

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ГІРНИЧО-ЕЛЕКТРОМЕХАНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КРИВОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. директора коледжу
Віктор О. РІЖКОВ
«31» серпня 2023р.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ПРОГРАМА

Навчальної дисципліни
підготовки фахових молодших бакалаврів

Галузь знань	13 Механічна інженерія
Спеціальність	131 Прикладна механіка
Освітня програма	131.02 Технічне обслуговування і ремонт підприємств гірничо-збагачувального комплексу

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Відокремлений структурний підрозділ
«Гірничо-електромеханічний фаховий коледж Криворізького національного
університету»

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ

викладачі курсу:

Т.Л. Чернишова – спеціаліст другої категорії,

О.В. Івченко – спеціаліст першої категорії ,

І.О.Кесіль – спеціаліст другої категорії

А.Ю. Дадерко – спеціаліст.

Розглянута та схвалена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та
Захисту Вітчизни 31.08.2023, протокол № 1

Голова циклової комісії фізичного
виховання та Захисту України



(**Т.Л.Чернишова**)

Обговорено та рекомендовано до затвердження, методичною радою коледжу
31.08.2023, протокол №1

Методист коледжу



(**Н.А.Кобилянська**)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фаховий молодший бакалавр спеціальністю: 131 Прикладна механіка.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичних та психологічних кондицій здобувачів освіти, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (легка атлетика, баскетбол, волейбол, оздоровча та атлетична гімнастика), виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей, створення технологічного і екологічного мислення з метою створення умов для їх професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: культурологія, хімія, фізика. Захист Вітчизни, історія, філософія, соціологія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Змістовний модуль - «Легка атлетика».
2. Змістовний модуль - «Баскетбол»
3. Змістовний модуль – «Волейбол».
4. Змістовний модуль - «Легка атлетика, оздоровча та атлетична гімнастика».

До кожного варіативного модуля обов'язковим є включення засобів теоретичної і загально-фізичної підготовки, передбачених програмою.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Фізичне виховання - складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти. Навчити здобувачів освіти використовувати теоретичні знання з фізичної культури, формувати свідоме ставлення до ЗСЖ, оволодіти

системою практичних умінь і навичок, вмiти зберiгати i змiцнювати своє здоров'я, пiдвищувати рiвень фiзичної пiдготовки.

Головним критерiєм фiзичного виховання випускника навчального закладу є:

- знання i дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації i методики найбільш ефективних видiв i форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фiзичній активності;
- знання основ професійно-прикладної фiзичної пiдготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фiзичного виховання рiзних верств населення;
- систематичне фiзичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- поінформованість про всі головні цінності фiзичної культури i спорту.

Фiзичне виховання – важливий засiб фiзичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.

1.2. Завдання вивчення дисципліни “Фiзичне виховання” :

- формування розуміння ролі фiзичного виховання в розвитку особистості i пiдготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фiзичного виховання, установлення на здоровий спiсiб життя, фiзичне вдосконалення i самовиховання, потреби в регулярних заняттях фiзичними вправами i спортом;
- формування системи знань з фiзичного виховання та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фiзичному вихованні;
- змiцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню i всебічному розвитку організму, профілактика захворювань
- забезпечення високого рiвня фiзичного стану, працездатності на

протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок знань головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Компетентнісний підхід полягає у підготовці здобувачів освіти до сучасного життя та майбутньої діяльності, у цілеспрямованому формуванні в них ключових і предметних компетентностей. Забезпечує 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.

Ключові компетентності:

- 1) спілкування державною мовою;
- 2) спілкування іноземними мовами;
- 3) математична компетентність;
- 4) компетентність в природничих науках і технологіях;

- 5) інформаційно-цифрова компетентність;
- 6) уміння вчитися;
- 7) ініціативність і підприємливість;
- 8) соціальна та громадянська компетентність;
- 9) обізнаність та самовираження у сфері культури;
- 10) екологічна грамотність і здорове життя.

