

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ Й ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

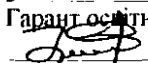
«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

 Дмитро БАБЕНКО

« 03 » 07 2023 р.

Гарант освітньої програми

 Володимир КРАЙНИЙ

« 16 » 06 2023 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Галузь знань                 | 12 «Інформаційні технології»   |
| Спеціальність                | 122 «Комп'ютерні науки»  |
| Освітньо-професійна програма | Освітньо-професійна програма підготовки здобувачів вищої освіти «Комп'ютерні науки» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 122 «Комп'ютерні науки» галузі знань 12 «Інформаційні технології» |
| Освітній ступінь             | «Бакалавр»   |
| Семестр                      | II   |
| Форма здобуття освіти        | денна  |
| Викладачі                    | Петренко Наталя Валеріївна<br>доцент,<br>e-mail: petrenkonv@i.ua   |

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 10 від «22» травня 2023 року.

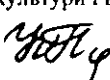
Завідувач кафедри

 Наталя ПЕТРЕНКО

Схвалено науково-методичною факультету культури і виховання

Протокол № 9 від «23» травня 2023 року.

Голова науково-методичної комісії

 Наталія ПОНОМАРЕНКО

Схвалено на засіданні вченої ради факультету менеджменту

Протокол № 11 від «15» червня 2023 року.

Голова вченої ради

 Олена ШЕБАНИНА

Миколаїв  
2023

|   |   |
|---|---|
| <b>1. Призначення навчальної дисципліни</b> | <p>Дисципліна «Фізичне виховання» вирішує завдання основ здорового способу життя, вивчається здобувачами вищої освіти спеціальності 122 «Комп'ютерні науки» на першому курсі і є обов'язковою компонентою Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності. Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.</p>  |
| <b>2. Мета навчальної дисципліни</b>        | <p><i>Метою</i> вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є оволодіння знаннями , уміннями та навичками за допомогою використання засобів фізичної культури та природних факторів. Сприяти покращенню загального фізичного стану, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей.</p>  |
| <b>3. Компетентності</b>                    | <p><b><i>Інтегральна компетентність:</i></b><br/> ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі комп'ютерних наук або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів інформаційних технологій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов</p> <p><b><i>Загальні компетентності:</i></b><br/> ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.<br/> ЗК 6. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.<br/> ЗК 7. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.<br/> ЗК 8. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).<br/> ЗК 11. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p><b><i>Спеціальні (фахові) компетентності:</i></b><br/> СК 1. Здатність до математичного формулювання та досліджування неперервних та дискретних математичних моделей, обґрунтовування вибору методів і підходів для розв'язування теоретичних і прикладних задач у галузі комп'ютерних наук, аналізу та інтерпретування<br/> СК 2. Здатність до виявлення статистичних закономірностей недетермінованих явищ, застосування методів обчислювального інтелекту, зокрема статистичної, нейромережевої та нечіткої обробки даних, методів машинного навчання та генетичного програмування тощо.</p> |

СК 3. Здатність до логічного мислення, побудови логічних висновків, використання формальних мов і моделей алгоритмічних обчислень, проектування, розроблення й аналізу алгоритмів, оцінювання їх ефективності та складності, розв'язності та нерозв'язності алгоритмічних проблем для адекватного моделювання предметних областей і створення програмних та інформаційних систем.

СК 4. Здатність використовувати сучасні методи математичного моделювання об'єктів, процесів і явищ, розробляти моделі й алгоритми чисельного розв'язування задач математичного моделювання, враховувати похибки наближеного чисельного розв'язування професійних задач.

СК 5. Здатність здійснювати формалізований опис задач дослідження операцій в організаційно-технічних і соціально-економічних системах різного призначення, визначати їх оптимальні розв'язки, будувати моделі оптимального управління з урахуванням змін економічної ситуації, оптимізувати процеси управління в системах різного призначення та рівня ієрархії.

СК 6. Здатність до системного мислення, застосування методології системного аналізу для дослідження складних проблем різної природи, методів формалізації та розв'язування системних задач, що мають суперечливі цілі, невизначеності та ризику.

СК 7. Здатність застосовувати теоретичні та практичні основи методології та технології моделювання для дослідження характеристик і поведінки складних об'єктів і систем, проводити обчислювальні експерименти з обробкою й аналізом результатів.

