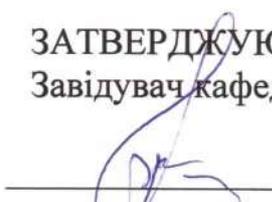


ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри


Петро ЛІТВІНОВ

«30» серпня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(обов'язкова навчальна дисципліна)

освітньо-професійна програма Економіка підприємства
спеціальність 051 Економіка
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітній ступінь бакалавр
навчально-науковий інститут економіки,
управління, права та інформаційних технологій

Полтава

2021 – 2022 н. р. / 2022 – 2023 н. р.

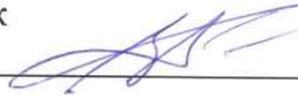
Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою Економіка підприємства спеціальності 051 Економіка

Мова викладання державна

Розробник: Віктор Бондаренко , старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

« 30 » серпня 2021 рік

Розробник



Віктор БОНДАРЕНКО

Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

протокол від « 30 » серпня 2021 року № 1

Затверджено завідувачем кафедри

« 30 » серпня 2021 року



Петро ЛІТВІНОВ

Погоджено гарантом ОП «спеціальності 051 Економіка»

« 30 » серпня 2021 року



(Ольга ДИВНИЧ)

Схвалено головою НМР «спеціальності 051 Економіка»

Голова



(Ольга ДИВНИЧ)

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) 051ЕКОН_бд_2021	1 – 2
Семестр	1 – 4
Лекції (годин)	8
Практичні (семінарські) (годин)	-
Лабораторні (годин)	112
Вид підсумкового контролю	Залік

2. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Цикл гуманітарних дисциплін на рівні загальної середньої освіти.

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:

ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Асоціювати себе як члена громадянського суспільства, наукової спільноти, визнавати верховенство права, зокрема у професійній діяльності, розуміти і вміти користуватися власними правами і свободами, виявляти повагу до прав і свобод інших осіб, зокрема, членів колективу.

ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

Методи навчання:

МН1- словесні: лекція, розповідь-пояснення, бесіда, інструктаж;

МН2- наочні: демонстрування, спостереження;

МН3- практичні: вправи, практичні роботи;

МНСР2- робота під керівництвом викладача;

МН13- інтерактивні.

4. Програма навчальної дисципліни

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

В лекції «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі» розглянуті питання фізичної культури, як соціального явища в житті суспільства, значення фізичної культури і спорту у житті сучасної людини. Здобувачі вищої освіти дізнаються про мету й основні завдання фізичного виховання та форми її організації й проведення. Після ознайомлення з матеріалом повинна скластися уява як здійснюється розподіл студентів по навчальних відділеннях, про залікові вимоги, тести і контрольні нормативи, масові, оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи у вищому навчальному закладі, на факультетах. Сприяти розумінню необхідності занять фізичною культурою і спортом.

Тема 2. Легка атлетика.

Метою вивчення теми „ Легка атлетика” є засвоєння конкретних знань, умінь та навичок із різних сторін підготовки в легкій атлетиці в процесі організаційно-спортивної діяльності, спортивного тренування, а також використання засобів легкої атлетики в адаптаційній, реабілітаційній, оздоровчо-рекреаційній роботі з здобувачами вищої освіти, а також під час спортивної підготовки з різних видів спорту.

Тема 3. Гімнастика.

Метою вивчення теми «Гімнастика» - є оволодіння здобувачами вищої освіти спеціальними гімнастичними руховими навичками, знаннями і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини; удосконалення функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я та загартування, забезпечення високої працездатності.

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

Метою викладання теми є послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, досконалої людини – будівника суспільства в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадянській, професійній діяльності та в сім'ї.

Тема 5. Волейбол.

Метою вивчення теми «Волейбол» – є підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного вдосконалення, формування необхідних умінь, знань і навичок у волейболі. У процесі проходження навчального матеріалу з волейболу, одним з домінуючих аспектів є використання засобів цієї гри в оздоровчому напрямку, формування умінь здобувачами вищої освіти контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів гри у волейбол, як фізичного навантаження.

Тема 6. Баскетбол.

