



ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ
ІНДУСТРІАЛЬНИЙ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

**СИЛАБУС
навчальної дисципліни**

Фізична культура

Освітньо-професійна програма Фінанси, банківська справа та страхування

Спеціальність 072 Фінанси, банківська справа та страхування

Галузь знань 07 Управління та адміністрування

Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

Мова навчання українська

Розробник: Василик Оксана Петрівна, спеціаліст першої категорії

E-mail: vasilik.oksana@chic.cv.ua

Сторінка курсу на сайті «Дистанційне навчання ЧІФК»: «Фізична культура» для спеціальності 072 Фінанси, банківська справа та страхування, <https://dn.chic.cv.ua>

Консультації Очні консультації: вівторок з 14.00 до 15.30

адреса м. Чернівці, вул. М. Ткача, 24а

Онлайн консультації: вівторок з 15.00 до 16.30

Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни):

Предметом навчальної дисципліни є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

Мета: покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєво-важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей; послідовне формування особистості.

Згідно з освітньо-професійною програмою навчальна дисципліна формує **компетентності**:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 5. Знання і розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 8. Здатність працювати в команді.

Нормативний зміст підготовки здобувачів фахової передвищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання

РН 2. Володіти державною та іноземною мовами у професійному середовищі.

РН 13. Проявляти ініціативу та підприємливість для досягнення професійної мети.

РН 14. Виконувати професійну діяльність у командній роботі.

РН 08. Здійснювати пошук, відбір та опрацювання інформації з різних джерел у процесі професійної діяльності.

РН 13. Використовувати професійну аргументацію для донесення інформації до фахівців і користувачів послуг у сфері фінансів, банківської справи та страхування для досягнення спільної мети.

РН 14. Застосовувати інновації у сфері фінансів, банківської справи та страхування.

РН 15. Виявляти навички самостійної роботи та роботи в команді, демонструвати гнучке мислення, відкритість до нових знань

Завдання дисципліни:

- формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;

- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- уdosконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життезабезпечення;
- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;
- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

3. Пререквізити та постреквізити дисципліни

Пререквізити навчальної дисципліни «Фізична культура» базується на вивчені студентами предмета: «Соціально-екологічна безпека життєдіяльності та охорона праці».

Постреквізити закладає основи здорового способу життя та формування умінь застосувати знання з фізичної культури в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

4. Опис навчальної дисципліни

4.1. Загальна інформація

| Форма навчання | Рік підготовки | Семестр | Кількість | | | Кількість годин | | | | Вид підсумкового контролю (курсова робота) |
|-----------------------|-----------------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|------------------------|------------------|--------------------|--------------------|---|
| | | | кредитів | годин | змістових розділів | лекцій | практичні | семінарські | лабораторні | |
| Денна | 1-2 | 1-4 | 7 | 210 | 14 | | 148 | | | 62 залік |

