

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу



«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Директор коледжу

Юрій ХОМОШ  
11 2022 р.

**ПОЛОЖЕННЯ**  
**про організацію фізичної культури,**  
**фізичного виховання та масового спорту**  
**Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу**

Положення про організацію фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту в Дрогобицькому фаховому коледжі нафти і газу для всіх спеціальностей

Розглянуто і схвалено на засіданні педагогічної ради коледжу  
Протокол № 5 від «15» 11 2022 р.

## **1. Загальні положення**

1.1. Фізичне виховання та масовий спорт у коледжі мають на меті забезпечити виховання в студентів потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Завданням фізичного виховання та масового спорту у коледжі є:

- формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набуття студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, побуті та сім'ї;
- забезпечення в студентської молоді належного рівня розвитку показників, функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних заходах.

1.2. Освітній процес з фізичного виховання та масовий спорт у коледжі ґрунтується на наступних принципах:

- пріоритетності освітньої спрямованості фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку студентів;
- багатоукладності, що передбачає створення у коледжі умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації;
- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- поєднанні державного управління і студентського самоврядування.

## **2. Нормативно-правова база організації освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту**

2.1. Організація освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту у коледжі базується на законах України «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт».

2.2. Організація освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання у коледжі здійснюється на підставі вимог державного стандарту, галузевих стандартів та стандартів закладів фахової перед вищої освіти, затверджених в установленому законодавством порядку.

2.3. Організація масового спорту у коледжі здійснюється на підставі календарного плану спортивних заходів, які встановлюють організатори і затверджують в установленому порядку.

### **3. Організація освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту**

3.1. Загальну організацію освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту у навчальному закладі здійснює керівник фізичного виховання, який забезпечує:

- ухвалення управлінських рішень щодо створення необхідних умов для здійснення процесу з фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту;
- включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичної культури та фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі від 2 до 4 години на тиждень;
- контроль за станом фізичного виховання і здоров'я студентів;
- виконання інших повноважень, передбачених чинним законодавством щодо розвитку фізичного виховання та масового спорту у коледжі.

3.2. Безпосередню організацію освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у коледжі здійснює циклова комісія з фізичного виховання та захисту Вітчизни.

Відповідно до завдань фізичного виховання у коледжі циклова комісія у своєму складі передбачає необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи - навчальні секції фізичного виховання, спеціальні медичні групи, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, захворювань, спорту та навчальні групи.

3.3. Організацію спортивних заходів (змагань, розваг, ігор, тощо) у коледжі в позанавчальний час здійснює циклова комісія та організаційний комітет.

3.4. Для забезпечення організації освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту коледж має навчально-методичний кабінет, 2 спортивних зала, тренажерний зал, спортивний майданчик.

3.5. Форми організації освітнього процесу з фізичної культури та фізичного виховання.

Освітній процес з фізичної культури та фізичного виховання у коледжі здійснюється у наступних формах: навчальні заняття, спортивні секції, самостійна робота, індивідуальна робота, дистанційна робота, контрольні заходи.

Основними видами навчальних занять з фізичної культури та фізичного виховання в коледжі є лекція, практичне, індивідуальне заняття, консультація.

3.6. Для організації занять з фізичної культури та фізичного виховання студентів розподіляють у: основні групи, спеціальні медичні групи та заняття за графіком індивідуальної роботи.

3.6.1. Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України №518/674 від 20.07.2009 р., «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням студентів у навчальних закладах»

3.6.2. До навчальних груп (основна) загальної фізичної підготовки зараховують студентів, які не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

3.6.3. Студенти на заняттях з фізичного виховання які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи протягом 2-х тижнів від початку семестру мають надати відповідну довідку (затверджену ЛКК). Такі студенти зобов'язані бути присутніми на заняттях з фізичного виховання у спортивній формі при цьому допускається залучення їх викладачем до підготовки занять. Студенти на заняттях з фізичної культури відвідують спеціальну медичну групу за графіком індивідуальної роботи.

