

ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

 Петро ЛІТВІНОВ
«02» вересня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(обов'язкова навчальна дисципліна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

освітньо-професійна програма Екологія

спеціальність 101 Екологія

галузь знань 10 Природничі науки

освітній ступінь Бакалавр

Навчально-науковий інститут агротехнологій, селекції та екології

Полтава

2024 – 2025 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни Фізичне виховання для здобувачів
вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Екологія
спеціальності 101 Екологія

Мова викладання державна

Розробник: Петро ЛІТВІНОВ, завідувач кафедри

«2» вересня 2024 року

 (Петро ЛІТВІНОВ)

Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
протокол від 02 вересня 2024 р. № 1

Погоджено гарантом освітньої програми Екологія

«2» вересня 2024 року

 (Анна ТАРАНЕНКО)

Схвалено головою ради з якості вищої освіти
спеціальності «Екологія»

протокол від «2» вересня 2024 року № 1

 (Марина ПІЩАЛЕНКО)

1. Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма навчання
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів	4
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти	обов'язкова
Рік навчання (шифр курсу)	101 ЕКОЛ_бд_2024 1,2 курс
Семестр	1-4
Лекції (годин)	8
Практичні заняття (годин)	72
Самостійна робота (годин)	40
у т. ч. індивідуальні завдання (КР), (годин)	-
Форма підсумкового контролю	диф. залік

2. Мета вивчення навчальної дисципліни:

Застосування фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

3. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Базові знання та навички з фізичного виховання.

4. Компетентності:

– інтегральні:

здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують концепції гостинності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

– загальні:

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 10. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 13. 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.

5. Програмні результати навчання:

ПРН 18. Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

ПРН 19. Підвищувати професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

ПРН 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

**Співвідношення програмних результатів
навчання із очікуваними результатами навчання**

Програмний результат навчання (визначений освітньою програмою)	Очікувані результати навчання навчальної дисципліни
ПРН 18 ПРН 19 ПРН 25	Знати і розуміти ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; Вміти застосовувати фізичні вправи для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосовувати засоби фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективно професійної діяльності; Володіти методами самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотриматися гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

6. Методи навчання:

- словесні методи (лекція, пояснення),
- наочні методи (демонстрування),
- практичні методи (вправи),
- методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу,
- метод використання життєвого досвіду),
- методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження),
- інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні.

7. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.

Тема 2. Легка атлетика.

Тема 3. Гімнастика.

Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Тема 5. Волейбол.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назва тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	усього	у тому числі		
		лекції	пр.	с .р.
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	7	2	-	5
Тема 2. Легка атлетика.	25		20	5
Тема 3. Гімнастика.	25		20	5
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	7	2	-	5
Тема 5. Волейбол.	21		16	5
Тема 6. Баскетбол.	21		16	5
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	7	2	-	5
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	7	2	-	5
Усього годин	120	8	72	40

8.Теми практичних занять

№ з/п заняття	Назва теми	Кількість годин
		денна форма 101 ЕКОЛ 6д 2024
1 семестр		
1	Тема2.Легка атлетика. Навчити техніки бігу. Розвиток швидко-силових якостей.	2
2	Тема2.Легка атлетика. Навчити техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток гнучкості.	2
3	Тема 2. Легка атлетика. Навчити техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток загальної витривалості.	2
4	Тема 2.Легка атлетика. Виконання контрольних нормативів	2
5	Тема3.Гімнастика. Навчання техніки, елементів гімнастики.(біля гімнастичної стінки). Розвиток координації рухів, пластичності.	2
6	Тема3.Гімнастика. Навчання техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві). Розвиток гнучкості, пластичності.	2
7	Тема3.Гімнастика. Навчання техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці). Розвиток силової витривалості.	2
8	Тема 3.Гімнастика. Навчання методики проведення та складання комплексів ВГ. Розвиток пластичності, ритмічності.	2

9	Тема 3.Гімнастика. Приймання залікових вимог, та нормативів.	2
2 семестр		
10	Тема 5. Волейбол. Навчання техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. Розвиток спритності.	2
11	Тема 5. Волейбол. Навчання техніці передачі м'яча зверху та знизу. Розвиток швидко-силових якостей.	2
12	Тема 5. Волейбол. Навчання техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча.	2
13	Тема 5. Волейбол. Прийом контрольних нормативів.	2
14	Тема 6. Баскетбол. Навчання стійці баскетболіста та техніці переміщення по майданчику.	2
15	Тема 6. Баскетбол. Навчання техніці передачі і ловлі м'яча. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою.	2
16	Тема 6. Баскетбол. Навчання техніці кидка у кошик однією, двома руками з місця. Навчання техніці передачі м'яча від підлоги.	2
17	Тема 6. Баскетбол. Прийом контрольних нормативів.	2
18	Тема2. Легка атлетика. Навчання техніки бігу на середні дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
3 семестр		
19	Тема2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
20	Тема2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток спеціальної витривалості.	2
21	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки човникового бігу. Розвиток стрибучості, швидкості.	2
22	Тема 2. Легка атлетика. Прийом контрольних нормативів.	2
23	Тема3.Гімнастика. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію.	2
24	Тема3.Гімнастика. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. Розвиток гнучкості, пластичності.	2
25	Тема 3.Гімнастика. Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спеціальної силової витривалості.	2
26	Тема 3.Гімнастика. Вдосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спритності.	2
27	Тема 3.Гімнастика. Виконання залікових вимог, та нормативів.	2
4 семестр		
28	Тема 5. Волейбол. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в парах, через сітку.	2
29	Тема 5. Волейбол. Навчання техніки виконання нападаючого удару з підлоги. Вдосконалення техніки передачі м'яча над собою, в русі.	2
30	Тема 5. Волейбол. Вдосконалення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості.	2
31	Тема 5. Волейбол. Прийом контрольних нормативів.	2

32	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки передачі м'яча від підлоги. Вдосконалення техніки викидання та вибивання м'яча.	2
33	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки переміщення баскетболіста. Вдосконалення техніки ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі.	2
34	Тема 6. Баскетбол. Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку з кидком в кошик. Вдосконалення техніки передач м'яча.	2
35	Тема 6. Баскетбол. Прийом контрольних нормативів.	2
36	Тема 2. Легка атлетика. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості.	2

9. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма 101 ЕКОЛ_бд_2024
1	Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	5
2	Тема 2. Легка атлетика.	5
3	Тема 3. Гімнастика.	5
4	Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	5
5	Тема 5. Волейбол.	5
6	Тема 6. Баскетбол.	5
7	Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	5
8	Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	5
	Разом	40

10. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

11. Оцінювання результатів навчання

Програмні результати навчання	Форми контролю програмних результатів навчання
	денна форма 101 ЕКОЛ_бд_2024

ПРН 18. Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень. ПРН 19. Підвищувати професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти. ПРН 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	- опанування технічними навичками та вправами на практичних заняттях; - виконання контрольних нормативів; - написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики; - написання та проведення комплексів вправ виробничої гімнастики; - виконання завдань самостійної роботи; - диф. залік
---	---

Критерієм успішного навчання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів оцінок за програмним результатом навчання. Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний контроль і підсумкова оцінка рівня досягнення результатів навчання.

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни денна форма

Назва теми	Форми контролю результатів навчання ЗВО					Разом
	Опанування технічних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольн. нормативів	Написання та проведення комплексу РГГ	Написання та проведення комплексу виробничої ВГ	Самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	-	-	-	-	2	2
Тема 2. Легка атлетика.	20	4	-	-	2	26
Тема 3 Гімнастика.	20	2	1	1	2	26
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	-	-	-	-	2	2
Тема 5. Волейбол.	16	2	-	-	2	20
Тема 6. Баскетбол.	16	2	-	-	2	20
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	-	-	-	-	2	2
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях	-	-	-	-	2	2

життєдіяльності.						
Всього	72	10	1	1	16	100

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

Шкала та критерії оцінювання

Опанування практичних навичок на практичних заняттях (0-2 бал)

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
2	ЗВО знає: –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. ЗВО вміє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;
1	ЗВО знає в не повному обсязі: –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. ЗВО вміє в не повному обсязі: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;

0	ЗВО не знає: –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. ЗВО не вміє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;
---	--

Шкала та критерії оцінювання

Виконання контрольних нормативів (0-1 бал)

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО у повному обсязі виконав норматив
0	ЗВО не виконав норматив

Шкала та критерії оцінювання

Виконання завдань самостійної роботи (0-2 бал)

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
2	ЗВО правильно та повністю виконав завдання самостійної роботи
1	ЗВО правильно виконав завдання самостійної роботи менше 50%
0	ЗВО не виконав завдання самостійної роботи по темі

Форма проведення підсумкового контролю знань ЗВО згідно з робочим та навчальним планом – диф. залік

12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачено під час реалізації навчальної дисципліни

Засоби навчання: великий ігровий спортивний зал, стадіон, спортивні майданчики для міні-футболу, воркауту, тренажери на відкритому спортивному майданчику, майданчик для пляжного волейболу, зал гирьового спорту, зал для занять настільним тенісом, зал для занять спортивними єдиноборствами, два тренажерні зали, онлайн платформа Google Meet, АСУ ПДАУ,електронний ресурс на платформі LMS Moodle.

Перелік обладнання необхідного для вивчення навчальної дисципліни: мя'чі для занять волейболом, футболом, баскетболом, гімнастичні мати, скакалки, шведська стінка, лави, волейбольні сітки, вишка, прапорці, тенісні ракетки, мультимедійне обладнання для демонстрації відео матеріалів.

13. Політика навчальної дисципліни

- щодо термінів виконання та перескладання – усі завдання, передбачені програмою,

мають бути виконані у встановлений термін; виконання завдань з порушенням термінів без поважних причин оцінюється на нижчий на 25% бал; перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу директорату;

- *щодо академічної доброчесності* – ЗВО повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти ПДАУ, які передбачають: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. У разі виявлення факту плагіату здобувач вищої освіти отримує за завдання 0 балів і повинен повторно виконати його. Процедура розгляду справ щодо порушення норм академічної доброчесності учасниками освітнього процесу здійснюється згідно з Положенням про Комісію з академічної доброчесності ПДАУ.

- *щодо відвідування занять* для ЗВО відвідування занять є обов'язковим;

- *щодо зарахування результатів неформальної/інформальної освіти* – особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, ЗВУ ПДАУ. На ЗВО поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus, Coursera тощо;

- *щодо оскарження результатів оцінювання* здійснюється за Положенням про оцінювання результатів навчання ЗВО в ПДАУ після оголошення результатів поточного або семестрового контролю, коли здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки. Для оскарження результату оцінювання ЗВО звертається з письмовою заявою до директора навчально-наукового інституту. Порядок оскарження результатів атестації ЗВО регламентується Положенням про атестацію здобувачів вищої освіти та екзаменаційну комісію у ПДАУ.

14. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя :ЗДМУ,2020. 78 с.
2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
3. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.
4. Павлова Ю.В. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с.
5. Товт В.А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020.165 с.

Допоміжні

1. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

2. Нестеров О.С., М.В. Верховська, В.Н. Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник.

ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с.

3. Газаєв В.Н., Нестеров О.С, Верховська В.М. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. ТДАТУ, 2021. 88 с.

4. Адирхаєв С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2016. № 2. С. 4–12.

5. Довгань Н.Ю. Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені

В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017. № 1 (56). С. 55–61.

6. Медведєва І.М., Радзієвський В.П., Новікова І.В. Теоретичні та методичні основи навчання

технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий

часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2016. № 10. С. 67–72.

(Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

7. Єрьоменко Е.А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської

молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. С. 20–30.

8. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.

9. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. Фізіологічний журнал.

2016. Т. 62, № 2.

10. Адирхаєв С.Г. Формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

М.П. Драгоманова. 2016. № 01 (68). С. 4–8. (Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури).

11. Адирхаєв С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка. Психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання та спорту. 2016. № 2. С. 4–12.

12. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної

фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.

13. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та

нетренованих осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. Фізіологічний журнал.
2016. Т. 62, № 2.

Інформаційні ресурси

1. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року № 1556 VII(редакція станом на 05.03.2017 р.).URL :<http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 28.08.2023).
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року №3808 XII (зі змінами). URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>(дата звернення: 28.08.2023).
3. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09 лютого 2016 року №42/2016. URL :<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення: 28.08.2023).
4. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21 липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами).URL:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008> (дата звернення:28.08.2023).
5. Презентація про баскетбол URL: <https://gdz4you.com/prezentaciyi/inshi/basketbol-15659/>
6. Презентація про розвиток баскетболу URL:<https://naurok.com.ua/prezintaciya-istoriya-vinekennnya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html>
7. Відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболіURL: <https://naurok.com.ua/test/start/68279>
- 8.Відео щодо відпрацювання техніки кидка в баскетболі URL:http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf
- 9 Презентація про розвиток волейболу URL:<https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-istorichniy-naris-rozvitku-voleybolu-38349.html>
10. Презентація про волейболURL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html>
11. Відео про техніку подачі м'яча URL: <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
12. Відео щодо техніки прийому м'ячаURL:<https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>
- 13.Спеціальні бігові вправи (відео) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>
14. Інформація щодо відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції URL:https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distsantsiyi
15. Комплекс вправ дихальної гімнастики (відео) URL:<https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelynaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/>
16. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео) URL:<https://www.youtube.com/watch?v=3PfpJJHp910&feature=youtu.be>
17. Відео-комплекс вправ на силову витривалість URL:https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be
18. Вправи на розвиток спритності (відео) URL:<https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be>
19. Відео щодо розвитку м'язів URL:<https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE>
20. Вправи лікувальної гімнастики URL:(відео) <https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs>
21. Вправи з легкої атлетики URL:<https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tl0Ke0>
22. Комплекс вправ URL:<https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito>

**Нарахування балів за виконання контрольних нормативів
I семестр**

Тема 2.1. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	1
Тема 3.1. Гімнастика				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
всього				3

Тема 2.1. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<179	0	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<235	0	
		180	1		235	1	

Тема 3.1. Гімнастика

	Виконання елементів акробатичної гімнастики			
	Жінки:	Бали	Чоловіки:	Бали
	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав- 1 бал не склав- 0 балів	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав- 1 бал не склав- 0 балів
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики			Склав -1 бал Не склав -0 балів

**Нарахування балів за виконання нормативів
II семестр**

Тема 5.1. Волейбол			Бали	
			Жін	Чол
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)	склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	1
Всього				1

1						
Тема 6.1. Баскетбол						
6.2.1	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	Чол.	5 склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	
		Жін	4 склав – 1 бал не склав – 0 балів	1		
Тема 2.2. Легка атлетика				Всього	1	1
2.2.1	Жінки 3 стрибки з місця	540 см – склав – 1 бал <539 см – не склав – 0 балів		1	-	
2.2.2	Чоловіки Згинання і розгинання рук на брусах	12 разів – склав – 1 бал <12 разів – не склав – 0 бал		-	1	
				Всього	1	1

Тема 5.1. Волейбол

Нормативи чоловіки та жінки		Бали	
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 передач	склав	1
		не склав	0
Всього			1

Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи				Бали	
				склав	не склав
6.1	1. Штрафний кидок	Жінки кількість влучань	3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	4	-	0
			5	1	-

Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.2.	3 стрибка з місця	<540	0	Згинання і розгинання рук на брусах		<12	0
		540	1			12	1

Нарахування балів за виконання нормативів

III семестр

Тема 2.3. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.3.	Піднімання тулуба (сек.)	Підтягування на перекладині	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
Тема 3.2. Гімнастика				
3.2.	Комплекс акробатичних елементів		склав – 1 бал не склав – 0 балів	1
3.2.	Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1
Загалом				3

Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.3.	Піднімання	<49	0	Підтягування на		<10	0

	тулуба (разів)за 1хвилину			перекладині (разів)	11	1
		50	1			

Тема 3.2. Гімнастика

3.2.	Комплекс акробатичних елементів			
	Жінки:	Бал	Чоловіки:	Бал
	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав -1 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав -1 Не склав -0
3.2.	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0

Нарахування балів за виконання нормативів IV семестр

Тема 5.2. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.2.	Подача із 10 подач вірно виконаних	Чоловіки	6 подач вірно, склав -1 бал, <5 подач вірно, не склав – 0 балів	-	1
		Жінки	5 подач вірно, склав -1 бал, <4 подач вірно, не склав – 0балів	1	-
Тема 6.2. Баскетбол (чоловіки, жінки)					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1	1
Тема 2.4. Легка атлетика					
2.4.	Човниковий біг 4Х9м		Чол.- 520 см і більше	-	1
			Жін.- 420 см і більше	1	-
Загалом				1	1

Тема 6.2. Баскетбол

Нормативи			Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик		склав	1
			не склав	0

Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.	Човниковий біг 4х9 м, сек	11,1	Не склав-0	Човниковий біг 4х9 м, сек	9,1	Не склав-0	
		11,0	Склав -1		9,0	Склав -1	