4.2. Структура навчальної дисципліни

| № п/п | Змістовний розділ | Зміст розділу по темам | Завдання/ Форми контролю |
|--------------|--------------------------|---|---|
| 1. | Легка атлетика | <p>Техніка безпеки на заняттях.</p> <p>Класифікація основних видів легкої атлетики.</p> <p>Техніка бігу на короткі дистанції.</p> <p>Техніка бігу з низького старту. Техніка стрибка у довжину з місця</p> <p>Техніка бігу на короткі дистанції.</p> <p>Техніка стрибка у довжину з місця. (ІЗ)</p> <p>Техніка естафетного бігу. Техніка бігу на етапах. Техніка бігу 100м.</p> <p>Техніка естафетного бігу. Техніка бігу</p> | <p>Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»</p> <p>уклад.: Т.І. Курдяшова, О.О.Губченко,— Кременчук:ПП</p> |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | <p>на етапах. Техніка бігу 100м. (ІЗ)</p> <p>Техніка бігу по пересіченій місцевості.</p> | <p>«Бітарт», 2019. – 169 с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибок у довжину з місця; - біг 60 м. <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техніка передачі естафетної палички. <p>Поточний контроль</p> |
| 2. | Баскетбол | <p>Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка ведення м'яча.</p> <p>Техніка подвійного кроку. Техніка ведення м'яча. (ІЗ)</p> | <p>Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікєенко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127с.</p> <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача на швидкість; - техніка подвійного кроку. <p>Поточний контроль</p> |
| 3. | Спеціальна підготовка. Основна гімнастика | <p>Техніка стройових вправ на місці та в русі. Вправи на гнучкість.</p> <p>Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень.</p> <p>Роль ранкової гігієнічної гімнастики у системі фізичного виховання студентів (ІЗ)</p> <p>Стрибки через козла. Техніка виконання стійки на лопатках. Розвиток м'язів спини.</p> <p>Роль оздоровчих видів гімнастики у системі фізичного виховання студентів. (ІЗ)</p> | <p>Бондаренко О.В.</p> <p>Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекид вперед, назад, стійка на лопатках; - техніка стрибка через козла. <p>Поточний контроль</p> |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 4. | Настільний теніс | <p>Історія розвитку настільного тенісу та волейболу.</p> <p>Техніка ударів зліва, удари накатом.</p> <p>Техніка ударів справа. Техніка подач. (ІЗ)</p> <p>Техніка ударів підрізкою справа та зліва. Техніка подач.</p> | <p>Настільний теніс: методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021.–65с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удари справа та зліва; - подачі. <p>Поточний контроль</p> |
| 5. | Спеціальна підготовка. Основна гімнастика | <p>Техніка виконання вправ на гнучкість.</p> <p>Техніка стройових вправ на місці та в русі (ІЗ)</p> <p>Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень.</p> <p>Вправи на гнучкість, техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень (ІЗ)</p> <p>Акробатична комбінація. СФП.</p> <p>Техніка стрибків на скакалці. Техніка виконання стрибка через козла «ноги нарізно»</p> <p>Техніка стрибків на скакалці. (ІЗ)</p> <p>Техніка стрибків на скакалці. Колове тренування з використанням скакалок, обручів, гімнастичних снарядів</p> <p>Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень (ІЗ)</p> <p>Вивчення комплексу вправ на тренажерах для різних груп м'язів.</p> <p>Техніка виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачі. Розвиток м'язів спини та черевного пресу.</p> <p>Техніка жиму штанги лежачі. Силова підготовка на тренажерах.</p> <p>Техніка виконання присідання зі штангою. Техніка жиму штанги лежачі.</p> <p>Комплексні вправи на тренажерах. (ІЗ)</p> | <p>Бондаренко О.В.</p> <p>Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатична комбінація - стрибки на скакалці. <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання-розгинання рук в упорі лежачі; - підйом тулуба в сід. <p>Прийом контролюного нормативу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жим штанги лежачі. <p>Поточний контроль</p> |
| 6. | Волейбол | <p>Техніка передачі м'яча зверху на місці та в русі.</p> <p>Техніка передачі м'яча знизу на місці та в русі. Подачі.</p> <p>Двостороння гра. (ІЗ)</p> | <p>Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача м'яча зверху в парах; |