3.6.4. Студенти, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять з фізичної культури (за результатами медичного обстеження довідки ЛКК) зобов'язані надати відповідну довідку.

3.7. Оцінювання знань, умінь і навичок студентів з предмету «Фізична культура» проводять за дванадцятибальною шкалою, за п'ятибальною шкалою - з дисципліни «Фізичне виховання».

3.7.1. Контроль вмінь студентів які відносяться до основної групи, здійснюється під час виконання вправ на практичних заняттях, та здачою навчальних нормативів. До здачі навчальних нормативів допускаються студенти які відвідали не менше 70% занять. Формою підсумкового контролю є залік. Засвоєння студентами теоретичного матеріалу з дисципліни перевіряється відповідями на практичних заняттях. Семестрова підсумкова оцінка визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи теоретична частина курсу та загальна фізична підготовка. (дивитися додаток №1 ).

3.7.2. Контроль студентів які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи здійснюється за такими видами діяльності: засвоєння техніки виконання фізичної вправи; виконання навчальних завдань під час проведення занять; студенти зобов'язані впродовж семестру написати 3 індивідуальних завдання (реферати) на теми задані викладачем та засвоїти теоретико-методичні знання. Максимальна кількість балів за індивідуальне завдання з фізичного виховання 5 балів, з фізичної культури – 10 балів.

3.7.3. Контроль студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять з фізичної культури та фізичного виховання (за результатами медичного обстеження довідки ЛКК), а також студентів, які навчаються за графіком вільного відвідування, зобов'язані впродовж семестру написати 3 індивідуальні завдання (реферати) на тему, задану викладачем. Максимальна кількість балів за індивідуальне завдання з фізичного виховання - 5 балів, з фізичної культури – 10 балів.

3.7.4. Під час дистанційного навчання навчальний процес здійснюється в онлайн-режимі. Студентам потрібно вдома дотримуватися основ здорового способу життя, режиму праці та відпочинку, харчування та занять фізичними вправами і фізичними навантаженнями. Дистанційні заняття студентів з фізичної культури та фізичного виховання здійснюються за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, безпосередньо через сервіси Moodle та електронної пошти.

Викладачі комісії, застосовують найбільш вдалі методичні прийоми для опанування навчальної програми студентами на віддалі, підбирають такі тренування, відео-лекції, майстер-класи, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах. Студенти коледжу 1- 4 курсів під час дистанційного навчання мають виконати завдання з фізичної культури, фізичного виховання з теоретичного блоку. Завданнями теоретичного блоку є – написання 3-х рефератів на теми які запропоновані викладачем. Теми рефератів, у межах однієї групи, не можуть повторюватися.

3.7.5. Індивідуальне завдання повинно містити наступну структуру: титульна сторінка, зміст, вступ, основна частина, висновки, додатки (за необхідності), список використаних джерел. Вступ повинен містити обґрунтування актуальності досліджуваної проблеми, в тексті основної частини повинні міститися посилання на літературні джерела. Обсяг реферату – 10-12 сторінок друкованого тексту. Формат А4 в текстових редакторах Word, поля: верхнє і нижнє – 2,0 см, лівє –2,5 см, правє -1,5 см; шрифт Times New Roman, розмір шрифту – 14, інтервал – 1,5. (дивитись додаток 2).

#### **4. Зміст діяльності циклової комісії**

4.1. Циклова комісія фізичного виховання коледжу здійснює наступні основні види діяльності: освітню, методичну, спортивну. До змісту освітньої діяльності входять:

- організація та проведення навчальних занять і заходів з фізичного виховання;
- контроль показників фізичного розвитку студентів;
- оцінювання якості досягнутого студентами рівня сформованої знань, умінь і навичок з фізичного виховання.

До змісту методичної діяльності входять:

- робочі програми навчальної дисципліни за спеціальностями та їх затвердження заступником директора коледжу;
- складання індивідуальних планів роботи викладачів, планів-конспектів занять, положень про навчальні спортивні заходи, журналів обліку роботи навчальних груп, документів звітності, написання методичних розробок.

