



ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ
Кафедра філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Силабус навчальної дисципліни

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший, другий (бакалаврський)
Галузь знань	А-Освіта
Спеціальність	А-4 Середня освіта
Освітня програма	Бакалавр середньої освіти https://surl.li/ickhle
Статус дисципліни	1 курс - обов'язкова
Форма навчання	Денна
Рік підготовки, семестр	1 курс, 1-2 семестр
Обсяг дисципліни	3,0 кредитів ЄКТС / 90 годин, у тому числі, самостійної роботи – 46 години, семінарських – 44 годин
Форма семестрового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Інформація про викладачів	Практичні заняття, консультації Сірій Олександр Михайлович - старший викладач
Розміщення курсу	Google classroom «Фізичне виховання» https://classroom.google.com/c/Nzk5Mjc5NDQ2NDYx?cjc=uk6s7m2e
Консультації	Офлайн консультації: згідно із затвердженим розкладом. Онлайн консультації: за попередньою домовленістю електронною поштою та Google meet у робочі дні з 9.00 до 17.00.

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни

Програмні компетентності, які здобуваються під час вивчення навчальної	Загальні 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
---	---

дисципліни	<p>знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.</p> <p>ЗК 12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p>
Програмні результати навчання	<p>ПР 4. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.</p> <p>ПР 20. Виявляти навички і уміння, необхідні для виконання конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.</p>
Місце дисципліни в логічній схемі	<p>Курс навчання – 1- й.</p> <p>Тип дисципліни – обов'язкова.</p> <p>Організація туристичних подорожей.</p> <p>Дисципліна: базова, вивчається з предметом безпека життєдіяльності та цивільний захист.</p>
Зміст навчальної дисципліни	<p>Тема 1. Легка атлетика.</p> <p>Тема 2. Гімнастика.</p> <p>Тема 3. Спортивні ігри.</p> <p>Тема 4. Туризм, спортивне орієнтування.</p>
Рекомендовані джерела для вивчення навчальної дисципліни	<p style="text-align: center;">Основні джерела</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вовк Л. В. Теорія и методика дитячого і юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 296 с. 2. Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. К: Олімпійська література, 2006. 192 с. 3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія Г. П. Грибан . Житомир : Рута, 2009. 594 с. 4. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : монографія Г. П. Грибан . Житомир : Рута, 2008 . 106 с. 5. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти Н. Н. Завидівська Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. журн. Харків :ХДАФК, 2010 . № 4 . С . 114–117 . 6. Про вищу освіту: Закон України від 18.02.2016 № 37-38 URL: // http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18 7. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 19.05.2015 р. №14 URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 8. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації О. Зеленюк, А. Бикова Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів : Українські технології, 2006. С. 373–378. 9. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К.: НУФВСУ, 2005. 196 с. 10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту В. І. Григор'єв, М. О. Третьяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. том 2 К.: Олімп. л-ра, 2008. 391 с.

	<p>11. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років електронний ресурс http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf .</p> <p>12. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. електронний ресурс http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06.</p> <p>13. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua</p> <p>14. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания Г. Н. Шамардина. Дніпро : Пороги, 2007. 463 с.</p> <p>15. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 184 с.</p>
--	--

Навчальний контент

<p>Методи навчання та форми поточного контролю</p>	<p>Порядок накопичення балів визначені у робочій програмі та навчально-методичних матеріалах навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та в електронній бібліотеці університету (http://elibrary.univer.km.ua/index.php)).</p> <p>На семінарських та практичних заняттях застосовуються:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дискусійні обговорення проблемних питань; - виконання контрольних нормативів з розділів програми; - повідомлення про виконання самостійної роботи. <p>Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формі контрольних нормативів на семінарських заняттях.</p> <p>Контрольні нормативи для підсумкового контролю наведені у навчально-методичних матеріалах дисципліни «Фізичне виховання» та в електронній бібліотеці університету (http://elibrary.univer.km.ua/index.php)</p> <p>Залік</p>
<p>Самостійна робота з легкої атлетики</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біг 30м 2. Біг 800м 3. Стрибки з місця 4. Метання м'яча 	<p style="text-align: center;">Практичне заняття 1 Тема. Легка атлетика 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Організовуючі та стройові вправи, загально розвиваючі вправи в русі. 2. Спеціальні вправи бігуна. 3. Біг 30 м. 4. Біг 60 м. 5. Біг від 600 до 800 м. 6. Стрибок у довжину з місця. 7. Подолання легкоатлетичної смуги перешкод. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.

