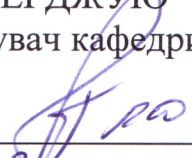


ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ
Кафедра фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри


_____ П. Ю. Літвінов
«28» серпня _____ 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

освітньо-професійна програма Правознавство

спеціальність 081 Право

галузь знань 08 Право

освітній ступінь Бакалавр

Навчально-науковий інститут економіки, управління, права та інформаційних технологій

Полтава

2020 – 2021 н. р. / 2021 – 2022 н. р.

Робоча програма дисципліни фізичного виховання для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою Правознавство спеціальності 081
Право

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Олександр Сукач.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від «28» серпня 2020 року № 1

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Право»
Протокол від «28» серпня 20 20 року № 1

Голова  (Олександр КАЛЬЯН)

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 чи вибіркова)	обов'язкова
Рік навчання (курс)	1 – 2
Семестр	1 – 4
Лекції (годин)	8
Практичні (семінарські) (годин)	112
Лабораторні (годин)	-
Вид підсумкового контролю	Залік

2. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Цикл гуманітарних дисциплін.

3. Заплановані результати навчання

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.

Основні завдання навчальної дисципліни: формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовка до професійної діяльності, спрямованість на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, що визначають готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії; здатності до виконання державних або відомчих тестів, і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійної програми бакалавра.

Компетентності загальні:

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку права, його місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

Програмні результати навчання:

17. Працювати в групі як учасник, формуючи власний внесок у виконання завдань групи, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

4. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.

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.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		лаб.	пр.	н/п	с.р	
I семестр						
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	2	2	-	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.	14	-	-	14	-	-
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.	14	-	-	14	-	-
II семестр						
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	2	-	-	-	-
Тема 5. Волейбол. Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.	10	-	-	10	-	-
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	10	-	-	10	-	-
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості.	8	-	-	8	-	-
Всього за 1 курс	60	4	-	56	-	-
III семестр						
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	2	-	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.3. Розвиток спритності.	14	-	-	14	-	-
Тема 3. Гімнастика Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.	14	-	-	14	-	-
IV семестр						
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2	-	-	-	-
Тема 5. Волейбол. Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.	10	-	-	10	-	-
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.	10	-	-	10	-	-
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості.	8	-	-	8	-	-
Всього за 2 курс	60	4	-	56	-	-
Всього за 1-2 курс	120	8	-	112	-	-

6. Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
I семестр	
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів	14
Тема 3. Гімнастика Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.	14
II семестр	
Тема 5. Волейбол Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу	10
Тема 6. Баскетбол Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу	10
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.2. Розвиток швидкості	8
III семестр	
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.3. Розвиток спритності	14
Тема 3. Гімнастика Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій	14
IV семестр	
Тема 5. Волейбол Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу	10
Тема 6. Баскетбол Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу	10
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.4. Розвиток витривалості.	8
Всього за I – IV семестри	112

7. Оцінювання результатів навчання.

Програмні результати навчання ОП 7	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
17. Працювати в групі як учасник, формуючи власний внесок у виконання завдань групи, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.	словесні методи (лекція, розповідь, пояснення); наочні методи (демонстрування); практичні методи (практична робота, робота з навчально-методичною літературою)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ВГ та РГГ; - написання рефератів за темами навчальної дисципліни; - участь у спортивних заходах.

Критерієм успішного навчання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання.

Критерії успішного опанування програмних результатів навчання

Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня досягнення програмних результатів навчання.

8. Форми оцінювання результатів навчання.

Програмні результати навчання	Форма оцінювання											
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій		Виконання нормативів на практичних заняттях		Розв'язування тестів		Написання рефератів спец. мед. груп		Виконання комплексів РГГ/ВГ		Участь у спортивних заходах	
	мінім. к-ть балів	максим. к-ть балів	мінім. к-ть балів	максим. к-ть балів	мінім. к-ть балів	максим. к-ть балів	мінім. к-ть балів	максим. к-ть балів	мінім. к-ть балів	максим. к-ть балів	мінім. к-ть балів	максим. к-ть балів
ПРН 17	36	60	17	28	6	10	11	18	1	2	6	10

9. Критерії успішного оцінювання програмних результатів навчання спеціальності

Програмні результати навчання	Відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	Максимальна кількість балів	Мінімальний пороговий рівень оцінок, балів
ПРН 17	100	100	60
Разом	100	100	60

10. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання, форми поточного і підсумкового контролю

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним рівня вище межі незадовільного навчання.

Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу і вміння використовувати ці знання на практиці. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання для поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти. Одним із обов'язкових елементів навчального процесу є систематичний поточний контроль засвоєння знань та підсумкова оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу і вміння використовувати ці знання на практиці.

