

**Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого**

**Кафедра фізичного виховання № 2**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
« ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА »**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 29 «Міжнародні відносини»

Спеціальність – 293 «Міжнародне право»

Освітня програма/спеціалізація – «Міжнародне право»

Статус дисципліни – обов'язкова

Рік набору – 2017

**Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура»** для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 29 «Міжнародні відносини» спеціальності 293 «Міжнародне право» спеціалізації «Міжнародне право» міжнародно-правового факультету. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2020. 17с.

#### Розробники

Луценко Лариса Сергіївна – завідувачка кафедри фізичного виховання № 2, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка.

Бодренкова Інна Олексіївна – доцентка кафедри фізичного виховання № 2, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка.

#### Гарант освітньої програми

Комарова Тетяна В'ячеславівна – доцентка кафедри права Європейського Союзу, докторка юридичних наук, доцентка

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання №2  
(протокол № 3 від 07 листопада 2017 р.)

Зміни та доповнення затверджено на засідання кафедри фізичного виховання №2 (протокол № 1 від 01 вересня 2020 р.)



Завідувачка кафедри

Луценко Лариса Сергіївна

## ЗМІСТ

1	Опис навчальної дисципліни.....	4
2	Очікувані результати навчання.....	6
3	Програма навчальної дисципліни.....	6
4	Обсяг і структура навчальної дисципліни.....	10
5	Теми практичних занять та самостійної роботи.....	11
6	Форми педагогічного контролю, засоби та критерії оцінювання результатів навчання.....	12
7	Інформаційне забезпечення навчальної дисципліни.....	15

## **1. Опис навчальної дисципліни**

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми «Міжнародне право» підготовки бакалаврів спеціальності 293 «Міжнародне право» галузі знань 29 «Міжнародні відносини».

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень освіти	Дидактична структура навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – <b>4.0</b>	Галузь знань – 29 «Міжнародні відносини»  Спеціальність – 293 «Міжнародне право»  Спеціалізація – «Міжнародне право»  Рівень освіти – перший (бакалаврський)	<b>Обов'язкова</b>	
Модулів – <b>4</b>		Рік підготовки:	Рік підготовки:
Загальна кількість годин - <b>120</b>		Семестр	семестр
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>2 год.</b> , самостійної роботи студента - <b>2 год.</b>		1	2
		<b>Практичні заняття</b>	<b>Практичні заняття</b>
		<b>32 год.</b>	<b>32 год.</b>
		<b>Самостійна робота</b>	<b>Самостійна робота</b>
		<b>28 год.</b>	<b>28 год.</b>
	Види контролю: поточний контроль; підсумковий контроль знань <b>залік</b>	Види контролю: поточний контроль; підсумковий контроль знань <b>залік</b>	

**Мета** навчальної дисципліни – підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, удосконалення та покращення основних життєво необхідних рухових умінь, навичок пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності здобувача вищої освіти до активного життя й професійної діяльності.

### **Завдання:**

- формування у здобувачів вищої освіти розуміння ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях рухової активності;

- оволодіння набором практичних умінь та навичок, які забезпечують загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової й фізичної працездатності;
- розвиток професійно важливих фізичних якостей, психомоторних здібностей майбутніх юристів;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням;
- виховання сили волі, сміливості, наполегливості, рішучості, дисциплінованості, взаємовиручки, почуття дружби й товарищкості;
- виховання загальної культури та культури рухів;
- виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань.

**Пререквізити:** предмет «Фізична культура» в закладах середньої та спеціальної освіти)

**Кореквізити:** секції з оздоровчою спрямованістю та спортивні секції за видами спорту.

**Постреквізити:** поза навчальні факультативні спортивно-оздоровчі заняття за обраним видом фізичної активності протягом усього періоду навчання здобувачів вищої освіти в університеті (спортивно-оздоровчі секції за видами спорту).