Практичне заняття 2

Тема. Легка атлетика

1 курс

1. Загально розвиваючі вправи в русі.
2. Спеціальні вправи бігуна.
3. Біг 60 м.
4. Біг від 600 до 800 м.
5. Стрибок у довжину з місця.
6. Подолання легкоатлетичної смуги перешкод

Методи навчання та форми поточного контролю

1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.

Практичне заняття 3

Тема. Легка атлетика

1 курс

1. Загально розвиваючі вправи в русі.
2. Спеціальні вправи бігуна.
3. Біг 60 м.
4. Біг 100 м.
5. Біг від 1000 до 1500 м.
6. Стрибки у довжину способом "зігнувши ноги".

Методи навчання та форми поточного контролю

1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.

Практичне заняття 4

Тема. Легка атлетика

1 курс

1. Перешикування та повороти в русі в шерензі.
2. Загально розвиваючі вправи в русі.
3. Спеціальні вправи бігуна.
4. Біг 100 м. і 200 м.
5. Біг від 1000 до 1500 м.
6. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги".
7. Метання гранати (700 г.) на дальність.

Методи навчання та форми поточного контролю

1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.

Практичне заняття 5

Тема. Легка атлетика

1 курс

1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні.
2. Спеціальні вправи стрибуна.
3. Біг 100 м. і 200 м.
4. Біг 1000 до 2000 м.
5. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги".
6. Метання гранати (700 г.) на дальність.

Методи навчання та форми поточного контролю

1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.

Практичне заняття 6

Тема. Легка атлетика

1 курс

1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні.

	<p>2. Спеціальні вправи стрибуну. 3. Біг 100 м. і 200 м. 4. Біг на довгі дистанції в легкому темпі. 5. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги".</p> <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p>
<p>Самостійна робота з гімнастики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підтягування на перекладині 2. Підйом тулуба в сід 3. Згинання розгинання рук в упорі лежачі 	<p style="text-align: center;">Практичне заняття 7 Тема. Гімнастика 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою. 2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. 3. Підйом переворотом в упор на перекладині. 4. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині. 5. Комбінація на перекладині (удосконалення техніки). 6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки). 7. Подолання гімнастичної смуги перешкод. 8. Лазіння по канату або шести без допомоги ніг. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 8 Тема. Гімнастика 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешиккування та повороти в русі в шерензі. 2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. 3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині. 4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини. 5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки). 7. Опорний стрибок через козла "зігнувши ноги". 8. Лазіння по канату або шести без допомоги ніг. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 9 Тема. Гімнастика 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешиккування та повороти в русі в шерензі. 2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. 3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині. 4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини. 5. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки). 7. Опорний стрибок через козла "зігнувши ноги". 8. Лазіння по канату або шести без допомоги ніг. 9. Вправи на тренажерах <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p>

	<p style="text-align: center;">Практичне заняття 10 Тема. Гімнастика 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перешикування та повороти в русі в шерензі. 2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. 3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині. 4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини. 5. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки). 7. Опорний стрибок через козла "зігнувши ноги". 8. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг. 9. Вправи на тренажерах <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.
<p>Самостійна робота з волейболу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прийом м'яча знизу та зверху обома руками 2. Нападаючий удар 3. Нижня та верхня подачі м'яча 	<p style="text-align: center;">Практичне заняття 11 Тема. Волейбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в колі в русі. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 4. Різноманітні стрибки поштовхом однієї й двома руками. 5. Передача м'яча зверху двома руками через сітку в парах в трійках зі зміною відстані й висоти польоту. 6. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік. 7. Прийом м'яча знизу двома руками. 8. Подача м'яча вивченим способом. 9. Друга передача м'яча в зону 2 і 4. 10. Навчальна гра. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали. <p style="text-align: center;">Практичне заняття 12 Тема. Волейбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи зі скакалкою. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 4. Імітація блокування біля сітки. 5. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік. 6. Прийом м'яча знизу двома руками. 7. Прийом м'яча знизу однією рукою. 8. Навчальна гра. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали. <p style="text-align: center;">Практичне заняття 13 Тема. Волейбол 1 курс</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи зі скакалкою. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 4. Імітація блокування біля сітки. 5. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік. 6. Прийом м'яча знизу двома руками. 7. Прийом м'яча знизу однією рукою. 8. Подача м'яча вивченим способом (К). 9. Блокування нападаючого удару. 10. Навчальна гра. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.
<p>Самостійна робота з баскетболу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ведення м'яча на місці та у русі 5. Передачі м'яча двома руками від грудей 6. Кидки у кошик 	<p style="text-align: center;">Практичне заняття 14 Тема. Баскетбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча однією рукою від плеча у відрив (на 10-12 м.). 5. Ведення м'яча з поворотами на 180 і 360. 6. Кидки м'яча в стрибку після ведення і зупинки. 7. Кидки м'яча після подвійного кроку під різними кутами до щита. 8. Тактичні дії в нападі проти змішаного захисту. 9. Індивідуальні дії в захисті (вибивання, виривання та блокування м'яча). 10. Навчальна гра. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали. <p style="text-align: center;">Практичне заняття 15 Тема. Баскетбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 6. Ведення м'яча з поворотами на 180 і 360. 7. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок. 8. Кидки м'яча після подвійного кроку під різними кутами до щита. 9. Навчальна гра. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали. <p style="text-align: center;">Практичне заняття 16 Тема. Баскетбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей.