До змісту спортивної діяльності входить:

- навчання спортивного активу;
- участь студентів у самодіяльних спортивних заходах коледжу;
- підготовка та участь студентів-спортсменів (збірних команд) коледжу в різноманітних спортивних заходах.

## **5. Планування навчальних занять та спортивних заходів**

5.1. Планування змісту навчальних занять у основних групах загальної фізичної підготовки, спецмедгруп, засобів і методів визначає викладач навчальної групи самостійно на підставі вимог навчального плану, плану-графіка, робочих програм з фізичного виховання та фізичної культури.

5.2. Календарний план спортивних (спортивно-масових) заходів коледжу та положення про змагання розробляє циклова комісія фізичного виховання та затверджує директор коледжу.

## **6. Мотивація освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та масового спорту**

Мотивація до активної участі студентів у освітньому процесі з фізичної культури, фізичного виховання та спортивних заходах здійснюється шляхом:

- створення у коледжі умов для вибору студентами виду рухової активності для навчання та участі в самодіяльних спортивних заходах за інтересами;
- залучення студентів до виконання студентських науково-дослідних робіт з фізичного виховання для підвищення їх відповідного рівня кваліфікації;
- переведення студентів високого рівня спортивної кваліфікації, що навчаються на відділеннях коледжу, на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять за обраним видом спорту.

Мотивація викладачів до якісної організації власної діяльності здійснюється шляхом заохочення, своєчасного оцінювання їх діяльності, підвищення професійного та наукового рівня, просування по службі тощо.

## **7. Контрольні заходи з фізичної культури та фізичного виховання**

Контрольні заходи з фізичної культури та фізичного виховання включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять. На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками, а також перевірку рівня знань студентів з теорії, методики та організації фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту.

Форму проведення поточного контролю під час навчальних занять і систему оцінювання рівня знань визначає циклова комісія фізичного виховання та захисту Вітчизни.

Підсумковий контроль проводять для оцінювання результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах. Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль після закінчення логічно завершеної частини теоретичних та практичних занять і їх результати враховує під час підсумкового оцінювання.

Семестровий контроль з фізичного виховання проводять у формі диференційованого заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом.

Студент вважається допущеним до семестрового контролю з фізичного виховання (диференційованого заліку), якщо він виконав усі види завдань, передбачені навчальним планом з фізичного виховання на семестр.

## **8. Кадрове забезпечення та регламентація діяльності учасників освітнього процесу з фізичного виховання**

У коледжі для кадрового забезпечення освітнього процесу з фізичної культури, фізичного виховання та захисту Вітчизни штатний розпис циклової комісії передбачає наступні основні посади: викладач, керівник фізичного виховання, голова циклової комісії.

Для забезпечення основних напрямів діяльності циклової комісії фізичного виховання та захисту Вітчизни педагогічні працівники, інші учасники освітнього процесу з фізичного виховання можуть виконувати зазначені в цьому Положенні функції, які є підставою для визначення директором коледжу їх функціональних обов'язків (посадових інструкцій).

### **8.1. Функції керівника фізичного виховання:**

- складання розділу плану роботи циклової комісії з освітньої і методичної роботи, навчального плану, графіків освітнього процесу, робочої програми з фізичного виховання, розкладу занять у навчальних групах, спецмедгруп, розклад спортивних секцій, відповідальними за діяльність секцій, навантаження викладачів з освітньої і методичної роботи;
- участь в ухваленні рішень циклової комісії;
- проведення нарад;
- організація освітньої роботи відповідно до навчального плану та навчальної програми з фізичного виховання; контрольних і відкритих занять, замін; підвищення професійної кваліфікації викладачів; впровадження в освітній процес фізичного виховання інновацій викладачів;
- координування діяльності викладачів, відповідальних за фізичне виховання в навчальних групах, спецмедгруп, індивідуальних заняттях.
- контроль за проходженням студентами навчальних груп медичних обстежень;
- контроль за комплектуванням та спрямованістю освітнього процесу з фізичного виховання у навчальних групах; виконанням індивідуальних планів роботи викладачів;
- облік методичної та освітньої роботи;
- оцінювання методичної та освітньої роботи викладачів шляхом обговорення на засіданнях циклової комісії.