| | | | |
|----|----------------|---|---|
| | | | -передача м'яча знизу в парах. Поточний контроль |
| 7. | Легка атлетика | <p>Техніка бігу на короткі дистанції. Стрибки у довжину з розбігу. Рухливі ігри та естафети з елементами бігу та стрибків. Техніка легкоатлетичних вправ (біг на середні та довгі дистанції) (ІЗ) Техніка бігу на середні дистанції. Техніка бігуна довгі дистанції(ІЗ)</p> | <p>Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» уклад.:Т.І. Кудряшова, О.О.Губченко,— Кременчук:ПП «Бітарт»,2019. – 169 с.</p> <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибок у довжину з розбігу. <p>Залік</p> |
| 8. | Легка атлетика | <p>Техніка безпеки на заняттях. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. (ІЗ) Техніка бігу з низького старту. Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Біг на короткі дистанції. ЗФП. Техніка бігу по пересіченій місцевості. (ІЗ) Техніка бігу на середні та довгі дистанції (ІЗ)</p> | <p>Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» уклад.:Т.І. Кудряшова, О.О.Губченко,— Кременчук:ПП «Бітарт»,2019. – 169 с.</p> <p>Прийом контрольних нормативів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибок у довжину з місця; - 100 м. <p>Поточний контроль</p> |
| 9. | Баскетбол | <p>Техніка передачі двома руками зверху. Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка штрафних кидків. Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку.(ІЗ)</p> | <p>Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127с.</p> |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | | Прийом контрольного нормативу: - штрафні кидки; - ведення м'яча на швидкість. Поточний контроль |
| 10. | Спеціальна підготовка. Основна гімнастика | Техніка стройових вправ на місці та в русі. СФП. Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень. Техніка стрибка через козла «зігнувши ноги» Техніка виконання стійки на лопатках. Акробатична комбінація. Вправи на укріплення м'язів спини. | Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с. Прийом контрольного нормативу: -акробатична комбінація; -стрибок через козла. Поточний контроль |
| 11. | Настільний теніс | Ознайомити студентів із системою фізичної культури в Україні. Дотримання правил рухового режиму студентів. Техніка володіння ракеткою. Технічні прийоми, подачі, верхні та нижні. 2-х стороння гра. Імітаційні вправи: техніка ударів з ракеткою, без ракетки; імітація нападаючих ударів. Виконання плоского, короткого, атакувального, різкого, обманного та завершального ударів.(ІЗ) Вправи для розвитку швидкості реакції у грі, пересування у парі. Основні технічні та тактичні дії. | Настільний теніс: методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021.–65с. Прийом контрольних нормативів: - техніка подач; - набивання м'яча ракеткою. Поточний контроль |
| 12. | Спеціальна підготовка. Основна гімнастика | Техніка стройових вправ на місці та в русі. Акробатична комбінація. Техніка перекиду вперед і назад з різних вихідних положень. Техніка перекатів.(ІЗ) Фази техніки стрибка через козла. Техніка виконання стрибка через козла «в довжину». (ІЗ) Техніка виконання махових вправ в упорі на брусах. (ІЗ) Техніка виконання елементів вправ на паралельних брусах.(ІЗ) Техніка перемахів на паралельних брусах.(ІЗ) Техніка виконання вправ на паралельних брусах. Комплекс вправ на гнучкість в парах. Техніка виконання згинання та розгинання рук на паралельних | Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с. Прийом контрольного нормативу: - стрибок через козла «в довжину»; -акробатична комбінація. Прийом контрольних нормативів: - комбінація на брусах; - утримання кута. |

| | | | |
|-----|----------------|--|---|
| | | <p>брусах.(І3)</p> <p>Техніка утримання кута на паралельних брусах.(І3)</p> <p>Техніка виконання вправ на тренажерах (І3)</p> <p>Техніка виконання вправ на розвиток м'язів спини та черевного пресу на тренажерах.</p> <p>Техніка виконання вправ на розвиток м'язів рук та плечового поясу на тренажерах. (І3)</p> <p>Техніка жиму штанги лежачи.</p> <p>Комплексні вправи на тренажерах</p> | <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підйом тулуба в сід;- - жим штанги лежачи. <p>Поточний контроль</p> |
| 13. | Волейбол | <p>Удосконалення передач м'яча зверху та знизу.</p> <p>Передачі м'яча зверху та знизу в 3-ках, 4-ках через сітку. (І3)</p> <p>Техніка подачі м'яча зверху.(І3)</p> | <p>Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.</p> <p>Контрольний норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача м'яча. <p>Поточний контроль</p> |
| 14. | Легка атлетика | <p>Техніка бігу на короткі дистанції. Стрибки у довжину з розбігу.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.</p> <p>Вдосконалення стрибків у довжину.</p> <p>Техніка бігу по пересіченій місцевості (І3)</p> <p>Техніка бігу на середні дистанції.</p> <p>Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. (І3)</p> | <p>Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисциплін «Теорія і методика викладання легкої атлетики» уклад.:Т.І. Кудряшова, О.О.Губченко,— Кременчук:ПП «Бігарт»,2019. – 169 с.</p> <p>Прийом контрольного нормативу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибок у довжину з розбігу. <p>Залік.</p> |