**Мова навчання** – українська.

## **2. Очікувані результати навчання**

У результаті засвоєння навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен демонструвати такі результати навчання:

- РН-1. Аналізувати основні засади здорового способу життя та основи методики їх використання для зміцнення власного здоров'я
- РН-2. Характеризувати правила поведінки та заходи безпеки під час занять  
Розкрити основи методики проведення самостійних занять та
- РН-3. розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації рухів, тощо)
- РН-4. Виконувати основні комплекси вправ з урахуванням індивідуальних особливостей і стану фізичної підготовки
- РН-5. Складати індивідуальні плани занять
- РН-6. Проводити самостійні заняття
- РН-7. Володіти навиками демонстрації комплексу вправ ранкової гімнастики та розвитку фізичних якостей
- РН-8. Володіти методичними навичками проведення самостійних занять  
Володіти навичками володіння засобами самоконтролю під час
- РН-9. занять

Навчальна дисципліна забезпечує формування здобувачами вищої освіти загальних компетентностей, визначених освітньо-професійною програмою «Міжнародне право», а саме:

### ***Загальних компетентностей:***

- ЗК – 2. Здатність застосовувати знання в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях
- ЗК – 9. Здатність працювати самостійно
- ЗК – 10. Здатність працювати у команді

## **3. Програма навчальної дисципліни**

**Модуль №1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.**

**Тема 1. Фізична активність – базова складова здорового способу життя.**

1.1. Свідоме ставлення до власного здоров'я.

1.2. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму

1.3. Фізичне навантаження та відпочинок як фактор впливу на фізичний розвиток.

**Тема 2. Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у професійній діяльності.**

2.1. Загально-розвиваючі вправи в системі фізкультурно-оздоровчих занять.

2.2. Загально-розвиваючі вправи основи розвитку фізичних якостей.

**Тема 3. Фізичні якості людини.**

3.1. Розвиток силових якостей.

3.2. Рухливість у суглобах. Гнучкість.

3.3. Швидкість та швидкісні якості.

3.4. Інтегральна оцінка координаційних здібностей. Спритність.

**Тема 4. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей людини.**

4.1. Комплекс вправ для розвитку загальної та спеціальної координації.

4.2. Комплекс вправ для розвитку загальної та спеціальної швидкості.

4.3. Комплекс вправ для розвитку загальної та спеціальної сили.

4.4. Комплекс вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості.

4.5. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.

**Модуль №2. Оволодіння фізичними вправами різної функціональної спрямованості.**

**Тема 5. Фізичні вправи як необхідна складова режиму дня здобувачів вищої освіти.**

5.1. Комплекси фізичних вправ, виконання яких забезпечує успішну самореалізацію.

**Тема 6. Підвищення працездатності засобами фізичних вправ.**

**Тема 7. Рухові дії та технічні прийоми базових ігрових видів спорту.**

7.1. Теоретична підготовка до занять спортивними іграми.

7.2. Спортивні ігри як універсальна система всебічного розвитку основних фізичних якостей.

7.3. Ознайомлення з правилами сучасного аматорського та професійного волейболу, баскетболу, футболу.

7.4. Техніко-тактична підготовка у спортивних іграх.

7.5. Волейбол: основні способи передачі та прийому м'яча; подачі м'яча; нападаючі удари та блокування.

7.6. Баскетбол: основи техніки баскетболу (пересування, зупинки, біг та стрибки); техніка володіння м'ячом (прийом, передача, ведіння); основні способи кидків м'яча.

7.7. Футбол: основні способи зупинок м'яча; основні способи ударів; фінти.

7.8. Двостороння навчальна гра в обраному виді спортивних ігор.

## **Тема 8. Оздоровче і спортивне плавання, аквафітнес.**

8.1. Техніка спортивних способів плавання.

8.2. Правила техніки безпеки при проведенні занять на воді.

8.3. Освоєння водного середовища.

8.4. Імітаційні вправи на суші для вивчення техніки спортивних способів плавання.

8.5. Засоби навчання техніки спортивних способів плавання.

**Модуль №3. Фізична підготовленість та адаптаційні можливості здобувачів вищої освіти.**

**Тема 9. Fitness – сучасний засіб фізичної активності (легка атлетика).**

9.1. Теоретична частина. Техніка безпеки, види травм.

9.2. Види легкої атлетики.

9.3. Техніка бігу на короткі дистанції.

