

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «БОБРИНЕЦЬКИЙ АГРАРНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМ.В.ПОРИКАБІЛОЦЕРКІВСЬКОГО 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

2025-2026 н.р.

Програма навчальної дисципліни (освітнього компонента) «Фізичне виховання» для здобувачів фахової передвищої освіти за спеціальністю 201 Агрономія освітньої кваліфікації «фаховий молодший бакалавр з агрономії». - Бобринець: ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ», 2025. - 16 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 МУЗІКА

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

Голова методичної ради



Тетяна БОНДАРЕВСЬКА

ЗМІСТ

1.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	4
3.ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	5
4.СФОРМОВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА 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	12
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 вивчення дисципліни «Фізичне виховання» (ОК5) для денної форми навчання виділено 150 академічних годин (5 кредитів ECTS), у т.ч. аудиторних – 100 години (практичні заняття – 100), самостійна робота студентів – 50 годин.

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

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		
Кількість кредитів, відповідних ECTS –5	Галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»	Обов'язкова		
		<i>Рік підготовки:</i>		
Змістових модулів – 6	Спеціальність: 201 «Агрономія»	2-й	3-й	
		<i>Семестр</i>		
		3-й-	4-й	5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 СРС-2	Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр з агрономії	<i>Практичні</i>		
		28 год.	52 год.	20 год.
		Самостійна		
		50 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 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 та освітньо–професійних програм 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 направленні на відновлювання працездатності.

3.ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є продовженням вивчення предмета «Фізична культура», для успішного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» кожен студент до початку занять має пройти медичний огляд і володіти базовими руховими навичками та вміннями отриманих при вивченні предмета в школі.

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.

Результати навчання	
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. Загальна фізична підготовка

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

Тема 1.3. Техніка метання гранати. Спеціальні вправи метальника.

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

Тема 1.5. Основи техніки штовхання ядра з місця і зі скачка. Спеціальні вправи для штовхання ядра.

Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри та атлетична гімнастика»

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 2.3. Елементи тактики гри: індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча, взаємодія двох, трьох і більше гравців.

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

Тема 2.5. Практичне застосування вправ силової 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 і пересування, подачі, передачі, нападаючі удари.

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

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

Тема 3.5. Елементи тактики гри: групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті.

Тема 3.6. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.

Тема 3.7 Крос: біг по рівнинних ділянках, біг по пересіченій місцевості, біг, з подоланням перешкод.

Змістовий модуль 4 «Легка атлетика та основи туризму»

Тема 4.1. Біг на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

Тема 4.2. Техніка стрибка у висоту з розбігу, способом "переступання". Спеціальні вправи стрибуна у висоту. Техніка метання гранати.

Тема 4.3. Техніка штовхання ядра з місця і зі стрибка. Спеціальні вправи штовхання ядра.

Тема 4.4. Біг на середні дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань юнаки - 3000 м, дівчата -2000 м.

Тема 4.5 Організація туристичної групи, міри безпеки в поході. Облаштування бівачу. Азимут, уміння ходити по азимуту.

Тема 4.6. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту, орієнтування на місцевості (на відкритій і в лісі) по карті, з компасом і без компаса.

Змістовий модуль 5. «ППФП та легка атлетика»

Тема 5.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка.

Тема 5.2. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.

Тема 5.3. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка штовхання ядра.

Змістовний модуль 6. «Спортивні ігри та ППФП»

Тема 6.1. Техніка прийому, передачі та подачі м'яча у волейболі. Двостороння гра з волейболу.

Тема 6.2. Техніка володіння м'ячем у волейболі.

Тема 6.3. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Двостороння гра з баскетболу.

Тема 6.4. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.

6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план для денної форми навчання

№	Назва змістових модулів, тем	Розподіл годин		Всього
		п.р.	с.р.	
1	2	3	4	5
3 семестр				
1	Змістовий модуль 1. «Загальна фізична підготовка та легка атлетика»	14	6	20
2	Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри та атлетична гімнастика»	14	6	20
	Всього годин	28	12	40

1	2	3	4	5
4 семестр				
3	Змістовий модуль 3.«Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ професійно - прикладного характеру»	26	14	26
4	Змістовий модуль 4. «Легка атлетика та основи туризму»	26	14	26
	Всього годин	52	28	80
5 семестр				
5	Змістовий модуль 5. «ППФП та легка атлетика»	8	4	8
6	Змістовий модуль 6. «Спортивні ігри та ППФП»	12	6	12
	Всього годин	20	10	30
	Загальна кількість годин	100	50	150

7.ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

7.1.Практичні заняття

№ п/п	Назва змістових модулів, тем	К-ть годин.
1	2	3
3 семестр		
I	Змістовий модуль 1. «Загальна фізична підготовка та легка атлетика»	
1	Тема 1.1 Техніка безпеки під час занять з легкої атлетики. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка.	2
2	Тема 1.2. Техніка стрибка в довжину 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. Основи техніки штовхання ядра з місця і зі скачка. Спеціальні вправи для штовхання ядра.	2
6	Модульний контроль. Швидкість та метання.	2
7	Модульний контроль. Стрибки в довжину та витривалість.	2
	Разом за модулем 1.	14
II	Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри та атлетична гімнастика»	