СК 8. Здатність проектувати та розробляти програмне забезпечення із застосуванням різних парадигм програмування: узагальненого, об'єктно-орієнтованого, функціонального, логічного, з відповідними моделями, методами й алгоритмами обчислень, структурами даних і механізмами управління.

СК 11. Здатність до інтелектуального аналізу даних на основі методів обчислювального інтелекту включно з великими та погано структурованими даними, їхньої оперативної обробки та візуалізації результатів аналізу в процесі розв'язування прикладних задач.

СК 15. Здатність до аналізу та функціонального моделювання бізнес-процесів, побудови та практичного

|   |   |  |          |                     |          |                     |          |
|---|---|--|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|
|   | <p>застосування функціональних моделей організаційно-економічних і виробничо-технічних систем, методів оцінювання ризиків їх проектування.</p> <p>СК 16. Здатність реалізовувати високопродуктивні обчислення на основі хмарних сервісів і технологій, паралельних і розподілених обчислень при розробці й експлуатації розподілених систем паралельної обробки інформації.</p> |  |          |                     |          |                     |          |
| <b>4. Програмні результати навчальної дисципліни:</b> | <p>ПР 1. Застосовувати знання основних форм і законів абстрактно-логічного мислення, основ методології наукового пізнання, форм і методів вилучення, аналізу, обробки та синтезу інформації в предметній області комп'ютерних наук.</p>   |  |          |                     |          |                     |          |
| <b>5. Опис навчальної дисципліни</b>                  | <table border="1"> <tr> <td>Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них:</td> <td>90 / 3,0</td> </tr> <tr> <td>- практичні заняття</td> <td>70 / 2,3</td> </tr> <tr> <td>- самостійна робота</td> <td>20 / 0,7</td> </tr> </table>  | Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них: | 90 / 3,0 | - практичні заняття | 70 / 2,3 | - самостійна робота | 20 / 0,7 |
| Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них:    | 90 / 3,0  |  |          |                     |          |                     |          |
| - практичні заняття                                   | 70 / 2,3  |  |          |                     |          |                     |          |
| - самостійна робота                                   | 20 / 0,7  |  |          |                     |          |                     |          |

### Календарний план

#### Для здобувачів вищої освіти 1 курсу

| № з/п  | Найменування тем  | Розподіл навчального часу, годин |             |
|--------|---|----------------------------------|-------------|
|        |   | пз                               | сам. робота |
| 1.     | <i>Модуль 1. Легка атлетика.</i><br>Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.           | 16                               | -           |
| 2.     | <i>Модуль 2.</i><br><i>Спеціаліза-ція.</i><br>Атлетична гімнастика.<br>Волейбол. Футбол.                                    | 14                               | -           |
| 3.     | <i>Модуль 3.</i><br><i>Спеціаліза-ція</i><br>Атлетична гімнастика.<br>Баскетбол. Футбол.                                    | 20                               | 10          |
| 4.     | <i>Модуль 4.</i><br><i>Легка атлетика.</i><br>Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг. | 20                               | 10          |
| Всього |   | 70                               | 20          |