9.4. Техніка низького старту.

9.5. Техніка бігу по дистанції.



9.6. Техніка стартового розгону, прискорення та фінішування.

**Тема 10. Система фізичної підготовки – Crossfit (легкоатлетична кросова підготовка).**

10.1. Техніка бігу на середні дистанції.

10.2. Техніка високого старту.

10.3. Техніка бігу на повороті та дистанції.

10.4. Техніка стартового розгону, прискорення та фінішування.

10.5. Рівномірний біг на дистанціях 500, 800, 1000, 1500м.

10.6. Тактика бігу та правильне дихання.

**Тема 11. Система фізичної підготовки до марафону.**

11.1. Сучасна атлетична гімнастика, всебічний розвиток фізичних якостей.

**Тема 12. Атлетична та оздоровча гімнастика.**

**Модуль №4. Основи загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості.**

**Тема 13. Визначення рівнів фізичної підготовленості, виконання нормативних вимог.**

13.1. Тестування: «баскетбол» (штрафні кидки м'яча (% попадання); техніка володіння м'ячем: ведіння м'яча, подвійний крок, кидок м'яча у кільце).

13.2. Тестування: «волейбол» (передачі та прийом м'яча, подачі м'яча).

13.3. Тестування: «плавання» (проходження дистанцій 50 м, 100 м без урахування часу).

**Тема 14. Визначення фізичної працездатності студентів.**

14.1. «Гарвардський степ-тест» (працездатність у %)

**Тема 15. Державне тестування (силові якості, координаційні здібності, спритність, швидкість, гнучкість, витривалість).**

15.1. Підтягування на перекладині (кількість разів Ч). Згинання розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів Ж).

15.2. «Човниковий біг 4x9 м» (с).

15.3. Стрибок у довжину з місця (см).

15.4. Нахил тулубу вперед з положення сидячи, (см).

15.5. Біг 100м (хв).

15.6. Рівномірний біг 3000 м (хв), 2000 м (хв).

#### 4. Обсяг і структура навчальної дисципліни

Тема навчальної дисципліни	Обсяг у годинах					
	Денна форма					
	1 семестр			2 семестр		
	Усього	У тому числі		Усього	У тому числі	
ПЗ		СРС	ПЗ		СРС	
<b>Модуль №1</b> Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності						
<b>Тема 1</b> Фізична активність – базова складова здорового способу життя		2	2		2	2
<b>Тема 2</b> Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у професійній діяльності		2	2		2	2
<b>Тема 3</b> Фізичні якості людини		2	2		2	2
<b>Тема 4</b> Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей людини		2	2		2	2
<b>Модуль №2</b> Оволодіння фізичними вправами різної функціональної спрямованості						
<b>Тема 5</b> Фізичні вправи як необхідна складова режиму дня здобувачів вищої освіти		2	2		2	2
<b>Тема 6</b> Підвищення працездатності засобами фізичних вправ		2	2		2	2
<b>Тема 7</b> Рухові дії та технічні прийоми базових ігрових видів спорту		2	2		2	2
<b>Тема 8</b> Оздоровче і спортивне плавання, аквафітнес		2	2		2	2
<b>Модуль №3</b> Фізична підготовленість та адаптаційні можливості здобувачів вищої освіти						
<b>Тема 9</b> Fitness – сучасний засіб фізичної активності (легка атлетика)		2	2		2	2

<b>Тема 10</b>	Система фізичної підготовки – Crossfit (легкоатлетична кросова підготовка)		2	2		2	2	
<b>Тема 11</b>	Система фізичної підготовки до марафону		2	2		2	2	
<b>Тема 12</b>	Атлетична та оздоровча гімнастика		2	2		2	2	
<b>Модуль №4</b> Основи загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості								
<b>Тема 13</b>	Визначення рівнів фізичної підготовленості, виконання нормативних вимог		2	2		2	2	
<b>Тема 14</b>	Визначення фізичної працездатності студентів «Гарвардський степ-тест»		2	2		2	2	
<b>Тема 15</b>	Державне тестування		4			4		
<b>Разом</b>			<b>60</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>28</b>
Усього годин / кредитів ECTS			<b>120/4.0</b>	<b>64</b>	<b>56</b>			