	<p>4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках.</p> <p>5. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху (К).</p> <p>6. Ведення м'яча з поворотами на 180 і 360.</p> <p>7. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок.</p> <p>8. Кидки м'яча після подвійного кроку під різними кутами до щита.</p> <p>9. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.</p> <p>10. Навчальна гра.</p> <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p>
<p>Самостійна робота з футболу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонгливання м'ячем 2. Удари лівою та правою ногою, поворотом 3. Удари м'яча головою 	<p style="text-align: center;">Практичне заняття 17 Тема. Футбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техніки безпеки під час занять футболом. 2. Особливості підготовки жінок у футболі. 3. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 4. Біг відрізків 10, 30, 60 м. з максимальною швидкістю. 5. Швидкісно-силові вправи (біг відрізків 10-30 м, човниковий біг, біг 3x60, 3x80). 6. Тактика гри воротаря. 7. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. 8. Групові тактичні дії в нападі. 9. Двостороння навчальна гра. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 18 Тема. Футбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Рівномірно-перемінний біг (30-200м). 3. Подолання смуги перешкод. 4. вправи для розвитку витривалості. 5. Удари по м'ячу головою з різних положень. 6. Зупинка м'яча вивченими способами. 7. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. 8. Двостороння навчальна гра. <p style="text-align: center;">Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p> <p style="text-align: center;">Практичне заняття 19 Тема. Футбол 1 курс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Біг відрізків 10, 30, 60 м. з максимальною швидкістю. 3. Акробатичні вправи. 4. Подолання смуги перешкод. 5. Вправи на розвиток витривалості. 6. Групові тактичні дії в нападі.

	<p>7. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання. протидії тощо).</p> <p>8. Двостороння навчальна гра.</p> <p>Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p>
<p>Самостійна робота з туризму:</p> <p>1. Правила техніки безпеки</p> <p>2. Організація матеріально-технічного забезпечення</p>	<p>Практичне заняття 20</p> <p>Тема. Туризм спортивне орієнтування</p> <p>1 курс</p> <p>1. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста.</p> <p>2. Охорона природи та виконання правил техніки безпеки.</p> <p>3. Індивідуальна та групове спорядження.</p> <p>4. Підбір продуктів харчування.</p> <p>Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p> <p>Практичне заняття 21-22</p> <p>Тема. Туризм спортивне орієнтування</p> <p>1 курс</p> <p>1.Одноденний туристичний похід:</p> <p>1.1 Підготовка групового та особистого спорядження до туристичної подорожі.</p> <p>1.2 Упакування спорядження та укладання рюкзака. Гігієна туриста.</p> <p>1.3 Складання схеми маршруту, користування компасом, орієнтація на місцевості по карті, з компасом та без нього.</p> <p>1.4 Азимут, рух за азимутом.</p> <p>Методи навчання та форми поточного контролю</p> <p>1. Робота у формі виконання фізичних нормативів та тестових завдань за темою заняття – 5 бали.</p>

Політика та контроль

<p>Політика щодо дедлайнів та здобуття балів за пропущені заняття</p>	<p>Перескладання семінарських занять відбувається у порядку, визначеному Положенням про організацію освітнього процесу у ХУУП імені Леоніда Юзькова, затвердженим рішенням вченої ради від 29.05.2017 р., протокол №14, введеним в дію наказом від 06.06.2017 р. № 279/17 (http://www.univer.km.ua/page.php?pid=158) зі змінами, внесеними у 2025 році.</p> <p>Перескладання семінарських занять: відвідування занять у вільний час.</p>
--	---