### **8.2. Функції голови циклової комісії:**

- складання пропозицій щодо кошторису для участі в міських, обласних та Всеукраїнських спортивних змаганнях;
- складання плану роботи та плану засідань комісії на навчальний рік;



- затвердження індивідуальних планів роботи викладачів;
- участь у прийнятті рішень робочих, колегіальних та дорадчих органів;
- внесення на розгляд директору, робочим, колегіальним, дорадчим органам питань про затвердження документації циклової комісії та про стан і розвиток фізичного виховання, масового спорту;
- проведення засідань циклової комісії;
- організація роботи циклової комісії;
- подання директору коледжу пропозиції щодо нормування обов'язків, підвищення кваліфікації, заохочення, накладання стягнень;
- координування діяльності циклової комісії з адміністративно-господарськими підрозділами коледжу;
- контроль за виконанням рішень директора, колегіальних і дорадчих органів коледжу, циклової комісії фізичного виховання;
- контроль за внутрішнім розпорядком, станом трудової дисципліни працівників циклової комісії, використанням засобів, що асигновані, за станом, експлуатацією і використанням матеріально-технічної бази, обладнання, інвентарю;
- оцінювання роботи працівників циклової комісії шляхом обговорення на засіданнях;
- складання звіту про роботу циклової комісії.

### 8.3. Функції викладачів навчальних груп:

- складання та ведення індивідуального плану роботи, журналів, конспектів занять, положень про навчальні спортивні заходи тощо;
- участь в ухваленні рішень циклової комісії;
- організація та проведення навчальних занять і навчальних заходів з групами студентів, що закріплені;
- контроль за станом показників фізичного розвитку, здоров'я студентів, дотримання ними гігієнічних вимог щодо спортивної форми;
- оцінювання теоретичної, методичної, організаційної, практичної підготовленості студентів;
- розробка робочих програм навчальних дисциплін, конспектів навчальних занять та індивідуальних завдань;
- участь у науково-методичній роботі, розробка соціально-педагогічних інновацій;
- підвищення власного професійного рівня шляхом навчання на курсах підвищення кваліфікації, участі в науково-дослідній роботі;
- участь в організації, проведенні, суддівстві спортивних заходів;
- облік результатів теоретичної, практичної підготовленості, фізичного розвитку, стану здоров'я студентів навчальних груп, що закріплені;
- звіт про виконання індивідуального плану роботи.

**Додаток 1**  
**ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА КУРСУ**  
**Примірні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів I курсу**  
**згідно з нормативним показником**

№ п/п	Вид Випробувань	Стать	Нормативи, бали											
			12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2	2-
1	Біг на 60м, с	х	8,3	8,4	8,9	9,0	9,2	9,6	9,7	10,0	10,3	10,4	10,5	11,2
		д	9,2	9,4	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	11,1	11,2	11,3	12,0
2	Біг на 100м	х	14.0	14.2	14.5	14.6	14.8	15.0	15.2	15.5	15.7	15.8	15.9	16.0
		д	16.0	16.2	16.5	16.8	17.0	17.3	17.8	17.9	18.0	18.1	18.2	18.3
3	Підтягування на перекладині, разів або	х	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		д	25	23	20	18	15	14	12	10	9	8	7	6
4	Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	50	47	46	42	40	38	36	34	32	30	28	23
		д	45	42	41	39	37	36	34	32	31	29	28	23
5	Стрибок у довжину з місця, см	х	2.25	2.20	2.10	2.05	2.01	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.54
		д	1.85	1.80	1.73	1.69	1.66	1.62	1.58	1.54	1.50	1.46	1.43	1.31
6	Човниковий біг 4x9 м, с	х	9,7	9,9	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	12,1
		д	10,8	11,0	11,1	11,3	11,5	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4	12,6	13,1
7	Човниковий біг 10x10 м, с	х	26.0	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	31.0	31.2	31.5	32.0
		д	31.0	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	35.7	36.0	36.5
8	Стрибок у довжину з розбігу, см	х	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30
		д	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.75	2.70
9	Гнучкість, см	х	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+6	+5	+4	+3	+1
		д	+19	+18	+17	+16	+14	+13	+12	+11	+9	+8	+7	+6
10	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	х	37	35	33	31	29	27	25	24	22	20	18	13
		д	20	18	17	15	14	13	12	11	10	8	7	4
11	Крос 3000 м (х) Крос 1500 м (д)	х	12.2 5	12.5 0	13.2 0	14.0 0	14.3 0	15.0 0	15.3 0	15.5 0	16.2 0	16.4 0	17.0 0	17.4 0
		д	7.25	7.30	8.00	8.15	8.30	8.45	8.50	9.00	9.15	9.30	9.50	10.1 0