5. Методи контролю

Контрольні нормативи для юнаків І курс

| № | Навчальні нормативи | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Стрибок в довжину з місця (см) | 150 | 165 | 180 | 190 | 195 | 200 | 205 | 215 | 225 | 240 | 245 | 250 |
| 2 | Біг 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 4,3 | 4,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| 3 | Біг 100 м (хв,с) | 16,2 | 15,9 | 15,6 | 15,3 | 15,0 | 14,7 | 14,5 | 14,3 | 14,1 | 14,0 | 13,9 | 13,6 | |
| 4 | Техніка передачі естафетної палички | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Передача м'яча на швидкість(30с) | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 6 | Техніка подвійного кроку (з 5р.) | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Перекид вперед/назад | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Стійка на лопатках | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Стрибок через козла способом «зігнувши ноги» | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Комбінація на паралельних брусах | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Стрибки через скакалку за 30с.(разів) | >35 | 36 | 38 | 40 | 42 | 45 | 47 | 50 | 52 | 55 | 57 | 60 | |
| 12 | Акробатична комбінація | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Гнучкість (з положення сидячи)(см) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | |
| 14 | Утримання кута 90° на брусах (с) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | |
| 15 | Підйом тулуба в сід. за 1хв (разів) | 28 | 32 | 34 | 36 | 38 | 41 | 45 | 47 | 49 | 51 | 52 | 53 | |
| 16 | Жим штанги лежачи 20 кг (разів) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 | |
| 17 | Біг 60 м (с) | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,9 | |
| 18 | Стрибок у довжину з розбігу (см) | 310 | 330 | 350 | 370 | 385 | 400 | 420 | 430 | 445 | 460 | 465 | 480 | |
| 19 | Техніка подач | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Набивання м'яча ракеткою (наст.теніс з 1р.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | Передача м'яча верху в парах(вол.) | 1 | 2 | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 21 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Передача м'яча знизу в парах(вол.) | 1 | 2 | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |

Контрольні нормативи для дівчат І курс

| № | Навчальні нормативи | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Стрибок в довжину з місця (см) | 120 | 130 | 140 | 165 | 170 | 175 | 180 | 190 | 200 | 205 | 210 | 215 |
| 2 | Біг 30 м (с) | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 3 | Біг 100 м (хв,с) | 19,0 | 18,2 | 17,6 | 17,0 | 16,8 | 16,5 | 16,2 | 16,0 | 15,8 | 15,5 | 15,3 | 15,2 |
| 4 | Перекид вперед/назад | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | |
| 5 | Техніка передачі естафетної палички | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | |
| 6 | Стійка на лопатках | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | |
| 7 | Техніка подвійного кроку (з 5р.) | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | |
| 8 | Передача м'яча на швидкість(30с) | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 9 | Стрибок через козла способом «зігнувши ноги» | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | |
| 10 | Підтягування на низькій перекладині (95 см) (разів) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 |
| 11 | Стрибки через скакалку за 30с.(разів) | >35 | 36 | 38 | 40 | 42 | 45 | 47 | 50 | 52 | 55 | 57 | 60 |
| 12 | Акробатична комбінація | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | |
| 13 | Гнучкість (з положення сидячи)(см) | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| 14 | Віджимання в упорі від підлоги (разів) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| 15 | Підйом тулуба в сід. за 1хв (разів) | 28 | 32 | 34 | 36 | 38 | 41 | 45 | 47 | 49 | 51 | 52 | 53 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 16 | Жим штанги лежачи 10 кг (разів) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| 17 | Біг 60 м (с) | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| 18 | Стрибок у довжину з розбігу (см) | 230 | 250 | 270 | 310 | 320 | 330 | 340 | 355 | 370 | 380 | 382 | 385 |
| 19 | Техніка подач | Оцінка техніки виконання | | | | | | | | | | | |
| 20 | Набивання м'яча ракеткою (наст.теніс з 1р.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 21 | Передача м'яча верху в парах(вол.) | 1 | 2 | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 22 | Передача м'яча знизу в парах(вол.) | 1 | 2 | 4 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 |