Метою вивчення теми «Баскетбол» – є формування у здобувачів вищої освіти базових знань, розвиток основних умінь і навичок гри у баскетбол, опанування методики навчання гри, вивчення правил гри та проведення змагань. Широко використовуються загальнодидактичні принципи у поєднанні зі специфічними, притаманними даному виду спорту.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Метою вивчення теми є ознайомлення з процесом цілеспрямованого систематичного впливу на людину занять фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

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

Метою вивчення теми є ознайомлення з Принципами здорового харчування. Основою всіх життєвих процесів організму людини є постійний обмін речовин між організмом і навколишнім середовищем. Із довкілля людина споживає кисень, воду і харчові продукти. Роль їжі полягає в поповненні енергії і тканинних елементів, необхідних для росту, розвитку і функціонування організму, забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я і працездатності. Саме завдяки харчуванню забезпечується безперервність перебігу двох протилежних і взаємопов'язаних процесів асиміляції і дисиміляції.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин		
	денна форма 051ЕКОН бд 2021		
	усього	у тому числі	
лекції		лаб.	
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 лабораторних 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 ОК 10	Форми контролю
<p>ПРН 1. Асоціювати себе як члена громадянського суспільства, наукової спільноти, визнавати верховенство права, зокрема у професійній діяльності, розуміти і вміти користуватися власними правами і свободами, виявляти повагу до прав і свобод інших осіб, зокрема, членів колективу.</p> <p>ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на лабораторних заняттях та лекціях; - розв'язування тестів; - виконання нормативів на лабораторних заняттях; - написання та проведення комплексів ВГ та РГГ; - написання рефератів за темами навчальної дисципліни; - участь у спортивних заходах.

Забезпечення тематикою дисципліни успішного опанування програмних результатів навчання для здобувачів вищої освіти.

Теми занять	Програмні результати навчання 1РН	Програмні результати навчання 2РН	Разом
Тема1.Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	+		+
Тема2.Легка атлетика.	+		+
Тема3.Гімнастика	+		+
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.		+	+
Тема5.Волейбол		+	+
Тема6.Баскетбол		+	+
Тема7.Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.		+	+
Тема8.Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	+		+
Разом	4	4	8
максимальний відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	50	50	100
мінімальний відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	30	30	60

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

Критерії успішного опанування програмних результатів навчання

Програмні результати навчання	Відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	Максимальна кількість балів	Мінімальний пороговий рівень оцінок, балів
ПРН 1	50	50	30
ПРН 2	50	50	30
Разом	100	100	60

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

8. Форми контролю результатів навчання.

Програмні результати навчання	Форми контролю												Разом	
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій		Виконання нормативів на практичних заняттях		Розв'язування тестів спец. мед. груп		Написання рефератів спец. мед. груп		Виконання комплексів РГГ/ВГ		Участь у спортивних заходах			
	мінім. к-ть балів	макси м. к-ть балів	мінім. к-ть балів	макси м. к-ть балів	мінім. к-ть балів	макси м. к-ть балів	мінім. к-ть балів	макси м. к-ть балів	мінім. к-ть балів	макси м. к-ть балів	мінім. к-ть балів	макси м. к-ть балів	мінім. к-ть балів	макси м. к-ть балів
ПРН 1	18	30	8	14	3	5	6	9	1	2	6	10	30	50
ПРН 2	18	30	8	14	3	5	6	9	1	2	6	10	30	50
Разом	36	60	16	28	6	10	12	18	1	2	6	10	60	100

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.

Форми поточного контролю;

- вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на лабораторних заняттях та лекцій
- виконання нормативів на практичних заняттях
- розв'язування тестів
- написання рефератів спец. мед. груп
- виконання комплексів РГГ/ВГ
- участь у спортивних заходах.

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

1. Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем, як складових результату навчання, на лабораторних заняттях (додаток А) та лекціях: вивчення, засвоєння, та вдосконалення елементів тем на лекціях та технічних навичок, що оцінюються за двобальною системою:

0 балів – рівень досягнення результату навчання низький;

1 бал – рівень досягнення результату навчання достатній.

вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок, що оцінюються за трибальною системою:

0 балів – рівень досягнення результату навчання низький;

1 бал – рівень досягнення результату навчання середній;

2 бали – рівень досягнення результату навчання високий.

2. Виконання нормативів, як складових результату навчання, на практичних заняттях (додаток А):

для групи нормативів, що оцінюються за двобальною системою:

0 балів – рівень досягнення результату навчання низький;

1 бал – рівень досягнення результату навчання достатній;

для групи нормативів, що оцінюються за трибальною системою:

0 балів – рівень досягнення результату навчання низький;

1 бал – рівень досягнення результату навчання середній;

2 бали – рівень досягнення результату навчання високий.

3. Розв'язування тестів (0-10, в залежності від повноти досягнення результату навчання):

0-3 бали – рівень досягнення результату навчання низький, до 10 вірних відповідей;

4-6 балів – рівень досягнення результату навчання середній, 11-20 вірних відповідей;

7-10 балів – рівень досягнення результату навчання високий, 21-30 вірних відповідей.

4. Написання рефератів за темами навчальної дисципліни для спеціальних медичних груп

(0-18) :

15-18 балів – рівень досягнення результату навчання – високий, реферат повністю

відповідає вимогам, при виконанні здобувач вищої освіти виявив творчість, самостійність та

науковий підхід;

11-14 балів – рівень досягнення результату навчання – достатній, реферат відповідає вимогам, але не містить елементів науковості;

7-10 балів – рівень досягнення результату навчання – середній, реферат частково відповідає вимогам, містить елементи самостійності;

4-6 балів – рівень досягнення результату навчання – низький, реферат підготовлено на визначену тему, але містить значні недоліки у змісті та оформленні;

0-3 бали – рівень досягнення результату навчання – низький, реферат частково відповідає вимогам, але не містить елементів самостійності.

5. Написання та проведення комплексів ВГ та РГГ, як складових результату навчання:

0 балів – рівень досягнення результату навчання низький, комплекс ВГ / РГГ написано та проведено;

1 бал – рівень досягнення результату навчання достатній, комплекс ВГ / РГГ не написано та не проведено.

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

0 балів – рівень досягнення результату навчання низький, не приймав участі у спортивних заходах;

1 бал – рівень досягнення результату навчання середній, приймав участь у академічних змаганнях;

2 бали – рівень досягнення результату навчання достатній, приймав участь у міських змаганнях;

3 бали – рівень досягнення результату навчання достатній, приймав участь у обласних змаганнях;

4 бали – рівень досягнення результату навчання високий, приймав участь у всеукраїнських змаганнях;

5 балів – рівень досягнення результату навчання високий, приймав участь у міжнародних маганнях.

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

Нормативи та система нарахування балів в додатку А

9. 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

10.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.

11.Рекомендовані джерела інформації

Основні

- 1.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).
- 2.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.
3. Чепелюк, Анна Вікторівна. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі / Чепелюк Анна Вікторівна, Кондрацька Галина Дмитрівна ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич : Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. 175 с. : іл., табл. — (Університетська бібліотека). — Бібліогр.: с. 111-13
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..Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208 с.
- 6.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.

Допоміжні

- 1.Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. 2017. № 3/4. С. 75-80.
- 2.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.
- 3.Грибан Г. П., Краснов В. П., Осипенко В. Є. Айунц В. І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. № 143. С. 8–10. (Серія «Педагогічні науки»).
- 4.Короп М. Ю., Бойчук Р. І., Ковцун В. І. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафто-газової справи. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Чернігів: ЧНПУ. 2017. № 143. С. 259–262. (Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»).
- 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)»).

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: 27.08.2020).

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: 27.08.2020).
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: 27.08.2020).
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: 27.08.2020).
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> (дата звернення: 27.08.2020).
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> (дата звернення: 27.08.2020).
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> (дата звернення: 27.08.2020).
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> (дата звернення: 27.08.2020).
9. Ажиппо, О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. 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/hdafkmtmfv/article/view/70874> (дата звернення: 27.08.2020).
10. Коваль, О. Г., Гуска М. В. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів. 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> (дата звернення: 27.08.2020).

Нарахування балів за виконання нормативів

I семестр

Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на лабораторних заняттях

Тема 2.1. Легка атлетика

№ з/п	Назва нормативу	Критерій оцінювання	Рівень нормативу		Бали
			жінки	чоловіки	
2.1	Стрибки у довжину з місця, см.	рівень досягнення результату навчання високий	180	235	2
		рівень досягнення результату навчання середній	170	230	1
		рівень досягнення результату навчання низький	169	229	0
2.2	Піднімання тулуба жінки разів, Підтягування чоловіки разів	рівень досягнення результату навчання високий	50	11	2
		рівень досягнення результату навчання середній	40	9	1
		рівень досягнення результату навчання низький	39	8	0
Всього максимально					4

Тема 3.1. Гімнастика

№ з/п	Назва нормативу	Критерій оцінювання	Рівень нормативу		Бали
			жінки	чоловіки	
3.1	Присідання на одній нозі стоячи на лаві або підлозі з опорою на рівну стінку, разів	рівень досягнення результату навчання високий	14	12	2
		рівень досягнення результату навчання середній	12	10	1
		рівень досягнення результату навчання низький	11	9	0
Комплекс акробатичних елементів					
3.2	Жінки :Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	рівень досягнення результату навчання достатній	Виконано з 1 помилкою		1
		рівень досягнення результату навчання низький	Виконано з 2-ма помилками		0
	Чоловіки : Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	рівень досягнення результату навчання достатній	Виконано з 1 помилкою		1
		рівень досягнення результату навчання низький	Виконано з 2-ма помилками		0

Для чоловіків та жінок

3.3	Написання та проведення комплексів ранкової гігієнічної гімнастики	рівень досягнення результату навчання достатній	1
		рівень досягнення результату навчання низький	0
Всього максимально			1

2 семестр

Тема 5.1 Волейбол

Назва нормативу			Критерій оцінювання		Бал
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів чоловіки, жінки)			рівень досягнення результату навчання достатній	1
				рівень досягнення результату навчання низький	0
5.2	Подача з 10-ти спроб	Чол	7 вірно викон	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>6 вірно викон	рівень досягнення результату навчання низький	0
		Жін	6 вірно викон	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>5 вірно викон	рівень досягнення результату навчання низький	0
Всього максимально					2

Тема 6.1. Баскетбол

6.1	Виконання на техніку передачі м'яча (чоловіки, жінки)			рівень досягнення результату навчання високий	1
				рівень досягнення результату навчання низький	0
6.2	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою (чоловіки., жінки)			рівень досягнення результату навчання високий	1
				рівень досягнення результату навчання низький	0
6.3	Штрафні кидки (разів)	Чолов.	6 влучань	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>5 влучань	рівень досягнення результату навчання низький	0
		Жінки	5 влучань	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>4 влучання	рівень досягнення результату навчання низький	0
Всього максимально					3

Тема 2.2. Легка атлетика

Назва нормативу			Критерій оцінювання		Бал
2.2	Жінки	Стрибки на скакалці за 15 сек.	43 рази рівень досягнення результату навчання достатній	1	
			>42 рази рівень досягнення результату навчання низький	0	
2.3		Згинання розгинання рук від лави (разів)	12 разів рівень досягнення результату навчання достатній	1	
			>11 разів рівень досягнення результату навчання низький	0	
2.2	Чоловіки	Піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	10 разів рівень досягнення результату навчання достатній	1	
			>9 разів рівень досягнення результату навчання низький	0	
2.3		Човниковий біг 4x9 м (сек)	9,7 сек. рівень досягнення результату навчання достатній	1	
			<9,8 сек. рівень досягнення результату навчання низький	0	
Всього максимально					3

3 семестр

Тема 2.3. Легка атлетика (жінки)

№ з/п	Назва нормативу	Критерій оцінювання	Рівень нормативу	Бали
2.3.. 1	Вис на 2-х руках, сек	рівень досягнення результату навчання високий	2 хв.	2
		рівень досягнення результату навчання середній	1 хв.30 сек	1
		рівень досягнення результату навчання низький	>1 хв. 29 сек	0
2.2	Три стрибки з місця, см	рівень досягнення результату навчання високий	540	2
		рівень досягнення результату навчання середній	520	1
		рівень досягнення результату навчання низький	>519	0

