



Робоча програма навчальної дисципліни Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Машини та обладнання сільськогосподарського виробництва» спеціальності 133 Галузеве машинобудування

Мова викладання державна

Розробник: Петро ЛІТВІНОВ, завідувач кафедри

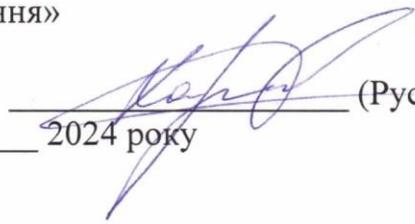
«2» 09 2024 року  (Петро ЛІТВІНОВ)

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

Погоджено гарантом освітньої програми Машини та обладнання сільськогосподарського виробництва

«02» 09 2024 року  (Олександра БІЛОВОД)

Схвалено головою ради з якості вищої освіти спеціальності «Галузеве машинобудування»

протокол № 1 від «02» вересня 2024 року  (Руслан ХАРАК)

## 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)	1-2 133 ГМ_бд_2024
Семестр	1-4
Лекції (годин)	8
Практичні (годин)	72
Самостійна робота (годин)	40
в т. ч. індивідуальні завдання (контрольна робота) (годин)	-
Вид підсумкового 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 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, простіших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

## 3. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Цикл гуманітарних дисциплін.

## 4. Компетентності:

- ЗК 6. Здатність проведення досліджень на певному рівні.
- ЗК 8. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 11. Здатність працювати в команді.

## 5. Програмні результати навчання / результати навчання:

ПРН 10. Розуміти проблеми охорони праці та правові аспекти інженерної діяльності у галузевому машинобудуванні, навички прогнозування соціальних й екологічних наслідків реалізації технічних завдань.

<b>Програмний результат навчання (визначений освітньою програмою)</b>	<b>Очікувані результати навчання навчальної дисципліни</b>
ПРН 10. Розуміти проблеми охорони праці та правові аспекти інженерної діяльності у галузевому машинобудуванні, навички прогнозування соціальних й екологічних наслідків реалізації технічних завдань.	Вміти організувати процес безперервного професійного навчання працівників для підготовки їх до виконання нових виробничих функцій, професійно-кваліфікаційного просування, формування резерву керівників та вдосконалення соціальної структури персоналу.

### **6. Методи навчання і викладання:**

1. словесні методи: лекція, інструктаж;
2. практичні методи: практична робота, робота з навчально-методичною літературою: письмовий контроль;
3. комп'ютерні і мультимедійні методи: використання мультимедійних презентацій; комп'ютерне тестування.

### **7. Програма навчальної дисципліни**

Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі»

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**

Назви тем	133 ГМ_бд_2024			
	Усього	у тому числі		
		л	Пр.	с.р.
Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі».	4	2		2
Тема 2. Легка атлетика	28		20	8
Тема 3. Гімнастика.	28		20	8
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	4	2		2
Тема 5. Волейбол.	24		16	8
Тема 6. Баскетбол.	24		16	8
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	4	2		2

Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності	4	2		2
В т. ч. індивідуальні завдання (контрольна робота):	-	-	-	-
<b>Усього годин</b>	120	8	72	40

### 8. Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
	133 ГМ_бд_2024
<b>I семестр</b>	
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів	8
Тема 3. Гімнастика Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.	10
<b>II семестр</b>	
Тема 5. Волейбол Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу	8
Тема 6. Баскетбол Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу	8
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.2. Розвиток швидкості	2
<b>III семестр</b>	
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.3. Розвиток спритності	8
Тема 3. Гімнастика Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій	10
<b>IV семестр</b>	
Тема 5. Волейбол Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу	8
Тема 6. Баскетбол Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу	8
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.4. Розвиток витривалості.	2
<b>Разом</b>	72

### 9. Теми самостійної роботи

Назва теми	Кількість годин
	133 ГМ_бд_2024
Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі».	2
Тема 2. Легка атлетика	8
Тема 3. Гімнастика.	8
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2
Тема 5. Волейбол.	8
Тема 6. Баскетбол.	8
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності	2

В т. ч. індивідуальні завдання (контрольна робота):	-
<b>Разом</b>	<b>40</b>

## 10. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота здобувача вищої освіти має сприяти закріпленню теоретичного матеріалу та практичних навичок. Цей вид роботи реалізується шляхом самостійного виконання здобувачем вищої освіти індивідуального завдання в аудиторний і позааудиторний час: курсової роботи, курсового проєкту, контрольної роботи для здобувачів заочної форми навчання, розрахунково-графічної роботи тощо.