1.3. Освітньо- кваліфікаційні вимоги

Вміння (за рівнями сформованості) та знання	Сфери діяльності (виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова)	Функції діяльності у виробничій сфері (проектувальна, організаційна, управлінська, виконавська, технічна)
1	2	3
<p>Здобувачі освіти повинні вміти: визначати ступінь поняття «здоров'я»; розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров'я людини; керувати своїм здоров'ям; економно його використовувати протягом усього життя; виявляти вплив фізичних якостей на рівень здоров'я і тривалість життя; формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до ФК, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні; зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань; забезпечити високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання; оволодіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності; набути фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети; вміти виконати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог ОКХ та ОПП програм відповідного спеціаліста</p> <p>Здобувачі освіти повинні знати: про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду; дотримуватись основ</p>	<p>Виробнича: використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності з виконанням техніки безпеки.</p> <p>Соціально-побутова: використовувати різноманітні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; врахування потенційних фізіологічних та психологічних особливостей організму людини в процесі формування понять гармонійного існування особистості.</p> <p>Соціально-виробнича: використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності; дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань; використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і</p>	<p>Організаційна: враховувати особливості організму людини для гармонійної життєдіяльності;</p> <p>Управлінська: вміло керувати всіма задіяними людьми в процесі професійної діяльності; використовувати засоби запобігання інфекційним захворюванням; рятувати утопаючих; надавати першу долікарську допомогу; застосовувати в практичній діяльності вимоги законодавчих і нормативних актів.</p> <p>Виконавська: використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.</p> <p>Технічна: застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; виконувати самостійно роботи нижчих кваліфікаційних рівнів у системі фізичного виховання.</p>

здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки; основи фізичного виховання різних верств населення; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту.	фізичній діяльності.	
---	----------------------	--

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин 6 кредитів ЄКТС

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

Навчальний матеріал дисципліни «Фізичне виховання» реалізується через розділи програми: теоретично-методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

2.1. Теоретично-методична підготовка.

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. Контроль та самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Спорт в системі формування особистості. Основи атлетизму. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість). Основи методики загартування.

Основи методики фізичного тренування. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. Методика занять атлетизмом.

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

2.2 Фізична підготовка.

Зміцнення фізичного та психічного здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, аеробіки, активне загартування тощо. Формування та удосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Легка атлетика.

Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче та прикладне значення легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар та місця змагань. Особливості особистої гігієни. Профілактика спортивного травматизму.

Біг на короткі дистанції: біг 30, 60м, 100 м. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткі дистанції: техніка низького старту, бігу по прямій та віражу, фінішування. Контрольний біг в умовах змагань.

Біг на середні дистанції (чоловіки – 1000 м, жінки – 500 м або 5-ти хвилинний біг). Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на середні та довгі дистанції: техніка

високого старту, бігу по прямій та віражу, обгону, фінішування. Контрольний біг в умовах змагань.

Стрибки у довжину та висоту з місця. Удосконалення техніки стрибків. Спеціальні вправи стрибунів у довжину та висоту. Тренування. Контрольні стрибки в умовах змагань.

Баскетбол.

Баскетбол в системі фізичного виховання, як засіб удосконалення загальної фізичної підготовки активного відпочинку. Регулювання фізичного навантаження на заняттях. Особиста гігієна, одягу і взуття. Профілактика травматизму на заняттях, обладнання і інвентар. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри. Методичні основи самостійних занять баскетболом. Основи правил гри в баскетбол. Організація та проведення змагань і суддівства. Досягнення Українських баскетболістів на міжнародній арені.

Удосконалення техніки виконання : хода, біг звичайний і приставними кроками, та із зміною швидкості, і напрямку, зупинки, стрибки, повороти. Техніка володіння м'ячем: ловля та передача м'яча в русі, в стрибку, ведення м'яча правою та лівою руками, з змінами напрямів бігу, кидки в стрибку, після зупинки та ін. Кидки м'яча в корзину, штрафні кидки.

Техніка гри в захисті. Техніка переміщень, захисні стійки, переміщення звичайними та приставними кроками, переміщення спиною вперед. Техніка оволодіння м'ячем: виривання та перехвати м'яча, засоби протидії кидкам в корзину.

Техніка гри в нападі. Елементи тактики гри: індивідуальні дії гравців з м'ячем і без м'яча, взаємодія двох, трьох і більше гравців. Командні дії. Варіанти тактичних систему нападі та захисті. Практика гри: двобічна гра. Контрольні нормативи.

Волейбол. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство.

Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри. Удосконалення вмій та навичок. Місця занять: обладнання, інвентар.

Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоревим).

Техніка гри в нападі: техніка переміщень - біг звичайний, приставними кроками, зі зміною швидкості та напрямку. Повороти. Стійки, подачі, передачі. Нападаючі удари:прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі.

Техніка гри в захисті: стійки та переміщення, прийом м'яча. Блокування: індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою;зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару. Страхування: вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем.

Практика гри: командні дії. Учбові ігри. Суддівство. Контрольні нормативи.

Легка атлетика, оздоровча та атлетична гімнастика.

Організація самостійних занять. Кросова підготовка, оздоровчий біг. Ознайомлення з основами спортивного тренування. Вдосконалення техніки метання гранати.

Класифікація оздоровчої гімнастики. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силових якостей і рухових здібностей людини. Вправи для розвитку окремих груп м'язів з використанням тренажерів. Правила дихання під час роботи з обтяженнями.

Техніка виконання жим, ривок, поштовх гирі(16кг). Загально фізичні вправи з обтяженнями(гантелі, гирі, штанга).

Розвиток фізичних якостей:

вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;

вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри;

вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (юнаки), 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки через скакалку; рухливі та спортивні ігри;

вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;

вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.

Самостійна робота.

Вимоги до організації самостійної роботи здобувачів освіти, та структура навчальних завдань визначаються робочими навчальними програмами дисципліни.

Основними завданнями самостійної роботи здобувачів освіти є підготовка і виконання поточних навчальних практичних завдань, а також самостійне вивчення окремих розділів дисципліни під керівництвом викладача.

3. Рекомендована література

Основна

1. Д.Накуний «Легка атлетика» «Здоров'я» Київ, 1968 р.
2. Підручник «Фізичне виховання» під редакц. Коробейнікова, Міхеєва, Ніколенко:
3. А.Л.Малий «Баскетбол», Київ «Радянська школа» 1989 р.
4. К.Нортон «Вправи вбаскетболі» «ФіС» Москва, 1972 р.
5. Плавання. Підручник для технікумів фізичної культури.
6. В.С.Лозинський «Вчитися бути здоровим», Київ, 1993 р.

Додаткова література

1. Програма «Фізична культура» Мін.освіти України інс-т змісту і методів навчання м.к.1996
2. «Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України». Постанова кабміну України №80 від 15.01.96. м. Київ.
3. В.М.Балабан «На зарядку – шикуйсь» м.Київ, 1981 р.
4. Н.П.Гурінова «Як навчитидітейплавати» Здоров'яКиїв 1974 р.
5. Н.В.Семашко «Баскетбол» «ФіЗ» 1976 р.
6. Маяков Е.А. «Подружись с «королевойспорта»: Кн. Для учащихся- М.:Просвещение, 1987.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік.

Для контролю засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу, що вивчається під час теоретичних, практичних занять і самостійної роботи, передбачено проведення модульних контрольних нормативів, порядок проведення та зміст яких наводяться в робочих навчальних програмах з урахуванням наявних засобів діагностики.

5. Методи контролю та розподіл балів.

1. *Поточний* контроль здійснюється під час практичних занять як перевірка рівня підготовленості здобувача освіти до виконання конкретної роботи.

2. *Підсумковий* контроль проводиться по закінченню поточного модуля виконанням контрольних нормативів (КН).

3. *Семестровий* (академічний) контроль проводиться як диференційований залік

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на заняттях фізичної культури здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.

2. Виконання контрольного нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.

4. Засвоєння теоретично-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення модульного та семестрового оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються контрольні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні контрольного нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

Оцінюючи контрольні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні нормативи складають здобувачі освіти **основної медичної групи**, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Здобувачі освіти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.

5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення здобувача освіти протягом навчального року; ступінь активності на заняттях; залучення його до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладачі застосовують різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо здобувач освіти викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Здобувачі освіти, які за станом здоров'я віднесені до **підготовчої медичної групи**, оцінюються за теоретично-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані. Участь у змаганнях з дозволу лікаря.

Здобувачі освіти, які за станом здоров'я віднесені до **спеціальної медичної групи**, оцінюються за теоретично-методичні знання, техніку виконання вправ, виконання контрольних вправ (з урахуванням діагнозу та самопочуття).

Здобувачі освіти, які **звільнені** від занять з фізичної культури, згідно програми пишуть реферати з метою теоретичного опанування програми на одну із запропонованих викладачем тем, та складають теоретичний іспит (питання іспиту також розроблені викладачами циклу).

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

**Загальні критерії оцінки знань і умінь здобувачів освіти
при вивченні дисципліни «Фізичне виховання»**

При оцінюванні вивчення дисципліни викладач керується наступними
критеріями:

Оцінка «5» (відмінно):

- здобувач освіти уміло володіє теоретично-методичним матеріалом навчальної програми, знає методiku підготовки і виконання фізичних вправ;
- здобувач освіти виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета;
- володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ;
- досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексними тестами оцінювання стану фізичної підготовленості;
- має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета;
- систематично та якісно виконує самостійну роботу;
- відвідує спортивні секції та приймає активну участь в спортивному житті навчального закладу.

Оцінка «4» (добре):

- здобувач освіти володіє технікою виконання фізичних вправ;
- виконує вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості;
- знання здобувача освіти достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки;

- виконує контрольні 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;
- застосовує теоретично-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою;
- виконує самостійну роботу.

· **Оцінка «3» (задовільно):**

- здобувач освіти за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки;
- виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу;
- виконує нормативні показники середнього рівня;
- володіє технікою виконання окремої фізичної вправи;
- розуміє основний теоретично-методичний матеріал;
- виконує самостійну роботу не в повному обсязі.