ячем при відскоку від щита або корзини, виривання, вибивання і перехоплення м'яча, способи протидії кидкам у корзину.	2
8	Тема 2.4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	2
9	Тема 2.5. Практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	2

10	Тема 2.6. Модульний контроль. Баскетбол: техніка прийому, передачі м'яча, штрафні кидки.	2
	<b>Разом за модулем 2</b>	<b>10</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>20</b>
<b>6 семестр</b>		
<b>III</b>	<b>Змістовий модуль 3.«Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки»</b>	
11	Тема 3.1. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Розвиток рухливих якостей.	2
12-13	Тема 3.2.Техніка нападу: стійки і пересування, подачі, передачі, нападаючі удари. Двостороння гра.	4
14-15	Тема 3.3. Техніка захисту: стійки і пересування і прийом м'яча, блокування. Двостороння гра.	4
16-17	Тема 3.4.Елементи тактики гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.	4
18-19	Тема 3.5. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	4
20	Тема 3.6. Модульний контроль.	2
	<b>Разом за модулем 3</b>	<b>20</b>
<b>IV</b>	<b>Змістовий модуль 4 «Настільний теніс»</b>	
21	Тема 4.1.Техніка безпеки при виконанні елементів гри. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибкові вправи, імітаційні вправи, вправи для пальців рук, вправи для розвитку швидкості реакції.	2
22	Тема 4.2 Вдосконалення технічних прийомів з настільного тенісу: накат справа, накат зліва, вправи для закріплення.	2
23	Тема 4.3. Нападаючий удар як основний технічний і атакуючий прийом гри. Техніка накату, удару, відкидок, топ-спіну, блокування, підрізок.	2
24	Тема 4.4. Виконання техніки підрізки м'яча та блокування.	2
25	Тема 4.5. Модульний контроль. Настільний теніс	2
	<b>Разом за модулем 4</b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b>Змістовий модуль 5 «Баскетбол і професійно-прикладна фізична підготовка»</b>	
26-27	Тема 5.1. Техніка гри в нападі. Техніка пересувань: біг, старти, стрибки, зупинки, повороти. Техніка володіння м'ячем: ловіння і передаюча, ведення правою і лівою , місці і в русі. кроком і бігом, кидки м'яча в корзину, штрафні кидки. Техніка кидка м'яча в корзину після ведення та після 2-х кроків. Двостороння гра.	4
28-29	Тема 5.2. Техніка гри в захисті. Техніка пересувань та володіння м'ячом (ведення, ловіння і передаюча, на місці і в русі, кидки м'яча в корзину). Двостороння гра.	4

30-31	Тема 5.3. Техніка оволодіння м'ячом: оволодіння м'ячом при відскоку від щита або корзини, виривання, вибивання і перехоплення м'яча, способи протидії кидкам у корзину. Двостороння гра.	4
32-33	Тема 5.4. Елементи тактики гри: індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча, взаємодія двох, трьох і більше гравців, командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.	4
34-35	Тема 5.6 Крос: біг по рівнинних ділянках, біг по пересіченій місцевості, біг, з подоланням перешкод та ін.	4
36-37	Тема 5.7. Модульний контроль. Баскетбол і професійно-прикладна фізична підготовка.	4
	<b>Разом за модулем 5</b>	<b>24</b>
<b>VI</b>	<b>Змістовий модуль 6 «Легка атлетика та основи туризму»</b>	
38	Тема 6.1. Біг на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.	2
39	Тема 6.2. Техніка стрибка у висоту з розбігу, способом "переступання". Спеціальні вправи стрибуна у висоту. Техніка метання гранати.	2
40-41	Тема 6.3. Техніка штовхання ядра з місця і зі скачка. Спеціальні вправи штовхання ядра.	4
42	Тема 6.4. Біг на середні дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань (юнаки - 3000 м, дівчата -2000 м.)	2
43-44	Тема 6.5 Організація туристичної групи, міри безпеки в поході. Облаштування біваку. Азимут, уміння ходити по азимуту.	4
45-46	Тема 6.6. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту, орієнтування на місцевості по карті, з компасом і без компаса.	4
47-48	Тема 6.7. Модульний контроль. Легка атлетика та основи туризму	4
	<b>Разом за модулем 6</b>	<b>22</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>76</b>
	<b>Всього годин</b>	<b>96</b>
<b>7 семестр</b>		
<b>VII</b>	<b>Змістовий модуль 7. «ППФП та легка атлетика»</b>	
49	Тема 7.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка	2
50	Тема 7.2. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.	2
51	Тема 7.3. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка штовхання ядра	2
52	Тема 7.4. Модульний контроль	2

	<b>Разом за модулем 7</b>	<b>8</b>
<b>VIII</b>	<b>Змістовний модуль 8. «Спортивні ігри та ППФП»</b>	
53	Тема 8.1. Техніка володіння м'ячем у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2
54	Тема 8.2. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Двостороння гра з баскетболу	2
55	Тема 8.3. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу	2
56	Тема 8.4. Модульний контроль: Волейбол: техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Загальна фізична підготовка	2
	<b>Разом за модулем 8</b>	<b>8</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>16</b>
	<b>Всього годин</b>	<b>112</b>

## 7.2 Самостійна робота

Назви тем	Кількість годин
<b>ЗМ 1 Загальна фізична підготовка та легка атлетика</b>	<b>14</b>
Тема 1.1 Розробка індивідуального комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) з урахуванням аграрного профілю.	2
Тема 1.2 Методика розвитку загальної витривалості: оздоровчий біг та кросова підготовка (з GPS-трекерами).	4
Тема 1.3 Самостійне вдосконалення техніки спеціальних бігових вправ та низького старту.	4
Тема 1.4 Контроль та самоконтроль: ведення щоденника фізичного стану (ЧСС, ортостатична проба).	4
<b>ЗМ 2 Спортивні ігри — баскетбол</b>	<b>14</b>
Тема 2.1 Правила гри в баскетбол та методика суддівства (теоретичне вивчення).	4
Тема 2.2 Індивідуальні вправи з м'ячем: імітація передач, дриблінг (за відео інструкціями).	4
Тема 2.3 Спеціальні вправи для розвитку стрибучості та координації рухів баскетболіста.	4
Тема 2.4 Підготовка реферату/презентації: «Вплив баскетболу на розвиток професійно важливих якостей».	2
<b>ЗМ 3. Теоретичні основи і ППФП</b>	<b>4</b>
Тема 3.1 Основи ППФП для фахівців аграрного сектору: вимоги до витривалості та сили спини.	2
Тема 3.2 Методика складання вправ для профілактики профзахворювань (остеохондроз, варикоз).	2
<b>ЗМ 4. Настільний теніс</b>	<b>2</b>
Тема 4 Розвиток реакції та дрібної моторики рук. Вправи з ракеткою («чеканка», імітація).	2
<b>ЗМ 5. Баскетбол і ППФП</b>	<b>2</b>

Тема 5 Поєднання техніки баскетболу з вправами на окомір та просторову орієнтацію.	2
<b>ЗМ 6. Легка атлетика та основи туризму</b>	<b>2</b>
Тема 6 Техніка подолання перешкод. Основи орієнтування (робота з картою та компасом).	2
<b>ЗМ 7. ППФП та легка атлетика</b>	<b>10</b>
Тема 7.1 ППФП: вправи для статичної витривалості м'язів тулуба (для польових робіт).	4
Тема 7.2 Тривалий біг як засіб формування вольових якостей аграрія.	4
Тема 7.3 Самостійне тестування рівня фізичної підготовленості (держ. норми).	2
<b>ЗМ 8. Спортивні ігри та ППФП</b>	<b>20</b>
Тема 8.1 Організація внутрішніх змагань: роль капітана та організатора.	6
Тема 8.2 Комплексні вправи: поєднання ігрових елементів з силовими навантаженнями.	6
Тема 8.3 Психофізична підготовка: вправи на концентрацію та стресостійкість.	4
Тема 8.4 Складання програми оздоровлення на період виробничої практики.	4
<b>Всього</b>	<b>68</b>

## 8.МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються наступні методи навчання: метод використання слова, демонстрації, фронтальний, груповий, навчання вправ, суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи, ігровий та змагальний.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа [morovykh@bkbnu.edu.ua](mailto:morovykh@bkbnu.edu.ua), <https://padlet.com>, онлайн-платформи ZOOM, Google Meet, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram

## 9.ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, нормативів загально-фізичної підготовки.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

**Модульний контроль** здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістовного модуля на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної

підготовки. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня виконання основних елементів модуля.

**Підсумковий контроль** навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю та модульного контролю. Результати заліку оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

### 10.ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінку на практичному занятті студент отримує за активність у процесі виконання вправ, техніку виконання вправ, контрольні нормативи та тестові завдання рівня розвитку фізичних якостей.

#### Нормативні вимоги з загальної фізичної підготовленості

Навчальні нормативи	Стать	Бали		
		5	4	3
Стрибки в довжину з місця (см)	Дів.	185	170	155
	Юн.	240	225	215
Згинання рук в упорі лежачи	Дів.	18	15	12
	Юн.	45	40	35
Стрибки зі скакалкою	Дів.	160	140	120
	Юн.	150	130	100
Човниковий біг(4x9 ) м	Дів.	10,2	10,9	11,5
	Юн.	9,0	9,4	9,8
Присідання на одній нозі	Дів.	12	10	8
	Юн.	15	12	8
Підтягування у висі лежачи	Дів.	25	20	15
Підтягування на перекладені	Юн.	15	12	8
Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Дів.	47	42	37
	Юн.	53	47	40
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Юн.	18	15	11

#### Нормативні вимоги «Легка атлетика»

Навчальні нормативи	Стать	Бали			
		5	4	3	
Біг на 100 м	Дів.	16.0	17.0	18.0	
	Юн.	13.3	14.2	14.8	
Стрибки в довжину	Дів.	3.60	3.40	3.00	
	Юн.	4.90	4.60	4.40	
Крос	500 м	Дів.	1.55	2.00	2.20
	1000 м	Юн.	3.25	3.35	4.00
Штовхання ядра	ядро ( 4кг)	Дів.	7,00	6,50	6,00
	ядро (6 кг)	Юн.	9,50	9,00	8,00