1	2	3
8	Тема 2.1. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Елементи тактики гри. Двостороння гра з баскетболу.	2
9	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
10	Тема 2.3. Елементи тактики гри: індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча, взаємодія двох, трьох і більше гравців.. Двостороння навчальна гра Стрітбол.	2
11	Тема 2.4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	2
12-13	Тема 2.5. Практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	4
14	Модульний контроль. Баскетбол: техніка прийому, передачі м'яча, штрафні кидки. Загальна фізична підготовка.	2
	Разом за модулем 2.	14
	Всього годин за семестр	28
4 семестр		
III	Змістовий модуль 3.«Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки»	
15	Тема 3.1. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Розвиток рухливих якостей.	2
16-17	Тема 3.2.Техніка нападу: стійки і пересування, подачі, передачі, нападаючі удари. Двостороння гра.	4
18-19	Тема 3.3. Техніка захисту: стійки і пересування і прийом м'яча, блокування. Двостороння гра.	4
20	Тема 3.4.Елементи тактики гри: індивідуальні та групові варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.	2
21-22	Тема 3.5.Елементи тактики гри: групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.	4
23-24	Тема 3.6. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	4
25-26	Тема 3.7 Крос: біг по рівнинних ділянках, біг по пересіченій місцевості, біг з подоланням перешкод.	4
27	Модульний контроль. Волейбол, ЗФП.	2
	Разом за модулем 3.	26

1	2	3
IУ	Змістовий модуль 4. «Легка атлетика та основи туризму»	
28-29	Тема 4.1. Біг на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.	4
30-31	Тема 4.2. Техніка стрибка у висоту з розбігу, способом "переступання". Спеціальні вправи стрибуна у висоту. Техніка метання гранати.	4
32-33	Тема 4.3. Техніка штовхання ядра з місця і зі стрибка. Спеціальні вправи штовхання ядра.	4
34	Тема 4.4. Біг на середні дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
35-36	Тема 4.5 Організація туристичної групи, міри безпеки в поході. Облаштування біваку. Азимут, уміння ходити по азимуту.	4
37-38	Тема 4.6. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту, орієнтування на місцевості (на відкритій і в лісі) по карті, з компасом і без компаса.	4
39-40	Модульний контроль. Легка атлетика, туризм.	4
	Разом за модулем 4.	26
	Всього годин за семестр	52
5 семестр		
V	Змістовий модуль 5. «ППФП та легка атлетика»	
1	Тема 5.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка.	2
2	Тема 5.2. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.	2
3	Тема 5.3. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка штовхання ядра.	2
4	Модульний контроль: Легка атлетика.	2
	Разом за модулем 5.	8
VI	Змістовий модуль 6. «Спортивні ігри та ППФП»	
5	Тема 2.1. Техніка прийому, передачі та подачі м'яча у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2
6	Тема 2.2. Техніка володіння м'ячем у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2
7-8	Тема 2.3. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Двостороння гра з баскетболу.	4
9	Тема 2.3. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	2

1	2	3
10	Модульний контроль : Волейбол: техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Загальна фізична підготовка.	2
	Разом за модулем 6	12
	Всього годин за семестр	20
	Всього годин	150

7.2.Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1	Вправи загальної фізична підготовка.	10
2	Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	8
3	Рухова активність -як засіб підвищення розумової працездатності.	2
4	Фізичне виховання різних груп населення.	2
5	Травматизм. Профілактика засобами фізичної культури.	2
6	Особливості методики розвитку рухових якостей.	2
7	Роль здоров'язберігаючих технологій формуванні стану здоров'я студентської молоді.	2
8	Оптимізація рухової активності студентів засобами танцювальної аеробіки.	2
9	Сила: Вправи з обтяженнями, на тренажерах, армреслінг, перетягування канату.	2
10	Витривалість: Тривалий біг, кроси.	4
11	Швидкість та спритність: Спортивні ігри, естафети, вправи на швидкість реакції.	4
12	Координація: Гімнастичні вправи, акробатика.	2
13	Прикладна гімнастика: Вправи на рівновагу, лазіння, подолання перешкод, рухи, що покращують поставу.	4
14	Підготовка до специфічних умов праці: Вправи на розвиток вестибулярної стійкості (обертання, повороти) Вправи для підвищення стійкості до перегрівання або переохолодження.	4
Всього годин		50

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

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

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа morovysh@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, тестові завдання рівня розвитку фізичних якостей.

Нормативні вимоги з загальної фізичної підготовленості

Навчальні нормативи	Стать	Бали		
		5	4	3
1	2	3	4	5
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

1	2	3	4	5
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 до модуля «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
Жонглювання 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

Критерії оцінювання результатів навчання за чотирирівневою шкалою

Бали		Критерії оцінювання
«Відмінно»	5	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»	4	Отримують здобувачі освіти, які засвідчили систематичний характер знань навчально - програмового матеріалу, успішно виконують передбачені програмою завдання, засвоїли основну літературу, рекомендовану програмою.
«Задовільно»	3	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»	2	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.

Технічні засоби: комп'ютер SATELLITE A-350-200, країна походження – Німеччина, комп'ютер T5800/250G/16HBT/DS2/L/M/W; портативна аудіосистема UKC; мультимедіа проектори в навчальних аудиторіях.

13. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 (зі змінами та доповненнями).

2. Наказ № 4607 від 4 жовтня 2018 року Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення.

3. Постанова №461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

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. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.

3. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Т Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с.

5. І.Д.Бікур. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник.-Рівне: НУВГП, 2014-164 с.

6. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.-280с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с.

Додаткова література

1. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О. З. Блавт. Л.:Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20 с.

2. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: [монографія] / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2011. 420 с.

Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>
2. Фізичне виховання. Електронний посібник – URL: <https://surl.li/cnftgc>
3. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>