**\*Примітка.** Проведення видів занять здійснюється відповідно до графіку освітнього процесу

|  |  |
|--|--|
| <p><b>6. Порядок та категорії оцінювання</b></p> | <p>Залік з дисципліни «Фізичне виховання» складається з двох частин: теоретичної та практичної.</p> <p><b>Теоретична частина складається з:</b> проходження тестів на платформі Moodle та написання реферату за обраною темою.</p> <p><b>Практична частина складається з</b> контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика (додаток 1))</p> <p><b>Звільнені від практичних занять:</b> складають тести, пишуть реферат, присилають відеороліки з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ).</p> <p>Студенти, які за станом здоров'я віднесені до <b>спеціальної медичної групи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролік з виконанням вправ;</li> <li>- готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою.</li> </ul> <p>За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота) здобувачу вищої освіти виставляється оцінка і кількість балів, як окремо за кожний модуль, так і за виконання всієї програми. Це дає змогу визначати рейтингову оцінку здобувача вищої освіти та його рейтинг у групі, курсі, факультеті тощо.</p> <p>Максимальна сума балів, яку може набрати здобувач вищої освіти за виконання навчальної програми з фізичного виховання протягом навчального року дорівнює 100 балам, за семестровий залік теж 100 балів. Рейтингова загальна оцінка визначається за семестровими рейтинговими оцінками, починаючи з початку навчального року і дає змогу визначити рейтинг здобувача вищої освіти . Здобувач вищої освіти, який склав 10 тестових нормативів з фізичного виховання і набрав 60 балів, допускається до здачі заліку. Передбачені заохочувальні бали для покращання рейтингової оцінки, для поліпшення відвідування занять з фізичного виховання, зростання показників фізичної підготовленості, підвищення фізкультурно-спортивної активності. Тобто здобувач вищої освіти додатково може набрати бали, які будуть зараховані до його загальної суми балів за виконання модуля навчальної програми з фізичного виховання.</p> <p>За пропуски навчальних занять без поважних причин (за кожне пропущене заняття віднімається 1 бал, тобто за одну пару пропущених занять здобувачу вищої освіти нараховується 1 штрафний бал);</p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- за відмову або неявку здобувач вищої освіти для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах групи, курсу, факультету, університету тощо нараховується 5 штрафних балів;</li> <li>- за зниження особистих показників фізичної підготовленості (за 1 норматив знімається 1 бал, тобто можна набрати у 10 тестових нормативах 10 штрафних балів, які будуть вираховані із загальної суми балів за виконання навчальної програми).</li> </ul> |
|--|--|

### СХЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

| № модулю                         | Кількість годин | Форма контролю          | Кількість заходів | Оцінка |     | Сума      |            |
|----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|--------|-----|-----------|------------|
|                                  | ПЗ              |                         |                   | min    | max | min       | max        |
| <b>I семестр</b>                 |                 |                         |                   |        |     |           |            |
| 1                                | 16              | Здача нормативних вимог | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
| Легка атлетика                   |                 |                         | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
|                                  |                 |                         |                   |        |     | <b>12</b> | <b>20</b>  |
| 2                                | 14              | Здача нормативних вимог | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
| Атлетична гімнастика<br>Волейбол |                 |                         | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
|                                  |                 |                         |                   |        |     | <b>12</b> | <b>20</b>  |
| <b>II семестр</b>                |                 |                         |                   |        |     |           |            |
| 3                                | 20              | Здача нормативних вимог | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
| Атлетична гімнастика             |                 |                         | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
| Баскетбол                        |                 |                         | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
|                                  |                 |                         |                   |        |     | <b>18</b> | <b>30</b>  |
| 4                                | 22              | Здача нормативних вимог | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
| Легка атлетика                   |                 |                         | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
|                                  |                 |                         | 1                 | 6      | 10  | 6         | 10         |
|                                  |                 |                         |                   |        |     | <b>18</b> | <b>30</b>  |
| <b>Всього за 2023-2024 н.р:</b>  |                 |                         |                   |        |     | <b>60</b> | <b>100</b> |

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкала оцінювання - залік

| Сума балів за всі види освітньої діяльності | Оцінка ECTS   | Оцінка за національною шкалою                               |
|---|---|---|
| 90-100                                      | A   | зараховано  |
| 82-89                                       | B   |   |
| 75-81                                       | C   |   |
| 64-74                                       | D   |   |
| 60-63                                       | E   |   |
| 35-59                                       | FX  | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-34  | F   | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |
| <b>7. Політика курсу</b>                    | <p>Політика курсу визначається системою вимог, які пред'являються до здобувача вищої освіти при вивченні дисципліни та ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Дотримуватися етики поведінки, яка прописана у Кодексі академічної доброчесності у Миколаївському національному аграрному університеті. Пропущені заняття відпрацьовувати відповідно затвердженого графіку консультацій. Академічна не доброчесність є несумісною з принципами викладання курсу. Основні принципи проведення занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку;</li> <li>- усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін;</li> <li>- різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді;</li> <li>- курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти та викладачеві спілкуватись один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, отримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання;</li> <li>- протягом усього курсу активно розвиваються автономні навички здобувачів вищої освіти, які можуть підготувати додаткову інформацію за темою, що не увійшла до переліку тем практичних занять змістових модулів та виступити з презентацією чи інформуванням додатково.</li> </ul> |   |
| <b>8. Інформаційні джерела</b>              | <p>1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук В. : Твори, 2019. 279 с.</p>   |   |