## 11. Оцінювання результатів навчання

Програмні результати навчання / Результати навчання	Назви тем	Форми контролю програмних результатів навчання / результати навчання
ПРН 10. Розуміти проблеми охорони праці та правові аспекти інженерної діяльності у галузевому машинобудуванні, навички прогнозування соціальних й екологічних наслідків реалізації технічних завдань.	Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі» 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».	- вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекціях; - розв'язування тестів; - виконання нормативів на практичних заняттях; - написання та проведення комплексів ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики; - написання рефератів за темами навчальної дисципліни; - виконання завдань самостійної роботи - участь у спортивних заходах; - написання контрольної роботи

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

## Схема нарахування балів із навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Усне опитування	Відвідування та засвоєння навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Виконання завдань самостійної роботи	Участь у спортивних заходах	
<b>Тема 1.</b> «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі»	2			2		<b>4</b>
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика		10	8	5		<b>23</b>
<b>Тема 3.</b> Гімнастика		10	8	5		<b>23</b>
<b>Тема 4.</b> «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом».	2			2		<b>4</b>
<b>Тема 5.</b> Волейбол		8	4	6		<b>18</b>
<b>Тема 6.</b> Баскетбол		8	6	6		<b>20</b>
<b>Тема 7.</b> «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей».	2			2		<b>4</b>
<b>Тема 8.</b> «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».	2			2		<b>4</b>
<b>Разом</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за видами навчальної роботи (*вказується науково-педагогічним працівником, виходячи з особливостей дисципліни*):

- вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях (0-1) 0-не засвоїв, 1- засвоїв. та лекціях; (0-2) 0-не засвоїв, 2- засвоїв.
- \*розв'язування тестів; (0-4) в залежності від повноти викладення.

10 вірних відповідей – 2 бали

20 вірних відповідей – 3 балів

30 вірних відповідей – 4 балів

- виконання нормативів на практичних заняттях; (0-2).
- виконання комплексів ВГ та РГГ; (0-1)
- \*написання рефератів за темами навчальної дисципліни (0-6)

6 балів – реферат повністю відповідає вимогам, при виконанні здобувач вищої освіти виявив творчість, самостійність та науковий підхід;

5 балів – реферат відповідає вимогам, але не містить елементів науковості;

4 бали – реферат частково відповідає вимогам, містить елементи самостійності;

3 бали – реферат підготовлено на визначену тему, але містить значні недоліки у змісті та оформленні;

2 бали – реферат частково відповідає вимогам, але не містить елементів самостійності.

участь у спортивних заходах (0-10 балів) в залежності від рівня змагань (за кожен виступ, але не більше 10 балів)

не приймав участі – 0;  
 академічні – 1;  
 міські – 2;  
 обласні – 3;  
 всеукраїнські – 4;  
 міжнародні – 10.  
 \* -для спеціальних медичних груп

**Шкала та критерії оцінювання  
 за виконання завдань самостійної роботи**  
*(назва форми контрольного заходу)*

Бал за роботу	Критерії оцінювання
5-6 бали	Розкрита відповідь та повне виконання питань самостійної роботи, здобувач засвоїв теоретичний матеріал, який винесений на самостійну роботу, застосування для написання самостійної роботи не тільки рекомендованої, а й додаткової літератури
3-5 бали	Розкрита відповідь та неповне виконання питань самостійної роботи; здобувач засвоїв теоретичний матеріал з відповідної теми який винесений на самостійну роботу, та наявне вміння орієнтуватися в ньому, усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних задач з дисципліни
2 бали	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань;
1 бал	Здобувач не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.

**Шкала та критерії оцінювання  
 за виконання нормативів**  
*(назва форми контрольного заходу)*

**I семестр**

<b>Тема 2.1. Легка атлетика</b>				
	<b>Жінки</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Бали</b>	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	<b>1</b>
2.2	Піднімання тулуба разів	Підтягування на перекладині	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	<b>1</b>
<b>Тема 3.1. Гімнастика</b>				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 2 бал Не склав – 0 бал	<b>2</b>
3.2	Проведення комплексу вправ з ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 2 бал Не склав – 0 бал	<b>2</b>
<b>всього</b>				<b>6</b>

**Тема 2.1. Легка атлетика**

	<b>Жінки тести</b>	<b>Бали</b>		<b>Чоловіки тести</b>	<b>Бали</b>	
2.1		169	0		229	0

	Стрибки у довжину з місця, (см.)	170	1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	230	1
2.2	Піднімання тулуба, (разів)	39	0	Підтягування на перекладині, (разів)	8	0
		40	1		9	1

### Тема 3.1. Гімнастика

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

### 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
5.2	Подача	Чоловіки	7 подач вірно, склав - 1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів		-	1
		Жінки	6 подач вірно, склав - 1 бал, 5 подач вірно, не склав – 0 балів		1	-
<b>Всього</b>					<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 6.1. Баскетбол						
6.2.1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою		склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	1
6.2.2	Виконання на техніку передач м'яча		склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	1
6.2.3	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	
<b>Всього</b>					<b>3</b>	<b>3</b>
Тема 2.2. Легка атлетика						
2.2.1	Жінки Згинання розгинання рук від лави (разів)		12 разів – склав – 1 бал 11 разів – не склав – 0 балів		1	-
	Човниковий біг 4x9 м, сек		10,5 сек - склав – 1 бал 10,6 сек - не склав – 0 балів		1	
2.2.2	Чоловіки Піднімання прямих ніг до перекладини (разів)		10 разів – склав – 1 бал 9 разів – не склав – 0 бал		-	1
	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів		47 разів – склав – 1 бал 46 разів - не склав – 0 балів			1
<b>Всього</b>					<b>2</b>	<b>2</b>

