

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ Й ВИХОВАННЯ**

**Кафедра фізичного виховання**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор

Д.В. Бабенко

« 02 » 07 2021 р.

Гарант освітньої програми

О.І. Котикова

« 07 » 07 2021 р.


**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Галузь знань	07 «Управління та адміністрування»
Спеціальність	073 «Менеджмент»
Освітньо-професійна програма	Освітньо-професійна програма «Менеджмент», початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти
Освітній ступінь	«Молодший бакалавр»
Семестр	I-II
Форма здобуття освіти	денна
Викладачі	Петренко Наталія Валеріївна, канд. пед. наук, доцент e-mail: petrenkonv@i.ua

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 10 від «20» травня 2021 року.


Завідувач кафедри

 - Петренко Н.В.

Схвалено науково-методичною факультету культури і виховання

Протокол № 9 від «28» травня 2021 року.

Голова науково-методичної комісії

 Пономаренко Н.Г.

Схвалено на засіданні вченої ради факультету менеджменту

Протокол № 11 від «30» червня 2021 року.

Голова вченої ради

 Шебаніна О.В.

<b>1. Призначення навчальної дисципліни</b>	Дисципліна «Фізичне виховання» вирішує завдання основ здорового способу життя. 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.	
<b>2. Мета навчальної дисципліни</b>	<i>Метою</i> 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.	
<b>3. Компетентності</b>	<p><i>Інтегральна компетентність</i> Здатність розв'язувати спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук, а також характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><i>Загальні компетентності</i> 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.</p>	
<b>4. Програмні результати навчальної дисципліни:</b>	<i>ПРН 2.</i> Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	
<b>5. Опис навчальної дисципліни</b>	Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них:	90/3,0 70/2,4 20 /0,6
<b>Календарний план</b>		
<b>Для здобувачів вищої освіти I курсу</b>		
№ з/п	Найменування тем	Розподіл навчального часу, годин сам.

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

		пр	робота
1.	Інструктаж з техніки безпеки	2	-
2.	Спеціальні вправи легкоатлета. Біг на короткі дистанції.	6	3
3.	Човниковий біг. Контрольний норматив.	4	1
4.	Біг на 100м. Контрольний норматив	4	1
5.	Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жін., чол.).	4	2
6.	Піднімання всід за 1 хв.	2	3
7.	Передача м'яча двома руками зверху в колі (кількість разів)	4	-
8.	Передача м'яча двома руками знизу в колі (кількість разів)	4	-
9.	Нахили тулуба із положення сидячи (см)	4	5
10.	Передача м'яча обома руками в парах	4	-
11.	Ведення баскетбольного м'яча на відстань	4	-
12.	Кидки баскетбольного м'яча з-під кошика	8	-
13.	Спеціальні вправи легкоатлета. Біг на довгі дистанції.	6	2
14.	Стрибок у довжину з місця	4	1
15.	Стрибок у довжину з місця. Контрольний норматив.	2	-
16.	Біг на 1000м (жінки), 1500м. (чоловіки). Контрольний норматив	8	2
Всього		70	20

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

<p><b>6. Порядок та критерії 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> <p>- складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролік з виконанням вправ;</p>
---	--

	<p>- готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою.</p> <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> <p>- 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;</p> <p>- 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).</p>				
<b>Поточний і підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти</b>					
Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
		min	max	min	max
<b>I семестр</b>					
Аудиторна робота в т.ч.:		6	10	6	10
- практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

	1	6	10	6	10
	1			24	40
Аудиторна робота в т.ч.:	1	6	10	6	10
- практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
				36	60
<b>Разом за I семестр:</b>				<b>60</b>	<b>100</b>
<b>II семестр</b>					
Аудиторна робота в т.ч.:	1	6	10	6	10
- практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
				36	60
Аудиторна робота в т.ч.:	1	6	10	6	10
- практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
				24	40
<b>Разом за II семестр:</b>				<b>60</b>	<b>100</b>

**Таблиця 1 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

\*Оцінки FX та F у залікову книжку здобувача вищої освіти не виставляється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у МНАУ. \*

<p><b>7. Політика курсу</b></p>	<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 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>
<p><b>8. Інформаційні джерела</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник</li> </ol>

/ 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  
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

5. 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>.

6. 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>

7. 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>

8. Biletska H., Krasylnykova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport.* 2018. № 18. Р. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170

9. Gallego-Ortega J., & Rodríguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte.* 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005>

10. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-

**Допоміжна  
література**

	<p>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>11. 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>12. 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>13. 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>14. 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@mnau.edu.ua">sharata@mnau.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 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>.</p>



Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

**10. Доступ до матеріалів навчання**

Робоча програма дисципліни її силабус та навчально-методичний комплекс дисципліни розташовано на <https://moodle.mnau.edu.ua/course/index.php?categoryid=483>

Силабус навчальної дисципліни розроблено:

Завкафедри



**Н.В. Петренко**

№	Назва	Відео	Лекції	Семінари	Література	Інше
1	Вступ	10	10	10	10	10
2	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
3	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
4	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
5	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
6	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
7	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
8	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
9	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
10	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
11	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
12	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
13	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
14	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
15	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
16	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
17	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
18	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
19	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
20	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
21	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
22	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
23	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
24	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
25	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
26	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
27	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
28	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
29	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
30	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
31	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
32	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
33	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
34	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
35	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
36	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
37	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
38	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
39	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
40	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
41	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
42	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
43	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
44	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
45	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
46	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
47	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
48	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
49	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
50	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
51	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
52	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
53	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
54	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
55	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
56	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
57	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
58	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
59	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
60	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
61	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
62	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
63	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
64	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
65	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
66	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
67	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
68	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
69	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
70	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
71	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
72	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
73	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
74	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
75	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
76	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
77	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
78	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
79	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
80	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
81	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
82	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
83	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
84	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
85	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
86	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
87	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
88	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
89	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
90	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
91	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
92	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
93	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
94	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
95	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
96	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
97	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
98	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
99	Фізичне виховання	10	10	10	10	10
100	Фізичне виховання	10	10	10	10	10

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів  
вищої освіти 1 курсу основного навчального відділення МНАУ з  
дисципліни “Фізичне виховання”  
в I семестрі 2021 – 2022 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>

Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». Розробник – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Петренко Н.В.

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти I курсу основного навчального відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2021 – 2022 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 перекладні або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-	
		Чоловіки	12	6	
		Жінки	16	7	
	3. Нахили тулуба з положення сидячи	Чоловіки	32	20	
		Жінки	19	14	
	<b>Баскетбол</b>	4. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с)	Чоловіки	16	13
			Жінки	4,5	6,0
		5. Кидки з-під кошика за 30 с.	Чоловіки	4,0	5,0
Жінки			10	5	
6. Передача м'яча обома руками від грудей в парах за 15 с.		Чоловіки	13	8	
		Жінки	11	8	
4 модуль. Легка атлетика	<b>Легка атлетика</b>	Жінки	5,10	6,0	
		Чоловіки	6,10	7,10	
	7. Біг на 1000 м (хв, с), Біг на 1500 м (хв, с)	Жінки	175	160	
		Чоловіки	230	210	
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	10,5	11,2	
		Чоловіки	9,2	10,0	
	9. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	17,0	18,5	
Чоловіки		14,2	15,5		
<b>Всього:</b>			<b>100</b>	<b>60</b>	