12	Біг на 1000м (х)	х	3.25	3.28	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.10	4.15	4.20
	Біг на 500м (д)	д	1.45	1.50	1.55	1.57	2.00	2.05	2.10	2.15	2.18	2.20	2.25	2.30
13	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 60 кг	х	35	30	26	23	20	18	15	12	9	6	3	1
14	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 70 кг	х	40	35	30	27	23	20	18	15	10	7	5	2
15	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: понад 70 кг	х	50	48	45	42	40	35	30	25	20	15	10	5

**Примірні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів II курсу  
згідно з нормативним показником**

№ п/п	Вид Випробувань	Стать	Нормативи, бали											
			12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2	2-
1	Біг на 60м, с	х	8,1	8,2	8,7	8,9	9,1	9,4	9,5	9,8	10,1	10,2	10,3	11,0
		д	9,0	9,2	9,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,3	11,0	11,2	11,3	12,0
2	Біг на 100м	х	13.8	14.0	14.3	14.4	14.6	14.8	15.0	15.3	15.5	15.6	15.7	16.0
		д	15,8	16.0	16.3	16.6	16,8	17.0	17.6	17.7	17.9	18.1	18.2	18.3
3	Підтягування на перекладині, разів або	х	13	12	11	10	9	8	7	6	4	3	2	1
		д	27	25	22	20	17	16	14	12	9	8	7	6
4	Піднімання в сід за 1 хв, разів	х	50	47	46	42	40	38	36	34	32	30	28	23
		д	45	42	41	39	37	36	34	32	31	29	28	23
5	Стрибок у довжину з місця, см	х	2.35	2.30	2.20	2.15	2.11	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.64
		д	1.95	1.90	1.83	1.79	1.76	1.72	1.68	1.64	1.60	1.56	1.53	1.41
6	Човниковий біг 4х9 м, с	х	9,5	9,7	9,9	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	12,0
		д	10,6	10,8	11,0	11,1	11,3	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4	13,0
7	Човниковий біг 10х10 м, с	х	25.5	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	31.0	31.5	32.0
		д	30.5	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5
8	Стрибок у довжину з розбігу, см	х	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40
		д	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.85	2.80

9	Гнучкість, см	х	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+6	+5	+4	+1
		д	+20	+19	+18	+17	+15	+14	+13	+12	+10	+9	+8	+7
10	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	х	39	37	35	33	31	29	27	26	24	22	20	15
		д	22	20	19	17	16	15	14	13	12	10	9	6
11	Крос 3000 м (х) Крос 1500 м (д)	х	12.2 0	12.4 5	13.1 5	13.5 5	14.2 5	14.5 5	15.2 5	15.4 5	16.1 5	16.3 5	17.0 0	17.4 0
		д	7.20	7.25	7.55	8.10	8.25	8.40	8.45	8.55	9.10	9.25	9.45	10.1 5
12	Біг на 1000м (х) Біг на 500м (д)	х	3.20	3.23	3.28	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.05	4.10	4.15
		д	1.40	1.45	1.50	1.52	1.57	2.00	2.15	2.10	2.13	2.15	2.20	2.25
13	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 60 кг	х	50	45	41	38	35	33	30	25	20	15	10	5
14	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 70 кг	х	60	55	51	48	45	43	40	35	30	20	15	7
15	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: понад 70 кг	х	70	65	61	58	55	53	50	45	40	25	20	10

**Примітка:** за практичні результати, студенту виставляється бал, який є середнім арифметичним вищого та нижчого балів.

Наприклад, студент пробіг 100 м за 14,1 сек. що лежить в межах між 12 і 11 балів, в такому випадку студенту виставляється 11 балів

При показаних результатах, нижчих за 1 бал, студент отримує «нуль» балів.