#### Нормативні вимоги «Баскетбол»

Навчальні нормативи	Стать	Бали		
		5	4	3

Штрафний кидок (10 спроб)	Дів.	5	2	1
	Юн.	6	3	2
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції на рівній відстані між п'ятьма точками (кіл. вл.)	Дів.	5	3	1
	Юн.	6	3	1

### Нормативні вимоги «Волейбол»

Навчальні нормативи	Стать	Бали		
		5	4	3
10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону ігрового майданчика	Дів.	6	5	4
	Юн.	7	6	5
По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3	Дів.	4	3	2
	Юн.	5	4	3
Передача м'яча над собою (кіл. раз.)	Дів.	14	12	10
	Юн.	16	14	12

### Нормативні вимоги «Настільний теніс»

Навчальні нормативи	Стать	Бали		
		3	4	5
Жонгливання ракеткою м'яча для настільного тенісу (кіл. раз.)	Дів.	30	40	45
	Юн.	25	30	35
Виконання серії поштовхових ударів з партнером (кіл. раз.)	Дів.	18	21	24
	Юн.	15	18	21
Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону)	Дів.	5	7	9
	Юн.	3	5	7
Виконання подачі з нижнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону)	Дів.	5	7	9
	Юн.	3	5	7
Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі (кіл. раз.)	Дів.	18	21	24
	Юн.	15	18	21
Виконання серії підрізок справа або зліва з партнером по діагоналі (кіл. раз.)	Дів.	12	5	18
	Юн.	9	12	15

## 11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за чотирирівневою шкалою - «2», «3», «4», «5».

Бали	Критерії оцінювання
«Відмінно»	Отримують здобувачі освіти, які виявили всебічні, систематичні і глибокі знання навчального матеріалу, вміння вільно виконувати будь – які завдання, передбачені програмою, ознайомлені з основною і додатковою літературою, що рекомендована програмою.

«Добре»	Отримують здобувачі освіти, які засвідчили систематичний характер знань навчально - програмового матеріалу, успішно виконують передбачені програмою завдання, засвоїли основну літературу, рекомендовану програмою.
«Задовільно»	Отримують здобувачі освіти, які виявили знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання, які справляються з виконанням завдань, передбачених програмою, ознайомлені з основною літературою, рекомендованою програмою, але допустили помилки у відповіді на екзамені.
«Незадовільно»	Отримують здобувачі освіти, які виявили прогалини у знаннях, припустилися принципових помилок у виконанні передбачених програмою завдань, неспроможні продовжувати навчання в коледжі.

## 12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

### *Наочні засоби:*

Законодавчо-нормативна документація, навчально-методичне забезпечення, навчально-пізнавальні відео із мережі Інтернет, інформаційні стенди у навчальній аудиторії.

### *Технічні засоби:*

- комп'ютер SATELLITE A-350-200, країна походження – Німеччина, комп'ютер T5800/250G/16HBT/DS2/L/M/W;
- портативна аудіо колонка URC;
- мультимедіа проектори в навчальних аудиторіях.

## 13. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Нормативно-правові акти

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (із змінами).
2. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.10.2023 № 6223. (Примітка: цей наказ є актуальнішим за №4607).
3. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1045 (в редакції Постанови КМУ № 461 від 06.06.2018).
4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089.

### Основна література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

2. Бікур І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посіб. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
3. Бойчук Р., Вознюк Т., Куц О. Волейбол: правила, техніка, тактика: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. 160 с. *(Більш актуальне за видання 2019 р.)*
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2017. *(Оновлене видання)*.
5. Славітяк О. С. Атлетична гімнастика: навч. посіб. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухолинського, 2016. 154 с.
6. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.
7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: ОВС, 2019. *(Рекомендовано замість видання 2008 року для відповідності термінам актуальності)*.

#### **Додаткова література**

1. Анікеєв Д. М. Моторна активність як чинник формування здорового способу життя студентської молоді. Київ: НУФВСУ, 2015.
2. Блавт О. З. Дистанційний контроль фізичного стану студентів спеціальних медичних груп: монографія. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2020. *(Актуально для дистанційного навчання)*.
3. Магльований А. В., Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: навч. посіб. Львів: ЛНУВМБ, 2021. 148 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Електронний посібник «Фізичне виховання» [Електронний ресурс]. URL: <https://surl.li/cnftfc>
2. Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України (офіційний сайт). URL: <https://sportmon.org/>
3. Платформа «Дія.Освіта»: Освітній серіал «Фізична культура». URL: <https://osvita.diia.gov.ua/>
4. Техніка безпеки та комплекс вправ для занять вдома (відеоуроки). Канал «Спорт заради перемоги» / МОН України. URL: <https://www.youtube.com/@SportForVictory>
5. 20-хвилинне інтенсивне тренування для дому (FitnessBlender або аналогічні сертифіковані ресурси). URL: <https://www.youtube.com/user/FitnessBlender>