Нормативи для підсумкового контролю

Легка атлетика

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Біг 30 м.(сек.)	чол	4,3	4,9	5,5	5,6	5,8
		жін	4,6	5,1	5,7	6,0	6,3
2	Біг 60 м.(сек.)	чол	8,1	8,6	9,4	9,5	9,8
		жін	8,8	9,5	10,1	10,3	10,4
3	Біг 100 м. (хв,с)	чол	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		жін	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
4	Біг 500 м. (хв,с)	чол	1,23	1,29	1,35	1,37	1,40
		жін	1,52	1,59	2,05	2,07	2,10
5	Біг 800 м. (хв,с)	чол	2,33	2,39	2,50	2,55	3,05
		жін	3,18	3,24	3,35	3,37	3,40
6	Біг 1000 м. (хв,с)	чол.	3.05	3.15	3.40	3.55	4.15
		жін	4.00	4.20	4.50	5.15	5.30
7	Біг 2000 м. (хв,с)	чол.	8,55	9,20	9,50	10,00	10,30
		жін	9,40	10,30	11,20	12,10	16,30
8	Біг 3000 м. (хв,с)	чол	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		жін	13,25	14,10	15,50	16,30	17,00
9	Крос 3000 м (хв,с)	чол	13,25	14,10	15,50	16,30	17,00
		жін	10,25	11,55	12,50	13,10	13,30
10	Човниковий біг 9x4	чол	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		жін	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
11	Метання гранати	чол	41	38	35	32	29
		жін	27	24	20	17	14
12	Стрибок у довжину з розбігу (см)	чол	520	500	470	430	400
		жін	440	420	400	380	340

Легка Атлетика (Спеціальна медична група)

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Біг 80м.(сек)	чол	13,5	14,0	14,5	15,0	18,7
		жін	14,0	15,0	16,0	17,0	22,0
2	Гнучкість (см)	чол	18	16	13	10	7
		жін	20	17	14	9	7
3	Біг 500м 200м(хв.сек.)	чол	3,00	3,30	4,00	4,30	4,45
		жін	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть раз)	чол	32	26	20	19	16
		жін	16	11	7	6	3
6	Піднімання тулуба в сід	чол	35	30	26	20	18
		жін	32	26	22	20	19

Підсумковий контроль

Гімнастика

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Підтягування у висі (разів)	чол.	16	14	12	10	8
	Підтягування на низькій перекладині (95 см) (разів)	жін	27	21	16	14	12
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть раз)	чол	44	38	32	26	20
		жін	24	19	16	11	7
3	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз)	чол	53	47	40	34	28
		жін	47	42	37	33	28
4	Гнучкість (см)	чол	19	16	13	10	7
		жін	20	17	14	10	7
5	Стрибок в гору з місця (см)	чол	45	39	35	30	25
		жін	40	36	30	26	20
6	Стрибок у довжину з місця (см)	чол	260	241	224	207	190
		жін	210	196	184	172	160
7	Стрибки через скакалку за 1 хв (разів)	чол	150	120	80	70	60
		жін	155	125	80	70	50

Спортивні ігри

Волейбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками - довжиною 3-3,5 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).	чол	10	9	7	5	3
		жін	9	8	6	4	2
2	Точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30-40 см над сіткою) із зони в зону на 4-4,5 м (10 спроб).	чол	9	8	6	4	3
		жін	8	7	5	3	2
3	Точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
4	Виконання блокування. Гравець, який блокує, займає вихідне положення	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0

	біля середини сітки. Блокування виконує переміщуючись у місце, де виконується нападаючий удар (блокує 5 нападаючий ударів)						
5	Нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
6	Точність виконання передачі м'яча двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м: вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);	чол	7	6	5	4	3
		жін	6	5	4	3	2

Баскетбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Ведення м'яча навколо волейбольної площадки	чол	13.2	13.6	14.0	14.4	14.9
		жін	15.8	16.2	16.5	16.8	17.2
2	Штрафні кидки	чол	3	2	1	0	-
		жін	3	2	1	0	-
3	Подвійний крок (1 хв.)	чол	6	5	4	3	2
		жін	5	4	3	2	1
4	Передача в стінку за 30 сек. на відстані (3 м. юнаки 2 м. дівчата)	чол	29	27	25	22	19
		жін	28	25	23	20	17
5	Кидки в кошик з боку від щита з 10 спроб	чол	8	7	6	5	до 5
		жін	7	6	5	4	до 4
6	Ведення м'яча на відстані 20м. з кидком в кошик з 5 спроб	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-

Футбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1

1	5 ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі)	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-
2	Ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше 2 торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до футбольних воріт	чол	3.5	3.8	4.0	4.4	більше 4.4
		жін	4.0	4.2	4.5	4.9	більше 4.9
3	Жонглювання м'ячем	чол	22	20	18	16	14
		жін	14	12	10	8	6
4	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу з відстані не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м	чол	34	30	24	20	до 20
		жін	30	24	20	16	до 16