Оцінка виставляється за дванадцятибальною шкалою оцінювання.

Залік за талоном №2 проводиться з оцінюванням за дванадцятибальною шкалою.

### Практична частина курсу

#### Примірні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів III курсу згідно з нормативним показником

№ з/п	Вид	ста ть	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Біг 100 м.(сек)	х	13,6	14,0	14,6	15,2	15,6
		д	16,0	16,6	17,0	18,4	19,0
2.	Підтягування на перекладині, разів	х	14	12	10	8	6
		д	29	25	15	8	5
3.	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз.)	х	51	45	39	30	20
		д	46	40	35	25	15

4.	Стрибок в довжину з місця (см)	х	2,55	2,40	2,15	1,85	1,65
		д	2,12	1,92	1,77	1,52	1,32
5.	Човниковий біг 4х9 м, с	х	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3
		д	10,6	11,1	11,5	12,0	12,5
6.	Човниковий біг 10х10 м, с	х	25	27	29,5	30,5	31,5
		д	30,5	32,0	34,0	35,0	36,0
7.	Стрибок в довжину з розбігу	х	4,65	4,20	3,90	3,60	3,50
		д	3,85	3,55	3,25	2,95	2,80
8.	Гнучкість, см	х	+17	+14	+11	+7	+4
		д	+22	+19	+15	+12	+10
9.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	х	42	36	30	24	18
		д	24	19	15	11	6
10.	Крос 3000 м (х) Крос 1500 м (д)	х	12,18	13,53	15,20	16,10	17,30
		д	7,18	8,08	8,40	9,40	10,00
11.	Біг на 1000м (х) Біг на 500м (д)	х	3,18	3,30	3,45	4,00	4,15
		д	1,38	1,53	2,08	2,18	2,25
12.	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 60 кг	х	60	50	40	20	15
13.	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 70 кг	х	70	60	50	30	20
14.	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: понад 70 кг	х	90	75	60	40	30

**Примірні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів  
IV курсу згідно з нормативним показником**

№ з/п	Вид	ста ть	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Біг 100 м.(сек)	х	13,4	13,8	14,4	15,0	15,4
		д	15,8	16,4	16,8	18,2	18,8
2.	Підтягування на перекладині, разів	х	16	13	10	8	6
		д	31	27	17	10	5
3.	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз.)	х	53	47	40	30	20
		д	49	42	37	25	15
4.	Стрибок в довжину з місця (см)	х	2,60	2,45	2,20	1,90	1,70
		д	2,17	1,97	1,80	1,55	1,35
5.	Човниковий біг 4х9 м, с	х	9,1	9,6	10,1	10,6	11,1
		д	10,4	10,9	11,3	11,8	12,3
6.	Човниковий біг 10х10 м, с	х	24	26	28,5	30,5	31,5
		д	30,5	32,0	34,0	35,0	36,0
7.	Стрибок в довжину з розбігу	х	4,70	4,25	3,95	3,65	3,50
		д	3,90	3,60	3,30	3,00	2,85
8.	Гнучкість, см	х	+18	+15	+12	+8	+5
		д	+23	+20	+16	+13	+11
9.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	х	44	38	32	26	18
		д	26	21	17	12	7
	Крос 3000 м (х)	х	12,15	13,50	15,15	16,00	17,00