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. К. : КНТ, 2017. 297 с.
3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. В.: 2017. 67 с
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. /за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. т. 2. 368с.
5. Котова О., Проценко А. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка. 2018. № 2 (21). С. 135–139. DOI: 10.7905/nvmdpu.v0i21.2515
6. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2020. № 1. С. 30–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4>.
7. Петренко Н. В. «Методичні рекомендації щодо загально розвиваючих вправ під час самостійних занять для здобувачів вищої освіти ступеня «Бакалар» спеціальності 241 «Готельно-ресторана справа» / Н.В. Петренко. – Миколаїв: МНАУ, 2022. – 36 с.
8. Петренко Н. Формування педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму в аграрному університеті / Н. Петренко, І. Лесік, Л. Медведєва // Київ Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Науковий часопис – 2022. Серія 15, Випуск 3 К (147) 22 – С. 320–324.
9. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. Інноваційна педагогіка. 2020. № 20 (3). Р. 118–122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25>
10. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. Молодий вчений. 2019. № 5 (69). С. 170–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-37>
11. Biletska H., Krasylnykova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of



|  |   |
|--|---|
|  | <p>physical education. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>. 2018. № 18. P. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170</p> <p>12. Gallego-Ortega J., &amp; Rodríguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. <i>Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte</i>. 2018. № 18 (71). DOI: <a href="https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005">https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005</a></p> <p>13. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., &amp; Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. <i>Journal of Physics: Conference Series</i>. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009</p> <p>14. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq</p> <p>15. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., &amp; Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers of physical education. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: <a href="https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015">https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015</a></p> <p>16. Natalia Petrenko Ananalysis of factors affecting the efficiency of the hingher education system in Ukraine - Scopus Indexed .Volume:22, Issue:6, – Gournal of Hingher Education Theory and Practike 2022 – Pages:86-102. DOI: 10.3323 /Jhetp.v22i6.52313 2022.</p> <p>17. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova I., &amp; Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. <i>Sport Mont</i>. 2019. № 17 (3). P. 67–71. DOI: 10.26773/smj.191013</p> <p>18. Yılmaz M., Karakaya Y., Savucu Y. The state of preparedness of prospective physical education and sports teachers. <i>Pedagogy of Physical Culture and Sports</i>. 2020. № 24 (6). P. 323–330. DOI: <a href="https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608">https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608</a></p> |
| <p><b>9. Інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами</b></p> | <p>З метою інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами необхідно звернутись до проректора з науково-педагогічної та виховної роботи і підвищення кваліфікації Наталії Шарати, +380(512)340136, <a href="mailto:sharata@mnaeu.edu.ua">sharata@mnaeu.edu.ua</a>.</p> <p>Для психологічної підтримки освітнього процесу в Університеті діє психолого-педагогічна лабораторія науково-просвітницьких інноваційних технологій розвитку особистості Миколаївського національного аграрного університету, яка здійснює свою діяльність задля соціального супроводу та психологічного забезпечення освітнього процесу серед педагогічних і науково-педагогічних працівників і здобувачів вищої освіти. Послуги цієї</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | лабораторії безкоштовні. Більше інформації про лабораторію: <a href="https://www.mnau.edu.ua/vyh-rob/ps-sluzh">https:// www.mnau.edu.ua/vyh-rob/ps-sluzh</a> .   |
| <b>10. Доступ до матеріалів навчання</b> | Робоча програма дисципліни її силабус та навчально-методичний комплекс дисципліни розташовано на <a href="https://moodle.mnau.edu.ua/course/search.php?search=%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5">https://moodle.mnau.edu.ua/course/search.php?search=%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5</a> ) |