### Тема 5.1. Волейбол

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

5.2	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних	5	0
		6	1
	Подача (чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	6	0
		7	1
<b>Всього</b>			<b>2</b>

### Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи			Бали		
			склав	не склав	
6.2	1. Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою		1	0	
	2. Передачі мяча		1	0	
	3. 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.	Згинання розгинання рук від лави (разів)	10	0	Піднімання прямих ніг до перекладини	9	0	
		11	1		10	1	
2.2.	Човниковий біг 4х9 м, сек	10,6	0	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	46	0	
		10,5 -	1		47 +	1	

### III семестр

#### Тема 2.3. Легка атлетика

	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.3.	Вис на двох руках (сек.)	Вис на одній руці (сек.)	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
2.3.	Три стрибки з місця	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>

#### Тема 3.2. Гімнастика

3.2.	Комплекс акробатичних елементів	склав – 2 бал не склав – 0 бал	<b>2</b>
3.2.	Проведення комплексу вправ з виробничої гімнастики	склав – 2 бали не склав – 0 бал	<b>2</b>
<b>Загалом</b>			<b>6</b>

### Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.3.	Вис на двох руках (сек.)	1 хв.29сек.	0	Вис на одній руці (сек.)	44	0	
		1 хв 30сек.	1		45	1	
2.3.	Три стрибки з місця(см)	519	0	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	9	0	
		520	1		10	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	Склав -2 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав -2 Не склав -0	

	положення лежачи, стрибок з прогинанням			
3.2.	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -2 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -2 Не склав -0

#### IV семестр

Тема 5.2. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.2.	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)	склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	1
5.2.	Подача	Чоловіки	8 подач вірно, склав - 1 бал, 7 подач вірно, не склав – 0 балів	-	1
		Жінки	7 подач вірно, склав - 1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів	1	-
<b>Тема 6.2. Баскетбол</b>					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик	склав – 1 бал не склав – 0 бал		1	1
<b>Тема 2.4. Легка атлетика</b>					
2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17 – склав – 1 бал 16 – не склав – 0 бал		1	-
2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16 – склав – 1 бал 15 – не склав – 0 бал		-	1
2.4.	Кидок набивного мяча, 3 кг	Чол.- 520 см і більше		-	1
	Кидок набивного мяча, 2 кг	Жін.- 420 см і більше		1	-
<b>Загалом</b>				<b>5</b>	<b>5</b>

#### Тема 5.2. Волейбол

Нормативи			Бали	
5.2.	Виконання на техніку <b>передачі м'яча</b> в парах через сітка зверху, знизу: 16 передач	склав	1	
		не склав	0	
5.2.	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних	6	0	
		7	1	
	Подача : (чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	7	0	
		8	1	

#### Тема 6.2. Баскетбол

Нормативи				Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик	склав	1		
		не склав	0		
6.2.	Виконання на техніку ведення м'яча	склав	1		
		не склав	0		
6.2.	Штрафний кидок, з 10-ти спроб	Жінки	5	склав	1
			4	Не склав	0
		Чоловіки	6	склав	1

			5	Не склав	0
--	--	--	---	----------	---

#### Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16	Не склав-0	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15	Не склав-0	
		17	Склав -1		16	Склав -1	
2.4.	Кидок набивного мяча, 2 кг, см	419	Не склав-0	Кидок набивного мяча, 3 кг, см	519	Не склав-0	
		420	Склав -1		520	Склав -1	

### 12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачене під час вивчення навчальної дисципліни

При вивченні дисципліни фізичне виховання використовуються: 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, 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

*Політика щодо термінів виконання та перескладання:* усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

*Політика щодо академічної доброчесності:* списування під час виконання робіт заборонено (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування. Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: <https://www.pdau.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist>

Письмові роботи перевіряються на наявність плагіату. У разі виявлення факту плагіату здобувач вищої освіти отримує за завдання 0 балів і повинен повторно виконати його.

*Політика щодо відвідування:* відвідування занять є обов'язковим; при наявності індивідуального графіку співпраця здобувача та викладача відбувається згідно даного графіка.

Є можливість опанування даної навчальної дисципліни за програмами академічної мобільності (внутрішньої / міжнародної) за наявними укладеними угодами (договорами) між Університетом та закладом-партнером та / або індивідуальними запрошеннями.

На здобувачів вищої освіти 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.

Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету [https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5555/polozhennyaproporya\\_dok22.pdf](https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5555/polozhennyaproporya_dok22.pdf).

Після завершення вивчення навчальної дисципліни кожен здобувач вищої освіти має пройти опитування в особистому кабінеті АСУ 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. 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., 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.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

нетренованих 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

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 періоддо 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](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\\_distantiyi](https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distantiyi)
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](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=igfh4tI0Ke0>
22. Комплекс вправ URL:<https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito>