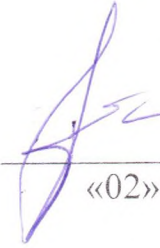


ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання і спорту

 ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Петро ЛІТВІНОВ
«02» вересня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(обов'язкова навчальна дисципліна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

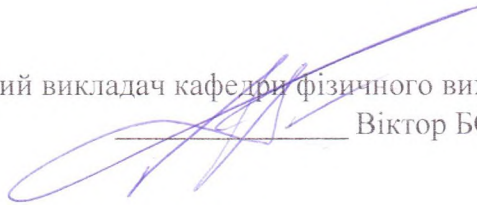
освітньо-професійна програма Харчові технології
спеціальність 181 Харчові технології
галузь знань 18 Виробництво та технології
освітній ступінь бакалавр
факультет / інститут Факультет технологій
тваринництва та продовольства

Полтава
2024 – 2025 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою Харчові технології спеціальності 181 Харчові технології

Мова викладання державна

Розробник: Віктор Бондаренко, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
«02» вересня 2024 року



Віктор БОНДАРЕНКО

Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
протокол від «02» вересня 2024 року № 1

Погоджено гарантом освітньої програми Харчові технології
«02» вересня 2024 року



Ніна БУДНИК

Схвалено головою ради з якості вищої освіти
спеціальності «Харчові технології»
протокол від «02» вересня 2024 року № 1



Алла КАЙНАШ

1.Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма здобуття освіти
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів	4
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти	обов'язкова
Рік навчання (шифр курсу)	181XT_6д_2024 1 курс, 1-2 семестр, 2 курс, 3-4 семестр
Семестр	1-4
Лекції (годин)	8
Практичні заняття (годин)	72
Самостійна робота (годин)	40
у т. ч. індивідуальні завдання (КР), (годин)	-
Форма семестрового контролю	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 ефективною 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:

інтегральна:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів у сфері харчових технологій.

– загальні:

ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність працювати в команді.

ЗК 08. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 14. 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 забезпечення здорового способу життя.

5. Програмні результати навчання:

ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

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

Програмний результат навчання (визначений освітньою програмою)	Очікувані результати навчання навчальної дисципліни
ПРН 27	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 застосувати фізичні вправи для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосувати засоби фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної 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 і викладання:

- 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 <i>181 ХТ бд 2024</i>
1 семестр		
1	Тема2.Легка атлетика. Вивчення техніки бігу. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
2	Тема2.Легка атлетика. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток гнучкості.	2
3	Тема 2. Легка атлетика. Вивчення техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток загальної витривалості.	2
4	Тема 2.Легка атлетика. Виконання контрольних нормативів	2
5	Тема3.Гімнастика. Вивчення техніки, елементів гімнастики.(біля гімнастичної стінки). Розвиток координації рухів, пластичності.	2
6	Тема3.Гімнастика. Вивчення техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві). Розвиток гнучкості, пластичності.	2
7	Тема3.Гімнастика. Вивчення техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці). Розвиток силової витривалості.	2
8	Тема 3.Гімнастика. Вивчення 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. Вивчення техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. Розвиток спритності.	2
11	Тема 5. Волейбол. Вивчення техніки передачі м'яча зверху та знизу. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
12	Тема 5. Волейбол. Вивчення техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча.	2
13	Тема 5. Волейбол. Прийом контрольних нормативів.	2
14	Тема 6. Баскетбол. Вивчення стійок баскетболіста та техніці	2

	переміщення по майданчику.	
15	Тема 6. Баскетбол. Вивчення техніки передачі і ловлі м'яча. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою.	2
16	Тема 6. Баскетбол. Вивчення техніки кидка у кошик однією, двома руками з місця. Вивчення техніки передачі м'яча від підлоги.	2
17	Тема 6. Баскетбол. Прийом контрольних нормативів.	2
18	Тема2. Легка атлетика. Вивчення 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. Вивчення 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
Всього		72

9. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма 181ХТ 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 181ХТ бд 2024
ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб 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; - 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 життєдіяльності.	-	-	-	-	2	2
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 бали)