10.	Крос 1500 м (д)	д	7,15	8,05	8,37	9,37	10,00
11.	Біг на 1000м (х)	х	3,15	3,27	3,42	3,57	4,17
	Біг на 500м (д)	д	1,35	1,50	2,05	2,15	2,20
12.	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 60 кг	х	65	55	45	30	25
13.	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: 70 кг	х	75	65	55	30	25
14.	Ривок гирі 16 кг, разів Вага студента: понад 70 кг	х	95	75	65	35	30

**Примітка:** за практичні результати, студенту виставляється бал, який є середнім арифметичним вищого та нижчого балів.

Наприклад, студент пробіг 100 м за 13,8 сек. що лежить в межах між 5 і 4 балів, в такому випадку студенту виставляється 4 бали.

При результатах, нижчих за 1 бал, студент отримує “нуль” балів.

Оцінка виставляється за шкалою оцінювання: п’яти бальною.

Залік за талоном №2 проводиться з оцінюванням за п’яти бальною шкалою.

## Додаток 2

### Тематика індивідуальних завдань

1. Фізичне виховання та здоровий спосіб життя.
2. Застосування лікувальних фізичних вправ при різних захворюваннях.
3. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
4. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
5. Основи фізичного виховання в сім'ї.
6. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
7. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.
8. Основи фізичної і психологічної підготовки майбутнього фахівця.
9. Розвиток спорту в незалежній Україні.
10. Олімпійські ігри, паралімпійські ігри та дефлімпійські ігри.
11. Види спорту (волейбол, баскетбол, різновиди футболу, легка атлетика, гімнастика, настільний теніс, бадмінтон, шахи, атлетична гімнастика, армреслінг, плавання).
12. Національні скаутські організації України.
13. Інноваційні технології у фізичному вихованні молоді.
14. Роль професійно прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців.

### Критерії оцінювання індивідуальних завдань з фізичного виховання

№ з/п	Аспект роботи	Бали, максимум
1.	Ступінь виконання завдання, поставленого керівником перед студентом або повного розкриття теми у роботі.	2,0
2.	Рівень самостійності у написанні роботи	0,5
3.	Володіння матеріалом на задану тему.	2,0
4.	Якість бібліографічного опису, наявність посилань на список літератури у тексті роботи	0,5
<b>Усього</b>		<b>5</b>

### Бали віднімаються

№ з/п	Аспект роботи	Бали, максимум
1.	За неповноту розкриття теми у роботі	0 – 2
2.	За не володіння матеріалу на задану тему.	0 – 2
3.	За відсутність посилань у тексті на літературу у списку в кінці роботи та за відсутність висновків.	0 – 0,5
4.	За помилки в оформленні бібліографічного опису, неповного списку літератури	0 – 0,5
<b>Усього</b>		<b>0 - 5</b>

**Критерії оцінювання індивідуальних завдань з фізичної культури**

<b>№ з/п</b>	<b>Аспект роботи</b>	<b>Бали, максимум</b>
<b>1.</b>	Ступінь виконання завдання, поставленого керівником перед студентом або повного розкриття теми у роботі.	<b>4,0</b>
<b>2.</b>	Рівень самостійності у написанні роботи	<b>1,0</b>
<b>3.</b>	Володіння матеріалом на задану тему.	<b>4,0</b>
<b>4.</b>	Якість бібліографічного опису, наявність посилань на список літератури у тексті роботи	<b>1</b>
<b>Усього</b>		<b>10</b>

**Бали віднімаються**

<b>№ з/п</b>	<b>Аспект роботи</b>	<b>Бали, максимум</b>
<b>1.</b>	За неповноту розкриття теми у роботі	<b>0 – 3</b>
<b>2.</b>	За не володіння матеріалу на задану тему.	<b>0 – 4</b>
<b>3.</b>	За відсутність посилань у тексті на літературу у списку в кінці роботи та за відсутність висновків.	<b>0 -1</b>
<b>4.</b>	За помилки в оформленні бібліографічного опису, неповного списку літератури	<b>0 – 1</b>
<b>5.</b>	За виявлені граматичні помилки	<b>0 – 1</b>
<b>Усього</b>		<b>0 - 10</b>