

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет агротехнологій та природокористування
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

ОК 9 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

обов'язковий

Реалізується в межах освітньої програми Агроінженерія
за спеціальністю 208 Агроінженерія
на початковому (короткий цикл) рівні вищої освіти

Суми – 2021

Розробник:



Є.Г. Євтушенко, к.пед.н., доцент

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від	2021р №
	Завідувач кафедри	 Харченко С.М.

Погоджено:

Гарант освітньої програми


(підпис)

Ю.І. Семірненко

Декан факультету, де реалізується освітня програма


(підпис)

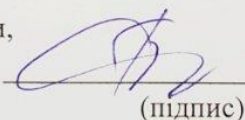
М.Я. Довжик

Рецензія на робочу програму(додається) надана:



Таценко О.В.
Харченко С.М.

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації


(підпис)

(Бодушина Г.О.)
(ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 30 серпня 2021 р.

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

	Назва ОК	Фізичне виховання										
1.	Факультет/кафедра	агротехнологій та природокористування / фізичного виховання.										
2.	Статус ОК	Обов'язковий										
3.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК	Агроінженерія /208 Агроінженерія										
4.	Рівень НРК	П'ятий рівень										
5.	Семестр та тривалість вивчення	3 семестр, 15 тижнів 4 семестр, 15 тижнів										
6.	Кількість кредитів ЄКТС	5										
7.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота(заняття)						Самостійна робота				
		Загальний обсяг годин	Лекційні		Практичні /семінарські		Лабораторні					
			денна	заочн	денна	заочна	денна	заочн	денна	заочна		
			3 семестр		30			30				
			4 семестр		30			30				
Всього		60			60							
8.	Вид контролю	3 семестр - залік 4 семестр - залік										
9.	Мова навчання	Державна (українська)										
10.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Євтушенко Є.Г., к.пед.н., доцент										
10.1	Контактна інформація	Спортивний комплекс СНАУ e13s98@gmail.com										
11.	Загальний опис освітнього компонента	Позитивним впливом освітнього компонента є підвищення розумової працездатності засобами фізичного виховання, розвиток функціональних можливостей організму; виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, формування життєво важливих фізичних та психічних здібностей, рухових навичок, вольових здібностей для участі у змаганнях (серед груп, курсів, факультетів, спортивно – масових заходах тощо). Вміти застосовувати набуті вміння та навички у вивченні інших освітніх компонентів та в подальшій життєдіяльності.										
12.	Мета освітнього компонента	Метою вивчення навчальної дисципліни є задовільнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набуті професійно-значимі уміння та навички, забезпечити достатній розвиток фізичних якостей, сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців. Завдання: - формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; - набути фонд рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; - формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму; У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - знати, 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; - уміти застосовувати знання у практичних ситуаціях; - уміти працювати в команді.
13.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	1. Передумови відсутні
14.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містять вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоювання знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за

		вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів. Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).
--	--	--

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК: Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен...»	Програмні результати навчання, на досягнення яких спрямований ОК згідно з нумерацією, наведеною в ОП		Як оцінюється РНД
	ПРН-2	ПРН-8	
ДРН1. Володіти правилами техніки безпеки, профілактики травматизму під час занять різними видами рухової активності, правила спортивних ігор, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	x		Тестові завдання з множинним вибором. Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань
ДРН 2. Демонструвати знання та виконувати вправи для розвитку рухових якостей	x		Усне опитування. Контрольні нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей
ДРН 3. Виконувати основні технічні елементи спортивних ігор та функціональних видів спортивної активності		x	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок
ДРН 4. Використовувати засоби фізичного виховання з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань, протистояння хибним звичкам для більш ефективної праці		x	Виконання комплексу вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей. Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА БЕЗПЕКА ПРАЦІ (ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література
	Аудиторна робота		Сам. Роб.	
	Лк	П.з		
3 семестр				
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності. Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.		2		Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с. Режим доступу http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf

Тема 2 – 4. Розвиток швидкісно – силових якостей. Спеціальні бігові вправи. Низький старт (звичайний, розтягнутий, зближений), підбір старту. Біг відрізків 10 – 20 м. без сигналу, з сигналом. Стартове прискорення, фініш. (з різною швидкістю). Біг за сигналом з різних вихідних положень. Стрибок з місця. Стрибок у довжину з місця. Естафети, силові вправи.	6			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. Режим доступу http://ebooktime.net/book_202.html/.
Тема 5 – 6. Удари по воротах на точність (футзал). Спеціальні підготовчі вправи футзаліста. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та в русі. Удари по воротах. Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу. Удари по воротах на точність. Відбір м'яча. Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді. Розвиток динамічної швидкісної та силовій витривалості (оздоровчий фітнес). Перемінний біг. Стрибки зі зміною ніг, вистрибування, присідання. Навчання техніці виконання берпі. Згинання рук в упорі лежачи, полегшений варіант виконання берпі, стрибки. Естафети.	4			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/fut zal v zakladah vishchoyi osviti 2019. pdf Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.
Тема 7 – 9. Техніка ведення м'яча. (фут зал). Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти (обманні рухи). Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості. Розвиток статичної витривалості (оздоровчий фітнес). Вправи без обтяження, з обтяженням, утримання положення тіла з опорою, без опори. Планка.	6			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/fut zal v zakladah vishchoyi osviti 2019. pdf Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.
Тема 10 – 12. Навчання техніки ударів (настільний теніс). Загальні поняття. Розвиток гри в настільний теніс.. Ігрова стійка тенісиста. Хватка ракетки. Рухи тенісиста. Ігровий майданчик та ігрове обладнання. Методика виконання основних атакуючих ударів - накат, контрудар, топ-спін. Захисний прийом гри – підрізка, підставка, свічка. Основи техніки присідань зі штангою на плечах (пауерліфтинг). Загально-підготовчі вправи для розвитку м'язів рук ніг та тулуба. Вихідне положення та особливості техніки виконання вправи. Засоби і методи відновлення після фізичних навантажень. Техніка виконання присідань зі штангою. Вправи для розвитку гнучкості	6			Бірук І.Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 164 с [Електронний ресурс]. Режим доступу http://ep3.nuwm.edu.ua Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. — 460с. Режим доступу https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf
Тема 13 – 15. Навчання техніки подач. Прийоми техніки гри (настільний теніс) Подача - пряма, маятник. Подача - віяло, човник. Прийоми техніки гри (без оберту м'яча) - відкидка. Розвиток швидкості рук. Прийоми техніки гри (без оберту м'яча) - поштовховий удар. Прийоми техніки гри (без оберту м'яча) - підставка Основи техніки жиму лежачи (пауерліфтинг) Розвиток сили грудних м'язів. Жим штанги лежачи. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування до підборіддя. Піднімання на носки, штанга за спиною хват зверху. Вистрибування з глибокого присіду на двох ногах (з вагою 5 кг). Вправи для розвитку	6			Бірук І.Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 164 с [Електронний ресурс]. Режим доступу http://ep3.nuwm.edu.ua Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с. Режим доступу http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf

гнучкості.				
Всього за семестр	30			
4 семестр				
Тема 1 – 2. Техніка володіння м'ячем в волейболі Виконання передачі двома руками знизу та зверху. Передача двома руками знизу в парах та трійках на місці та під час руху. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. Передача двома руками знизу на різну відстань. Виконання «накатів», обманів однією рукою. Гра кулаком. Тренувальна гра 2х2.	4			Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.:«МП Леся», 2015. 396 с. Волейбол в Україні RUL: https://www.volleyball.ua/
Тема 3 - 4. Техніка гри у нападі. Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Виконання нападаючого удару з місця, з одного та трьох кроків. Виконання нападаючого удару з власного підкидання та передачі партнера. Розвиток спритності. Виконання нижньої бокової та верхньої прямої подачі. Тренувальна гра з завданням. Формування лідерських якостей, умінь працювати в команді (тренувальна гра 3х3).	4			Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.:«МП Леся», 2015. 396 с. Волейбол в Україні RUL: https://www.volleyball.ua/
Тема 5 - 6. Техніка ударів по м'ячу справа та зліва в настільному тенісі. Навчання зрізки зліва, відпрацювання зрізки справа. Вивчення техніки накату зліва і справа. Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили. Двостороння гра відпрацюванням вивчених елементів техніки.	4			Бірук І.Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 164 с [Електронний ресурс]. Режим доступу http://ep3.nuwm.edu.ua Уроки спорту. Настільний теніс URL https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y Відео посібник настільний теніс. URL https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIly4
Тема 7 - 8. Ознайомлення із захисними та атакуючими прийомами гри в настільний теніс. Захисний прийом техніки гри з нижнім обертом м'яча – зрізка, підрізка. Захисний прийом техніки гри з нижнім обертом м'яча – підрізка, різана свічка. Атакуючий прийом техніки гри (з верхнім обертом м'яча) – накат, кручена свічка. Атакуючий прийом техніки гри (з верхнім обертом м'яча) – топ-спін. Тактика одиночної гри.	4			Бірук І.Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 164 с [Електронний ресурс]. Режим доступу http://ep3.nuwm.edu.ua Уроки спорту. Настільний теніс URL https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y Відео посібник настільний теніс. URL https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIly4
Тема 9 - 10. Розвиток спритності. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Біг на швидкість до 30м. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет».	4			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/ .
Тема 11 - 12. Розвиток сили. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з обтяжуючими предметами та без. Підтягування на кількість разів. Біг по сходах вгору та вниз.	4			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/ .
Тема 13 - 15. Розвиток витривалості. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг вгору та під гору. Розвиток витривалості. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Фінішування. Складання комплексу вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей.	6			Техніка бігу на довгі дистанції URL: https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html
Всього за семестр	30			
Всього	60			

1. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем <u>під час аудиторних занять, консультацій</u>)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати <u>студент самостійно</u>)	Кількість годин
ДРН1. Володіти правилами техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять різними видами рухової активності, правила спортивних ігор та правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій	Словесні (розповідь, інструктаж). Проведення практичних занять з демонстративними матеріалами.	4	Опрацювання пройдених тем за допомогою літератури та відеоматеріалів. Самооцінка знань та умінь .	2
ДРН 2 Формулювати та виконувати вправи для розвитку рухових якостей	-словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій); - практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	16	Опрацювання пройдених тем за допомогою літератури та відеоматеріалів. Самооцінка знань та умінь	2
ДРН 3 Виконувати основні технічні елементи спортивних ігор та функціональних видів спортивної активності	-словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій); - практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	16	Опрацювання пройдених тем за допомогою літератури та відеоматеріалів. Самооцінка знань та умінь	2
ДРН4 Використовувати засоби фізичного виховання з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань, протистояння хибним звичкам для більш ефективної праці	-словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій); - практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	16	Опрацювання пройдених тем за допомогою літератури та відеоматеріалів. Самооцінка знань та умінь	2

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Діагностичне оцінювання (зазначається за потреби)

5.2. Сумативне оцінювання

5.2.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання
1.	Тестові завдання (проміжна атестація)	15 /15%	8 тиждень (3,4 семестр)
2.	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рухових якостей	80 – 80%	7 та 13 тиждень (3,4 семестр)
3.	Скласти комплекс вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	5 – 5%	14 тиждень (3,4 семестр)

5.2.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання (питання з множинним вибором; проміжна атестація)	<9 балів Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	9 - 11 балів Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті.	12 - 13 балів Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача.	14 - 15 балів Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу
	<3 балів	3 бала	4 бала	5 балів
Скласти комплекс вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Вимоги щодо завдання не виконані	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті.	Виконані усі вимоги завдання	Виконані усі вимоги завдання, продемонстровано креативність, вдумливість.
	<48 балів	48 - 59 балів	60 - 71 бал	72 - 80 балів
Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рухових якостей	За таблицею контрольних нормативів	За таблицею контрольних нормативів	За таблицею контрольних нормативів	За таблицею контрольних нормативів

**Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку
технічних навичок та рухових якостей**

3 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		10	9	8	7
Розвиток швидкісно – силових якостей					
Стрибок у довжину з місця (ч,ж)	ч	260	230	210	200
	ж	200	180	160	140
Біг 100м (ч,ж)	ч	13.0	13,5	14,0	14,5
	ж	14,5	15,0	15,5	16,0
Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,5	11,1	11,7	12,0
Міні – футбол(ч), оздоровчий фітнес (ж)					
Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз (ч)	ч	8	6	5	4
Підймання тулуба за 1 хв, раз (ж)	ж	42	37	33	25
Біг 30 м. з веденням м'яча , сек.	ч	7,0	7,6	8,0	8,7
Згинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз	ж	23	19	16	4
Основи пауерліфтингу (ч)					
Жим штанги лежачи(70 % від ваги тіла), раз	ч	10	7	4	3
	ж	10	7	4	3
Жим штанги лежачи(25 % від ваги тіла), раз					
Присід зі штангою (100% від ваги тіла), раз	ч	10	7	4	3
Присід зі штангою (40% від ваги тіла), раз	ж	10	7	4	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	18	17	13	10
	ж	20	18	14	10

4 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		10	9	8	7
Волейбол					
Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж	10	7	6	5
Подача, раз	ч\ж	10	7	6	5
Настільний теніс					
Подача в зазначену зону столу, (з 10 ударів), раз	ч\ж	6	5	4	3
Атакуючий удар накатом у зазначену зону (з 10 ударів), раз	ч\ж	6	5	4	3
Відбивання м'яча від стіни без втрати, раз	ч	50	40	30	20
	ж	40	30	20	10
Легка атлетика					
Стрибок у довжину з розбігу, м	ч	5,00	4,70	4,40	4,10
	ж	4,00	3,70	3,40	3,10
Метання ядра 7,260 кг двома руками вперед, м	ч	10	8	7	6
Метання ядра 4 кг двома руками вперед, м	ж	10	8	7	6
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	16	13	10	7
	ж	19	16	11	7

5.3 Формативне оцінювання:

Для оцінювання поточного прогресу у навчанні та розуміння напрямів подальшого удосконалення передбачено

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру

Самооцінювання може використовуватися як елемент сумативного оцінювання, так і формативного оцінювання.

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1.1. Підручники посібники

1. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с. Режим доступу <http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf>
2. Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп.-л-ра», 2017. Т2. 448с. <http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf>
4. Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
5. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 100с. Режим доступу <http://eprints.zu.edu.ua>
6. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. — 460с. Режим доступу <https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf>
7. Пилипей. Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/.
9. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. 2011. – 216 с. Режим доступу http://eprints.cdu.edu.ua/369/1/Atletizm_.pdf

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Євтушенко Є. Г. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 – 29с.
2. Євтушенко Є. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 – 30с.
3. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2012. 27 с.
4. Сахненко, А. В. Методика організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 24 с.
5. Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.
6. Харченко С. М. Самоконтроль при самостійних оздоровчо – тренувальних заняттях: методичні рекомендації. Суми, 2018. С. 33

6.1.3. Електронні ресурси

1. Волейбол в Україні URL: <https://www.volleyball.ua/>
2. Відео посібник настільний теніс. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4>
3. Как играть в мини футбол URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6NZoE3D7AU0>
4. Рабочие финты в мини футболе URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WWusgX7L11I>
5. Сайт асоціації фут залу України URL: <https://futsal.com.ua/>
6. Сайт Федерації бодибілдингу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ufbf.org.ua>
7. Техніка бігу на довгі дистанції URL: <https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html>
8. Уроки спорту. Настільний теніс URL: https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y