2 курс

Контрольні нормативи для юнаків ІІ курс

| № | Навчальні нормативи | Оцінка за національною шкалою | | | |
|----|--|-------------------------------|------|------|------|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Стрибок в довжину з місця (см) | 165 | 200 | 215 | 250 |
| 2 | Біг 30 м (с) | 6,0 | 5,3 | 4,9 | 4,0 |
| 3 | Біг 100 м (хв,с) | 15,9 | 14,7 | 14,3 | 13,6 |
| 4 | Техніка передачі естафетної палички | Оцінка техніки виконання | | | |
| 5 | Штрафні кидки(з 8р.) | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Ведення м'яча на швидкість. (15м.) | | | | |
| 7 | Перекид вперед/назад | Оцінка техніки виконання | | | |
| 8 | Стійка на лопатках | Оцінка техніки виконання | | | |
| 9 | Стрибок через козла способом «зігнувши ноги» | Оцінка техніки виконання | | | |
| 10 | Комбінація на паралельних брусах | Оцінка техніки виконання | | | |
| 11 | Стрибки через скакалку | 42 | 47 | 52 | 60 |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------|-----|-----|-----|
| | за 30с.(разів) | | | | |
| 12 | Акробатична комбінація | Оцінка техніки виконання | | | |
| 13 | Гнучкість (з положення сидячи)(см) | 7 | 9 | 13 | 18 |
| 14 | Утримання кута 90° на брусах (с) | 4 | 6 | 8 | 15 |
| 15 | Підйом тулуба в сід. за 1хв (разів) | 37 | 42 | 47 | 53 |
| 16 | Жим штанги лежачи 20 кг (разів) | 4 | 6 | 8 | 15 |
| 17 | Біг 60 м (с) | 9,5 | 9,1 | 8,6 | 7,9 |
| 18 | Стрибок у довжину з розбігу (см) | 370 | 400 | 430 | 480 |
| 19 | Удари справа (н.т. з 15уд.) | 4 | 6 | 8 | 12 |
| 20 | Подачі (наст.теніс з 15п.) | 4 | 6 | 8 | 12 |
| 21 | Подача(вол. з 7р.) | 2 | 3 | 4 | 5 |

Контрольні нормативи для дівчат II курс

| № | Навчальні нормативи | Оцінка за національною шкалою | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------------|------|------|------|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Стрибок в довжину з місця (см) | 165 | 175 | 190 | 215 |
| 2 | Біг 30 м (с) | 6,0 | 5,5 | 5,1 | 4,5 |
| 3 | Біг 100 м (хв,с) | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,2 |
| 4 | Перекид вперед/назад | Оцінка техніки виконання | | | |
| 5 | Техніка передачі естафетної палички | Оцінка техніки виконання | | | |
| 6 | Стійка на лопатках | Оцінка техніки виконання | | | |
| 7 | Ведення м'яча на швидкість. (15м.) | | | | |
| 8 | Штрафні кидки(з 10р.) | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| 9 | Стрибок через козла способом «зігнувши ноги» | Оцінка техніки виконання | | | |
| 10 | Підтягування на низькій перекладині (95 см) (разів) | 14 | 18 | 21 | 29 |
| 11 | Стрибки через скакалку за 30с.(разів) | 40 | 45 | 50 | 60 |
| 12 | Акробатична комбінація | Оцінка техніки виконання | | | |
| 13 | Гнучкість (з положення сидячий)(см) | 9 | 13 | 15 | 20 |
| 14 | Віджимання в упорі від підлоги (разів) | 6 | 10 | 14 | 19 |
| 15 | Підйом тулуба в сід. за 1хв (разів) | 36 | 39 | 43 | 47 |
| 16 | Жим штанги лежачи 10 кг (разів) | 4 | 6 | 8 | 15 |
| 17 | Біг 60 м (с) | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 8,8 |
| 18 | Стрибок у довжину з розбігу (см) | 310 | 330 | 355 | 385 |
| 19 | Удари справа (н.т. з 18уд.) | 4 | 6 | 8 | 12 |
| 20 | Подачі (наст.теніс з 18п.) | 4 | 6 | 8 | 12 |
| 21 | Подача(вол. з 10 р.) | 2 | 3 | 4 | 5 |

