МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ Й ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор
_____ Дмитро БАБЕНКО
«_____» _____ 2023 р.
Гарант освітньої програми
канд.ст. наук, доцент
_____Олена ПЕТРОВА
«27» ___06___ 2023 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань:	18 «Виробництво та технології»
Спеціальність:	181 «Харчові технології»
Освітньо-професійна програма:	«Харчові технології»
Ступінь вищої освіти:	«Бакалавр»
Семестр:	I-VII
Форма здобуття освіти:	денна
Кваліфікація:	бакалавр з харчових технологій
Викладачі:	Петренко Наталя Валеріївна, кандидат педагогічних наук, доцент e-mail: petrenkonv@i.ua

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 10 від «22» травня 2023 року.
Завідувач кафедри канд. пед. наук, доцент Наталя ПЕТРЕНКО

Схвалено науково-методичною факультету культури і виховання
Протокол № 9 від «23» травня 2023 року.
Голова науково-методичної комісії канд. пед. наук, Наталія ПОНОМАРЕНКО

Схвалено на засіданні вченої ради факультету ТВППТСБ
Протокол № 11 від «27» червня 2023року.
Голова вченої ради доктор с.-г. наук, професор Михайло ГИЛЬ

Миколаїв 2023

1. Призначення навчальної дисципліни	Дисципліна «Фізичнакультура» 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.	
2.Мета навчальної дисципліни	*Метою* вивчення дисципліни «Фізична культура» 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.	
3.Компетентності	Інт К. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій. ЗК14. 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 забезпечення здорового способу життя.	
4. Програмні результати навчальної дисципліни:	ПРН27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя	
5. Опис навчальної дисципліни	Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них: - практичні заняття - самостійна робота	299/9,9 213/7,1 86 /2,8

Календарний план

Для здобувачів вищої освіти 1 курсу

№ з/п	Найменування тем	Розподіл навчального часу, годин	
		пз	сам. робота
1.	*Модуль 1. Легка атлетика.* Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	-
2.	*Модуль 2.* *Спеціаліза-ція.* Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	-
3.	*Модуль 3.* *Спеціаліза-ція.* Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	20	-
4.	*Модуль 4. Легка атлетика.* Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	24	-
Всього		74	-
	Для здобувачів вищої освіти 2 курсу		
1.	*Модуль 1.Легка атлетика.* Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	-
2.	*Модуль 2.* *Спеціаліза-ція.* Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	-
3.	*Модуль 3.* *Спеціаліза-ція* Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	20	-
4.	*Модуль 4.* *Легка атлетика.* Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	24	-
Всього		74	-
	Для здобувачів вищої освіти 3 курсу		
1.	*Модуль 1.Легка атлетика.* Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	14
2.	*Модуль 2.* *Спеціаліза-ція.*	14	16

	Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.		
3.	*Модуль 3.* *Спеціаліза-ція.* Атлетична гімнастика. Баскетбол.Футбол.	10	15
4.	*Модуль 4. Легка атлетика.* Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг	10	10
Всього		50	55
Для здобувачів вищої освіти 4 курсу			
1.	*Модуль 1.Легка атлетика.* Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	8	16
2.	*Модуль 2.* *Спеціаліза-ція.* Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	7	14
Всього		15	30

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

6. Порядок та категорії оцінювання	Залік з дисципліни «Фізичнакультура» складається з двох частин: теоретичної та практичної. **Теоретична частина складається з:** проходження тестів на платформі Moodle та написання реферату за обраною темою. **Практична частина складається з** контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика (додаток 1)) **Звільнені від практичних занять:** складають тести, пишуть реферат, присилають відеоролики з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ). Студенти, які за станом здоров'я віднесені **до спеціальної медичної групи** - складають комлекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролик з виконанням вправ; - готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою. 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. 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. 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); - 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; - 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).

Поточний і підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти

Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
		min	max	min	max
І семестр					

Аудиторна робота в т.ч.:		6	10	6	10
- практичні заняття	1	6	10	6	10
	1	6	10	6	10
	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
				36	**60**
Разом за І семестр:				**60**	**100**

СХЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

№ модулю	Кількість годин ПЗ	Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка min	Оцінка max	Сума min	Сума max
І семестр							
1 Легка атлетика	16	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						24	**40**
2 Атлетична гімнастика Волейбол	14	Здача нормативних вимог	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**
Всього за І семестр:						**60**	**100**
ІІ семестр							
3 Атлетична гімнастика Баскетбол	14	Здача нормативних вимог	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**

4 Легка атлетика	16	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						24	**40**
Всього за ІІ семестр:						**60**	**100**

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

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
82-89	B	4 (добре)
75-81	C	4 (добре)
64-74	D	3 (задовільно)
60-63	E	3 (задовільно)
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання 2 (незадовільно)
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни 2 (незадовільно)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

7.Політика курсу	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 недоброчесність є несумісною з принципами викладання курсу. Основні принципи проведення

	занять: - відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку; - усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; - 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; - 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; - 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.
8.Інформаційні джерела	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. 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. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання:

	підручник: у 2т. /за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. – т. 2. – 368с. 7. 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. 8. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. Інноваційна педагогіка. 2020. № 20 (3). P. 118–122. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25 9. 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 10. 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. P. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170 11. 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 12. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. Journal of Physics: Conference Series. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009 13. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq 14. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., & Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015 15. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova I., & Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. Sport Mont. 2019. № 17 (3). P. 67–71. DOI: 10.26773/smj.191013 16. Yılmaz M., Karakaya Y., Savucu Y. The state of preparedness of prospective physical education and sports teachers. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2020. № 24 (6). P. 323–330. DOI: https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608

9.Інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами	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, sharata@mnau.edu.ua. 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: https:// www.mnau.edu.ua/vyh-rob/ps-sluzh.
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=481

Силабус навчальної дисципліни розроблено:

Завкафедри **Наталя ПЕТРЕНКО**

Додаток 1

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

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Л/ атлетика	**Легка атлетика**			
	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 4х9 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	**Атлетична гімнастика**			
	5. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	6. Підтягування на перекладині	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
	або	Жінки	16	7
	згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Чоловіки	32	20
	7. Присідання на одній нозі (разів)	Жінки	10	3
		Чоловіки	12	5
	Волейбол			
	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
	Всього:		**100**	**60**

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

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	**Атлетична гімнастика**			
	1. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	2. Підтягування на перекладині	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
	або	Жінки	16	7
	згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Чоловіки	32	20
	3. Нахили тулуба з положення сидячи	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	Баскетбол			
	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. Л/ атлетика	**Легка атлетика**			
	7. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,10	7,10
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	9. Човниковий біг 4х9 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
	Всього:		**100**	**60**

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 2 курсу основного навчального відділення МНАУ дисципліни «Фізичне виховання» в I семестрі 2023 – 2024 навч. року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Л/ атлетика	**Легка атлетика**			
	1. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,00	5,40
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,00	7,00
	2. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	180	165
		Чоловіки	235	215
	3. Човниковий біг 4х9 м (с)	Жінки	10,5	11,1
		Чоловіки	9,2	10,0
	4. Біг на 100 м (с)	Жінки	16,8	18,5
		Чоловіки	14,0	15,0
2 модуль. Спеціалізація	**Атлетична гімнастика**			
	5. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	6. Підтягування на перекладині	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
	або	Жінки	16	7
	згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Чоловіки	32	20
	7. Присідання на одній нозі (разів)	Жінки	10	3
		Чоловіки	12	5
	Волейбол			
	8. Стрибки у висоту з місця (см)	Жінки	44	20
		Чоловіки	50	35
	9. Передача в/б м'яча двома руками зверху в парах (разів)	Жінки	10	5
		Чоловіки	15	10
	10. Подача в/б м'яча через сітку будь-яким із вивчених способів (разів)	Жінки	З 5-ти - 3	З 5-ти- 1
		Чоловіки	З 5-ти - 4	З 5-ти- 3
	Всього:		**100**	**60**

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 2 курсу основного навчального відділення МНАУ дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2023 – 2024 навчального року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	**Атлетична гімнастика**			
	1. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	3. Нахили тулуба з положення сидячи	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	Баскетбол			
	4. Човниковий біг 4х9м з веденням б/б м'яча правою та лівою рукою (с)	Жінки	11,5	13,0
		Чоловіки	9,8	11,0
	5. Ведення, подвійний крок, кидок м'яча в кошик з будь-якої сторони (разів)	Жінки	З 10-ти 5	З 10-ти - 2
		Чоловіки	З 10-ти -6	З 10-ти - 3
	6. Штрафні кидки – 10 спроб	Жінки	5	2
		Чоловіки	6	3
4 модуль. Легка атлетика	**Легка атлетика**			
	7. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,00	5,40
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,00	7,00
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	180	165
		Чоловіки	235	215
	9. Човниковий біг 4х9 м (с)	Жінки	10,5	11,5
		Чоловіки	9,2	10,2
	10. Біг на 100 м (с)	Жінки	16,8	18,5
		Чоловіки	14,0	15,0
	Всього:		**100**	**60**

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 3-4 курсу основного навчального відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в I семестрі 2023 – 2024 навч. року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Легка атлетика	**Легка атлетика**			
	1. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,00	5,40
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,00	7,00
	2. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	180	165
		Чоловіки	235	215
	3. Човниковий біг 4х9 м (с)	Жінки	10,5	11,1
		Чоловіки	9,2	10,0
	4. Біг на 100 м (с)	Жінки	16,8	18,5
		Чоловіки	14,0	15,0
2 модуль. Спеціалізація	**Атлетична гімнастика**			
	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
	Волейбол			
	8. Стрибки у висоту з місця (см)	Жінки	44	20
		Чоловіки	50	35
	9. Передача в/б м'яча двома руками зверху в парах (разів)	Жінки	10	5
		Чоловіки	15	10
	10. Подача в/б м'яча через сітку будь-яким із вивчених способів (разів)	Жінки	З 5-ти- 3	З 5-ти- 1
		Чоловіки	З 5-ти- 4	З 5-ти- 3
	Всього:		**100**	**60**

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 3 курсу основного навчального відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2023 – 2024 навч. року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	**Атлетична гімнастика**			
	1. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	3. Нахили тулуба з положення сидячи	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	Баскетбол			
	4. Човниковий біг 4х9м з веденням б/б м'яча правою та лівою рукою (с)	Жінки	11,5	13,0
		Чоловіки	9,8	11,0
	5. Ведення, подвійний крок, кидок м'яча в кошик з будь-якої сторони (разів)	Жінки	З 10-ти - 5	З 10-ти - 2
		Чоловіки	З 10-ти - 6	З 10-ти - 3
	6. Штрафні кидки – 10 спроб	Жінки	5	2
		Чоловіки	6	3
4 модуль. Легка атлетика	**Легка атлетика**			
	7. Біг на 1000 м (хв, с)	Жінки	5,00	5,40
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,00	7,00
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	180	165
		Чоловіки	235	215
	9. Човниковий біг 4х9 м (с)	Жінки	10,5	11,5
		Чоловіки	9,2	10,2
	10. Біг на 100 м (с)	Жінки	16,8	18,5
		Чоловіки	14,0	15,0
Всього:			**100**	**60**

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