Самостійна робота студентів визначається за таблицею

Легка атлетика

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Біг 100 м. (хв,с)	чол	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		жін	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
2	Біг 500 м. (хв,с)	чол	1,23	1,29	1,35	1,37	1,40
		жін	1,52	1,59	2,05	2,07	2,10

Спортивні ігри

Волейбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1

1	Нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
2	Точність виконання передачі м'яча двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м: вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);	чол	7	6	5	4	3
		жін	6	5	4	3	2

Баскетбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Ведення м'яча навколо волейбольної площадки	чол	13.2	13.6	14.0	14.4	14.9
		жін	15.8	16.2	16.5	16.8	17.2
2	Штрафні кидки	чол	3	2	1	0	-
		жін	3	2	1	0	-
3	Подвійний крок (1 хв.)	чол	6	5	4	3	2
		жін	5	4	3	2	1
4	Передача в стінку за 30 сек. на відстані (3 м. юнаки 2 м. дівчата)	чол	29	27	25	22	19
		жін	28	25	23	20	17
5	Кидки в кошик з боку від щита з 10 спроб	чол	8	7	6	5	до 5
		жін	7	6	5	4	до 4
6	Ведення м'яча на відстані 20м. з кидком в кошик з 5 спроб	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-

Футбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу з відстані	чол	34	30	24	20	до 20

	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м</td> <td>жін</td> <td>30</td> <td>24</td> <td>20</td> <td>16</td> <td>до 16</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2</td> <td rowspan="2">Вкидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу з відстані не більше 4 кроків</td> <td>чол</td> <td>24</td> <td>20</td> <td>16</td> <td>12</td> <td>до 12</td> </tr> <tr> <td>жін</td> <td>20</td> <td>16</td> <td>12</td> <td>8</td> <td>до 8</td> </tr> </table>		не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м	жін	30	24	20	16	до 16	2	Вкидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу з відстані не більше 4 кроків	чол	24	20	16	12	до 12	жін	20	16	12	8	до 8
	не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м	жін	30	24	20	16	до 16																
2	Вкидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу з відстані не більше 4 кроків	чол	24	20	16	12	до 12																
		жін	20	16	12	8	до 8																
Критерії оцінювання	<p>1. Положення про організацію освітнього процесу у ХУУП, затверджене рішенням вченої ради від 29.05.2017 р., протокол №14, введене в дію наказом від 06.06.2017 р. № 279/17 (http://www.univer.km.ua/page.php?pid=158) зі змінами від 2025 року.</p> <p>2. Положення про систему рейтингового оцінювання результатів освітньої діяльності здобувачів вищої освіти у Хмельницькому університеті управління та права наказом від 19.02.2019 р. №74/19 (http://www.univer.km.ua/page/Polozhennya_ratings.pdf)</p>																						
Можливість визнання результатів неформальної освіти	<p>Здобувачу вищої освіти визнаються результати участі у онлайн-тренінгах за тематикою, пов'язаною з навчальною дисципліною, у порядку, визначеному Положенням про організацію освітнього процесу (за умови наявності сертифікату). Кількість зарахованих балів залежить від тематики онлайн курсу.</p> <p>Здобувачу вищої освіти можуть визнаватись результати участі у: конкурсі, науково-практичній конференції, тренінгу, турнірі, брейн-рингу тощо. Кількість зарахованих балів залежить від тривалості та тематики заходу.</p> <p>Здобувачу вищої освіти за участь у конференції за тематикою, пов'язаною з навчальною дисципліною, зараховується 10 балів за самостійну роботу.</p>																						
Політика академічної доброчесності	Розділ «Академічна доброчесність» на сайті Університету http://univer.km.ua/page.php?pid=188																						
Політика врегулювання конфліктів	Етичний кодекс Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова, затверджений рішенням вченої ради університету 27 травня 2020 року, протокол № 9, введений в дію наказом від 27.05.2020 р. № 201/20 (http://univer.km.ua/doc/Etichniy_kodeks.pdf)																						
Зворотній зв'язок	1. Під час аудиторних занять, консультацій. 2. За допомогою анкетування після завершення вивчення навчальної дисципліни, регулярних анкетувань студентів, що проводяться в університеті.																						

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

РОЗРОБНИКИ Старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання **Олександр СІРИЙ**

СХВАЛЕНО рішення кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання 26 серпня 2025 року, протокол № 1.