Всього максимально 4

Тема 2.3. Легка атлетика (чоловіки)

№ з/п	Назва нормативу	Критерій оцінювання	Рівень нормативу	Бали
2.3.. 1	Вис на 1-й руці, сек	рівень досягнення результату навчання високий	55 сек	2
		рівень досягнення результату навчання середній	45 сек	1
		рівень досягнення результату навчання низький	>44 сек	0
2.2	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рівень досягнення результату навчання високий	12	2
		рівень досягнення результату навчання середній	10	1
		рівень досягнення результату навчання низький	>9	0

Всього максимально 4

Тема 3.2. Гімнастика (жінки)

№ з/п	Назва нормативу	Критерій оцінювання	Рівень нормативу	Бали
3.2.1	Човниковий біг 4x9 м, сек	рівень досягнення результату навчання високий	10,2	2
		рівень досягнення результату навчання середній	10,5	1
		рівень досягнення результату навчання низький	<10,6	0
Комплекс акробатичних вправ				
3.2.2	Жінки :Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	рівень досягнення результату навчання достатній	Виконано з 1 помилкою	1
		рівень досягнення результату навчання низький	Виконано з 2-ма помилками	0

Всього максимально 3

Тема 3.2. Гімнастика (чоловіки)

№ з/п	Назва нормативу	Критерій оцінювання	Рівень нормативу	Бали
3.2. 1	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	рівень досягнення результату навчання високий	53	2
		рівень досягнення результату навчання середній	47	1
		рівень досягнення результату навчання низький	>46	0
Комплекс акробатичних вправ				
3.2. 2	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	рівень досягнення результату навчання достатній	виконано з 1 помилкою	1
		рівень досягнення результату навчання низький	виконано з 2-ма помилками	0

Всього максимально 3

Для чоловіків та жінок

3.3	Написання та проведення комплексів виробничої гімнастики	рівень досягнення результату навчання достатній	1
		рівень досягнення результату навчання низький	0
Всього максимально			1

IV семестр

Тема 5.2 Волейбол

Назва нормативу		Критерій оцінювання		Бали	
5.2. 1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу в парах через сітку (16 разів чоловіки, жінки)	рівень досягнення результату навчання достатній		1	
		рівень досягнення результату навчання низький		0	
5.2. 2	Подача з 10-ти спроб	Чол.	8 вірно вик.	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>7 вірно вик.	рівень досягнення результату навчання низький	0
		Жін.	7 вірно вик.	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>6 вірно вик.	рівень досягнення результату навчання низький	0
Всього максимально				2	

Тема 6.2. Баскетбол

6.2. 1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою (чоловіки., жінки)	рівень досягнення результату навчання високий		1	
		рівень досягнення результату навчання низький		0	
6.2. 2	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик (чоловіки., жінки)	рівень досягнення результату навчання високий		1	
		рівень досягнення результату навчання низький		0	
6.2. 3	Штрафні кидки (разів)	Чолов.	6 влучань	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>5 влучань	рівень досягнення результату навчання низький	0
		Жінки	5 влучань	рівень досягнення результату навчання високий	1
			>4 влучання	рівень досягнення результату навчання низький	0
Всього максимально				3	

Тема 2.4. Легка атлетика

Назва нормативу		Критерій оцінювання		Бал
2.4 .1	Жінки	Кидок набивного м'яча двома руками сидячі на підлозі (2 кг.)	420 см рівень досягнення результату навчання достатній	1
			>419 см рівень досягнення результату навчання низький	0
2.4 .2		Нахил тулуба вперед в положенні сидячі, см	17 см рівень досягнення результату навчання достатній	1
			>16 см рівень досягнення результату навчання низький	0
2.4 .1	Чоловіки	Кидок набивного м'яча двома руками сидячі на підлозі (3 кг.)	560 см рівень досягнення результату навчання достатній	1
			>519 см рівень досягнення результату навчання низький	0
2.4 .2		Нахил тулуба вперед в положенні сидячі, см	16 см рівень досягнення результату навчання достатній	1
			>15 см рівень досягнення результату навчання низький	0
Всього максимально				2