Поточний контроль з навчальної дисципліни «Фізичне культура» здійснюється під час проведення практичних занять. Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичної культури. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень роботи студентів.

Проміжний контроль знань студентів проводиться у різних формах по завершенню вивчення навчального розділу або його частин з метою виявити рівень засвоєння програмового матеріалу.

Підсумковий модульний контроль. Формою підсумкового контролю з дисципліни «Фізична культура» є залік. Оцінка знань, вмінь і навичок студентів при вивченні дисципліни проводиться за результатами оцінок поточної

навчальної діяльності (у балах), що виставляються на останньому навчальному занятті кожної теми.

Семестрова оцінка з предмета визначається як середнє арифметичне значення тематичних оцінювань. Семестрова оцінка може підлягати коригуванню відповідно до «Положення про порядок оцінювання знань студентів із загальноосвітніх предметів та інтегрованих дисциплін».

6. Критерії оцінювання знань

| Рівні навчальних досягнень студентів | Бали | Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів |
|---|-------------|--|
| I. Початковий | 1 | Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу на елементарному рівні розпізнання. |
| | 2 | Студент виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння. |
| | 3 | Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. |
| II. Середній | 4 | Уміння та навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ. |
| | 5 | Студент володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал. |

| | | |
|----------------|----|---|
| | 6 | Студент за допомогою вчителя виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня. |
| III. Достатній | 7 | Студент виконує окремі контрольно-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою. |
| | 8 | Студент володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання студента достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. |
| | 9 | Студент виконує контрольно-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня. |
| IV. Високий | 10 | Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ. |
| | 11 | Студент виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ. |
| | 12 | Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольно-нормативних |

| | | |
|--|--|--|
| | | показників, визначених навчальною програмою. |
|--|--|--|

ІІ курс

| Національна шкала | Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів |
|------------------------------|--|
| <i>Відмінно</i> | Студент оцінюється на „ відмінно ” в тому випадку, коли він систематично відвідує заняття, досконало володіє фізичними якостями та вміє використовувати набуті знання на практиці, бере активну участь в змаганнях у складі збірної команди коледжу та інших командах, відмінно здає нормативи із технічної, тактичної, фізичної та теоретичної підготовки, опрацьовує і володіє матеріалом, що виноситься на самостійне опрацювання. |
| <i>Добре</i> | Оцінка „ добре ” ставиться у тому випадку, коли студент систематично відвідує заняття, досконало володіє фізичними якостями, але не в повній мірі може використовувати їх безпосередньо на практиці, бере активну участь в змаганнях у складі збірної команди коледжу та інших команд, здає нормативи із технічної, тактичної, фізичної підготовки на оцінку «4 (добре)», опрацьовує і володіє матеріалом, що виноситься на самостійне опрацювання. |
| <i>Задовільно</i> | Студент оцінюється на ”задовільно” тоді, коли він систематично відвідує заняття, але погано володіє фізичними якостями, не входить в збірні команди коледжу, на « задовільно » здає нормативи з технічної, тактичної, фізичної підготовки, не в повній мірі володіє опрацьовує і володіє матеріалом, що виноситься на самостійне опрацювання. |
| <i>Незадовільно</i> | Студент отримує ”не задовільну” оцінку в тому випадку, якщо він має більше 50% пропусків, не володіє фізичними якостями, не бере участь в різного роду змаганнях, не виконує самостійну роботу, не задовільно здає нормативи. |