Додаток 1

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 1 курсу основного відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в I семестрі 2023 – 2024 навчального року**

| № п/п  | Вправи модульного контролю   | Стать    | Бали / Результати |      |
|--|--|----------|-------------------|------|
|  |  |          | 10                | 6    |
| 1 модуль. Легка атлетика                                 | <b>Легка атлетика</b>  |          |                   |      |
|  | 1. Біг на 1000 м (хв, с),  | Жінки    | 5,10              | 6,0  |
|  | Біг на 1500 м (хв, с)  | Чоловіки | 6,10              | 7,10 |
|  | 2. Стрибок у довжину з місця (см)  | Жінки    | 175               | 160  |
|  |  | Чоловіки | 230               | 210  |
|  | 3. Човниковий біг 4x9 м (с)  | Жінки    | 10,5              | 11,2 |
|  |  | Чоловіки | 9,2               | 10,0 |
|  | 4. Біг на 100 м (с)  | Жінки    | 17,0              | 18,5 |
| Чоловіки   |  | 14,2     | 15,5              |      |
| 2 модуль. Спеціалізація                                  | <b>Атлетична гімнастика</b>  |          |                   |      |
|  | 5. Піднімання всід за 1 хв.  | Жінки    | 42                | 30   |
|  |  | Чоловіки | 47                | 30   |
|  | 6. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи | Жінки    | 2                 | -    |
|  |  | Чоловіки | 12                | 6    |
|  |  | Жінки    | 16                | 7    |
|  |  | Чоловіки | 32                | 20   |
|  | 7. Присідання на одній нозі (разів)  | Жінки    | 10                | 3    |
|  |  | Чоловіки | 12                | 5    |
|  | <b>Волейбол</b>  |          |                   |      |
| 8. Стрибки у висоту з місця (см)                         | Жінки  | 44       | 20                |      |
|  | Чоловіки   | 50       | 35                |      |
| 9. Передача в/б м'яча двома руками зверху в колі (разів) | Жінки  | 15       | 10                |      |
|  | Чоловіки   | 20       | 15                |      |
| 10. Передача в/б м'яча двома руками знизу в колі (разів) | Жінки  | 10       | 5                 |      |
|  | Чоловіки   | 15       | 8                 |      |

|                |            |           |
|----------------|------------|-----------|
| <b>Всього:</b> | <b>100</b> | <b>60</b> |
|----------------|------------|-----------|

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 1 курсу навчального відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2023 – 2024 навчального року**

| № п/п  | Вправи модульного контролю   | Стать    | Бали / Результати |           |
|--|--|----------|-------------------|-----------|
|  |  |          | 10                | 6         |
| 3 модуль. Спеціалізація                                    | <b>Атлетична гімнастика</b>  | Жінки    | 42                | 30        |
|  | 1. Піднімання всід за 1 хв.  | Чоловіки | 47                | 30        |
|  | 2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи | Жінки    | 2                 | -         |
|  |  | Чоловіки | 12                | 6         |
|  | 3. Нахили тулуба з положення сидячи  | Жінки    | 16                | 7         |
|  |  | Чоловіки | 32                | 20        |
|  | 3. Нахили тулуба з положення сидячи  | Жінки    | 19                | 14        |
|  |  | Чоловіки | 16                | 13        |
|  | <b>Баскетбол</b>   |          |                   |           |
|  | 4. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с)                         | Жінки    | 4,5               | 6,0       |
|  |  | Чоловіки | 4,0               | 5,0       |
|  | 5. Кидки з-під кошика за 30 с.   | Жінки    | 10                | 5         |
| Чоловіки   |  | 13       | 8                 |           |
| 6. Передача м'яча обома руками від грудей в парах за 15 с. | Жінки  | 11       | 8                 |           |
|  | Чоловіки   | 13       | 10                |           |
| 4 модуль. Легка атлетика                                   | <b>Легка атлетика</b>  |          |                   |           |
|  | 7. Біг на 1000 м (хв, с),<br>Біг на 1500 м (хв, с)                           | Жінки    | 5,10              | 6,0       |
|  |  | Чоловіки | 6,10              | 7,10      |
|  | 8. Стрибок у довжину з місця (см)  | Жінки    | 175               | 160       |
|  |  | Чоловіки | 230               | 210       |
|  | 9. Човниковий біг 4x9 м (с)  | Жінки    | 10,5              | 11,2      |
|  |  | Чоловіки | 9,2               | 10,0      |
| 10. Біг на 100 м (с)                                       | Жінки  | 17,0     | 18,5              |           |
|  | Чоловіки   | 14,2     | 15,5              |           |
| <b>Всього:</b>   |  |          | <b>100</b>        | <b>60</b> |

Силабус навчальної дисципліни розроблено:  
канд.пед.наук, доцент

 **Наталія ПЕТРЕНКО**