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 лабораторних заняттях та лекцій; (0-1) 0-не засвоїв, 1- засвоїв.
- *розв'язування тестів; (0-10) в залежності від повноти викладення.
10 вірних відповідей – 3 бали
20 вірних відповідей – 6 балів
30 вірних відповідей – 10 балів

- виконання нормативів на практичних заняттях; (0-1), (0-2)
 - виконання комплексів ВГ та РГГ; (0-1)
 - *написання рефератів за темами навчальної дисципліни (0-18)
- 18 балів – реферат повністю відповідає вимогам, при виконанні здобувач вищої освіти виявив творчість, самостійність та науковий підхід;
- 14 балів – реферат відповідає вимогам, але не містить елементів науковості;
- 10 балів – реферат частково відповідає вимогам, містить елементи самостійності;
- 6 балів – реферат підготовлено на визначену тему, але містить значні недоліки у змісті та оформленні;
- 3 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 – 5.
- * -для спеціальних медичних груп
- Форма проведення підсумкового контролю згідно робочого та навчального плану – залік.

11. Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Види навчальної роботи студентів						Разом по темі
	Вивчення, засвоєння та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів	Написання рефератів спец. мед. груп	Виконання комплексів РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах	
1	2	3	4	5	6	7	8
I семестр							
Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1.	7	4	-	-	-	-	11
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики	7	3	-	-	-	-	10
Написання та пров. комплексів РГГ	-	-	-	-	1	-	1
II семестр							
Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 5. Волейбол Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу	5	2	-	-	-	-	7

Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	5	3	-	-	-	-	8
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості	4	2	-	-	-	-	6
III семестр Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.3. Розвиток спритності	7	4	-	-	-	-	11
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій	7	3	-	-	-	-	10
Написання та пров. комплексів ВГ	-	-	-	-	1	-	1
IV семестр Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності»	1	-	-	-	-	-	1
Тема 5. Волейбол Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу	5	2	-	-	-	-	7
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу	5	3	-	-	-	-	8
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості	4	2	-	-	-	-	6
Участь у спортивних заходах	-	-	-	-	-	10	10
Разом	60	28	(10)*	(18)*	2	10	100

-*- для спеціальних медичних груп

12.Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачене при вивченні 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.

I семестр Нарахування балів за виконання нормативів

Тема 2.1. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	2
2.2	Піднімання тулуба разів	Підтягування на перекладині	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал	2

			«не задовільно» - 0 балів	
Тема 3.1. Гімнастика				
3.1	Присідання на одній нозі	Присідання на одній нозі стоячи на лаві з опорою на рівну стінку	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	2
3.2	Елементи акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
3.3	Написання та проведення комплексу вправ з ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
Загалом				8

Тема 2.1. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	169	0	Стрибки у довжину з місця, (см.)	229	0	
		170	1		230	1	
		180	2		235	2	
2.2	Піднімання тулуба, (разів)	39	0	Підтягування на перекладині, (разів)	8	0	
		40	1		9	1	
		50	2		11	2	

Тема 3.1. Гімнастика

Жінки		Бали		Чоловіки		Бали	
3.1	Присідання на одній нозі, разів	9	0	Присідання на одній нозі стоячи на лаві з опорою на рівну стінку	11	0	
		10	1		12	1	
		12	2		14	2	
3.2	Комплекс акробатичних елементів						
	Жінки: Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням			Чоловіки: Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням			
3.3	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики						

II семестр

Нарахування балів за виконання нормативів

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	-
Тема 6.1. Баскетбол						
6.1	Виконання на техніку передачі м'яча		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1	1
6.2	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал		1	1
6.3	Штрафні кидки (разів)	Чоловіки	6 влучань у кошик - 1 бал 5 влучань у кошик - 0 балів		-	1
		Жінки	5 влучань у кошик - 1 бал		1	-

			4 влучань у кошик - 0 балів		
Тема 2.2. Легка атлетика					
2.2.1	Жінки	Стрибки на скакалці за 15 сек.	43 рази – склав – 1 бал 42 рази – не склав – 0 балів	1	-
		Згинання розгинання рук від лави (разів)	12 разів – склав – 1 бал 11 разів – не склав – 1 бал	1	-
2.2.2	Чоловіки	Піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	10 разів – склав – 1 бал 9 разів – не склав – 1 бал	-	1
		Човниковий біг 4x9 м (сек)	9,7 сек. – склав – 1 бал 9,8 сек. – не склав – 0 бал	-	1
Загалом				7	7

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
	(чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	6	0
		7	1

Тема 6.1. Баскетбол

Тести		Бали	
6.1	Виконання на техніку передач м'яча	склав	1
		не склав	0
6.2	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою	склав	1
		не склав	0
6.3	Штрафні кидки на влучність, із 10 кидків:		
	чоловіки	5	0
		6	1
	жінки	4	0
5		1	

Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.2.1	Стрибки на скакалці за 15 сек. (разів)	42	0	Піднімання прямих ніг до перекладини	9	0	
		43	1		10	1	
2.2.2	Згинання розгинання рук від лави (разів)	11	0	Човниковий біг 4x9 м (сек)	9,8	0	
		12	1		9,7	1	

III семестр

Нарахування балів за виконання нормативів

Тема 2.3. Легка атлетика					
	Жінки	Чоловіки	Бали		
2.3.1	Вис на двох руках (сек.)	Вис на одній руці (сек.)	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал		2

			«не задовільно» - 0 балів	
2.3.2	Три стрибки з місця	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	2
Тема 3.2. Гімнастика				
3.2.1	Човниковий біг 4x9 м, сек	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	2
3.2.2	Комплекс акробатичних елементів		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
3.2.3	Написання та проведення комплексу вправ з виробничої гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
Загалом				8

Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.3.1	Вис на двох руках (сек.)	1 хв. 29сек.	0	Вис на одній руці (сек.)	44	0	
		1 хв 30 сек.	1		45	1	
		2 хв	2		55	2	
2.3.2	Три стрибки з місця	519	0	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	9	0	
		520	1		10	1	
		540	2		12	2	

Тема 3.2. Гімнастика

Жінки		Бали	Чоловіки		Бали	
3.2.1	Човниковий біг 4x9 м, сек	10,6	0	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	46	0
		10,5	1		47	1
		10,2	2		53	2
3.2.2	Комплекс акробатичних елементів					
	Жінки: Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням		Чоловіки: Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням			
3.2.3	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики					

IV семестр

Нарахування балів за виконання нормативів

Тема 5.2. Волейбол				Бали		
				Жін	Чол	
5.2.1	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)		Склав – 1 бал Не склав – 0 балів		1	1
5.2.2	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	-
Тема 6.2. Баскетбол						

6.2.1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1	1
6.2.2	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1	1
6.2.3	Штрафні кидки (разів)	Чоловіки	6 влучань у кошик - 1 бал 5 влучань у кошик - 0 балів	-	1
		Жінки	5 влучань у кошик - 1 бал 4 влучань у кошик - 0 балів	1	-
Тема 2.4. Легка атлетика					
2.4.1	Жінки	Кидок набивного м'яча двома руками (2 кг.)	420 (см.) – склав – 1 бал 419 (см.) – не склав – 0 балів	1	-
		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17 – склав – 1 бал 16 – не склав – 0 бал	1	-
2.4.2	Чоловіки	Кидок набивного м'яча двома руками (3 кг.)	560 (см.) – склав – 1 бал 559 (см.) – не склав – 0 бал	-	1
		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16 – склав – 1 бал 15 – не склав – 0 бал	-	1
Загалом				7	7

Тема 5.2. Волейбол

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

Тема 6.2. Баскетбол

Тести		Бали		
6.2.1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою	склав	1	
		не склав	0	
6.2.2	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик	склав	1	
		не склав	0	
6.2.3	Штрафні кидки на влучність, із 10 кидків:			
		чоловіки	5	0
			6	1
		жінки	4	0
5	1			

Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.1	Кидок набивного м'яча двома руками (2 кг.)	419 (см.)	0	Кидок набивного м'яча двома руками (3 кг.)	559 (см.)	0	
		420(см)	1		560 (см)	1	
2.4.2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16	0	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15	0	
		17	1		16	1	

13. Рекомендовані джерела інформації

Основні

- 1.Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
- .Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Каніщева Оксана Павлівна ; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с.
- 3.Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208с.
- 4.Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості/ А.А. Чернозуб // Фізіологічний журнал. 2016. Т. 62, № 2.
- 5.Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. К.: Вища школа, 1988. 208с.
- 6.Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.
- 7.Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997.

Допоміжні

- 1.Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. К.: Здоров'я, 1990. 120с.
- 2.Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.
- 3.Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
- 4.Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
- 5.Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): К.: Вища школа, 1992. 208 с.
- 6.Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999. 336 с.
- 7.Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. Кн.І. Луцьк: "Надстир'я", 1996. 178 с.
- 8.Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОИМІО, 1996. 220с.

14. 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>.
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>.
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>.
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>.
5. Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.

6. Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 01 березня 2017 року № 115. URL :<http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
7. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 09 грудня 2015 року № 1320-р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>.
8. Наказ Міністерства освіти і науки України Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11 січня 2006 року № 4. URL :<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
9. Ажиппо, О. Ю. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. О.Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. II Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. С. 6–11. URL:<http://journals.uran.ua/hdafktmfv/article/view/70874>.
11. Коваль, О. Г. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів. О. Г. Коваль, М. В. Гуска // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту. Фіз. виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Вип. 9. URL : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/76365>