Кількість балів	Критерії оцінювання
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)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	ЗВО у повному обсязі виконав норматив
0	ЗВО не виконав норматив

Шкала та критерії оцінювання

Виконання завдань самостійної роботи (0-2 бали)

Кількість балів	Критерії оцінювання
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

Шкала та критерії оцінювання

Написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики (0-1 бал)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	ЗВО написання та провів комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики
0	ЗВО не написання та не провів комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Шкала та критерії оцінювання

Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики (0-1 бал)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	ЗВО написання та провів комплексів вправ виробничої гімнастики
0	ЗВО не написання та не провів комплексів вправ виробничої гімнастики

Форма проведення підсумкового контролю знань ЗВО згідно з робочим та навчальним планом – *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 Googl 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* – практичні завдання, завдання із самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Здобувач вищої освіти може бути недопущеним до підсумкового контролю з навчальної дисципліни у разі набрання кількості балів менше ніж межа незадовільного навчання. Кафедра на своєму засіданні приймає рішення про недопущення такого здобувача вищої освіти до підсумкового контролю з відповідної навчальної дисципліни та повідомляє про це директорат навчально-наукового інституту, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Директор навчально-наукового інституту своїм розпорядженням не допускає здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти, який був не допущений до семестрового контролю з певної навчальної дисципліни, має підсумкову академічну заборгованість. Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин із дозволу деканату. Повторне

проходження контрольного заходу для ліквідації підсумкової академічної заборгованості допускається не більше двох разів із навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яку формує директор навчально-наукового інституту за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною.

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* – здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності Полтавського державного аграрного університету.

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

- *щодо зарахування результатів неформальної/інформальної освіти* – на здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.

- *щодо оскарження результатів оцінювання* - після оголошення результатів поточного або семестрового контролю здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки. У разі неможливості спільного врегулювання ситуації здобувач вищої освіти має право оскаржити результати контрольних заходів. Підставами для оскарження результату оцінювання можуть бути: недотримання викладачем системи оцінювання, вказаної у робочій програмі навчальної дисципліни, необ'єктивне оцінювання та/або наявність конфлікту інтересів, якщо про його існування здобувачу вищої освіти не було і не могло бути відомо до проведення оцінювання. Результат оцінювання може бути оскаржений не пізніше наступного робочого дня після його оголошення. Для оскарження результату оцінювання здобувач вищої освіти звертається з письмовою заявою до директора навчально-наукового інституту, яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням директора інституту. Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача вищої освіти на засіданнях апеляційної комісії є обов'язковою. Висновки апеляційної комісії оформляються відповідним протоколом і доводяться до відома здобувача вищої освіти і викладача. Результатом розгляду апеляції є прийняття апеляційною комісією одного з двох рішень: попередня оцінка знань здобувача вищої освіти відповідає рівню досягнення результатів навчання і не змінюється або попередня оцінка знань здобувача вищої освіти не відповідає рівню досягнення результатів і здобувач заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до чинної в Університеті шкали оцінювання результатів навчання). За результатом апеляції оцінка результатів навчання здобувача вищої освіти не може бути зменшена.

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. 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. В.Н. Газаєв В.Н., О.С. Нестеров, М.В. Верховська. 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., Радзівєвський 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. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко 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.
12. 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.
13. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.
14. 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.

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-vineknennya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html>

7. Відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболі URL: <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 волейбол URL: <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'яча URL: <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/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/>
16. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3PfPJH910&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

І 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

ІІ 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	
Всього				1	1
Тема 2.2. Легка атлетика					
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 тулуба (разів) за 1хвилину	<49	0	Підтягування на перекладині (разів)	<10	0
		50	1		11	1

Тема 3.2. Гімнастика

Комплекс акробатичних елементів				
	Жінки:	Бал	Чоловіки:	Бал
3.2.	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					

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 4x9 м, сек	11,1	Не склав-0	Човниковий біг 4x9 м, сек	9,1	Не склав-0	
		11,0	Склав -1				
					9,0	Склав -1	