7. Рекомендована література

Базова

1. Михайло Сорока. В олімпійській сім'ї – Україна. К.: ПП «Перша друкарня», 2020.- 480 с.
2. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДГУ, 2019. 48 с.
3. Стройові вправи (визначення основних термінів та понять, методика навчання) / В. П. Герасимишин, Ю. А. Чуйко, В. В. Панкевич, О. Ю. Чуйко ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Вінниця, 2018. – 37 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
5. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
6. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127с.
7. С.Ю. Ніколаєв. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання (лекційний матеріал): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів 3 курсу. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
8. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.
9. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. 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.

Допоміжна

1. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
2. Колумбет О. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп закладів вищої освіти : навчальний посібник для студентів освітнього рівня «бакалавр» всіх спеціальностей / О. М. Колумбет; МОНУ, Київський національний університет технологій та дизайну. Київ: КНУТД, 2018. 116 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.]; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського». Вінниця: ТОВ "ТВОРІЙ", 2019. 608 с.
4. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
5. Слобожанінов П.А., Кожокар М.В. Інноваційні онлайн-технології як інструмент забезпечення фізичного розвитку студентської молоді. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології*: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науковопрактичної конференції (м. Львів, 27–28 листопада 2020 року). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 40-42.
6. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

7. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian:[Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O. Andrieiva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: Baltija Publishng, 2020.118 p.
8. Vaskan I. & Kozhokar M. The organizational basics and methodical provision of motion activity development of teenagers in the extracurricular activity: monograph. Dallas, USA: Primedia e-Launch LLC. 2021. 144 p.
9. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 336 с.
10. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія / Вікторія Богуславська, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 340 с.

8. Інформаційні ресурси

1. <http://fizvosp.org.ua/>
2. www.sportkniga.Kiev.ua
3. yrok.at.ua
4. uk.wikipedia.org
5. uni-sport.edu.ua
6. zakon.rada.gov.ua
7. osvita.ua
8. znu.edu.ua

9. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Зазначається система вимог, які викладач ставить перед здобувачем:

- правила відвідування занять (як лекцій, так і практичних/лабораторних);
- правила поведінки на заняттях (активність, підготовка коротких доповідей чи текстів, відключення телефонів, використання засобів зв'язку для пошуку інформації на гугл-диску викладача чи в інтернеті тощо);
- правила захисту індивідуальних завдань;
- правила призначення заохочувальних та штрафних балів;
- політика дедлайнів та перескладань;
- політика щодо академічної доброчесності;
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Коледжу.

1. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність здобувачів освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується Положенням про академічну доброчесність учасників освітнього процесу у Чернівецькому індустріальному фаховому коледжі. (<https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/01/akademichna-dobrochesnist.pdf>). У разі порушення здобувачем освіти академічної доброчесності (списування, plagiat, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

2. Політика щодо перескладання. Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу директора коледжу за наявності поважних причин.

(<https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/01/osvprots.pdf>)

3. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

(<https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/01/osvprots.pdf>)

4. Відвідування занять. Відповідно до Положення про індивідуальний графік навчання студентів Чернівецького індустріального фахового коледжу допускається можливість вільного відвідування здобувачами освіти лекційних занять та самостійного опрацювання навчального матеріалу, передбаченого програмою відповідної навчальної дисципліни. Відвідування інших видів навчальних занять (крім консультацій) є обов'язковим для здобувачів освіти.
(https://chic.cv.ua/wp-content/uploads/2023/03/ilovepdf_merged.pdf)