### 5. Темі практичних занять

Темі навчальної дисципліни	Темі практичних занять	Обсяг у годинах	
		Денна форма	
		1 семестр	2 семестр
<b>Модуль №1</b> Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності	<b>Тема 1</b> Фізична активність – базова складова здорового способу життя	2	2
	<b>Тема 2</b> Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у професійній діяльності	2	2
	<b>Тема 3</b> Фізичні якості людини	2	2
	<b>Тема 4</b> Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей людини	2	2
<b>Модуль №2</b> Оволодіння фізичними вправами різної функціональної спрямованості	<b>Тема 5</b> Фізичні вправи як необхідна складова режиму дня здобувачів вищої освіти	2	2
	<b>Тема 6</b> Підвищення працездатності засобами фізичних вправ	2	2
	<b>Тема 7</b> Рухові дії та технічні прийоми базових ігрових видів спорту	2	2
	<b>Тема 8</b> Оздоровче і спортивне плавання, аквафітнес	2	2
<b>Модуль №3</b> Фізична підготовленість	<b>Тема 9</b> Fitness – сучасний засіб фізичної активності (легка	2	2

та адаптаційні можливості здобувачів вищої освіти	атлетика)		
	<b>Тема 10</b> Система фізичної підготовки – Crossfit (легкоатлетична кросова підготовка)	2	2
	<b>Тема 11</b> Система фізичної підготовки до марафону	2	2
	<b>Тема 12</b> Атлетична та оздоровча гімнастика	2	2
<b>Модуль №4</b> Основи загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості	<b>Тема 13</b> Визначення рівнів фізичної підготовленості, виконання нормативних вимог	2	2
	<b>Тема 14</b> Визначення фізичної працездатності студентів «Гарвардський степ-тест»	2	2
	<b>Тема 15</b> Державне тестування	4	4
<b>Усього</b>		<b>32</b>	<b>32</b>

### **6. *Форми педагогічного контролю, засоби та критерії оцінювання результатів навчання***

Оцінювання результатів засвоєння навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає проведення поточного та підсумкового контролю і здійснюється на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

**Поточний контроль** контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни на практичних заняттях із застосуванням таких засобів: оцінювання фізичної (рухової) активності студентів під час занять; виконання варіативних тестових завдань та державних нормативів фізичного розвитку. За результатами практичних занять із кожного з чотирьох модулів підраховується кількість балів (максимальна оцінка за кожен модуль – 20 та 25 балів), що включається до підсумкової оцінки знань.

Протягом семестру студенти виконують завдання для **самостійної роботи** (опрацьовують вміння та навички проведення занять за індивідуальною програмою з загальної фізичної підготовки або з обраного виду спорту, готують організацію і проведення змагань у гуртожитках, опрацьовують правила змагань та суддівство з обраного виду спорту, приймають участь у змаганнях Спартакіади НЮУ ім. Ярослава Мудрого у складі команди: групи, курсу, факультету, приймають участь у змаганнях

Спартакіади вузів м. Харкова та змагань різного рівня. При виконанні самостійної роботи студент зобов'язаний додержуватися правил щодо академічної доброчесності. Максимальна кількість балів за самостійну роботу – 15.

Формою *підсумкового контролю* знань студентів з дисципліни є залік. Залік на денній формі навчання виставляється за результатами поточного контролю та самостійної роботи. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на заліку, становить 100 балів. Мінімальна оцінка результатів поточного контролю та самостійної роботи, за якої студент допускається до заліку, становить 60 балів.

**Розподіл балів між формами організації освітнього процесу і видами контрольних заходів дисципліни «Фізична культура»:**

Поточний контроль				Самостійна робота студентів	Підсумкова оцінка знань
Практичні заняття					
Модуль № 1	Модуль № 2	Модуль № 3	Модуль №4		
Мах 20	мах 20	Мах 20	Мах 25	Мах 15	мах 100

**Критерії оцінювання з дисципліни «Фізична культура»:**

Вид контролю	Кількість балів	Критерії (за кожною з оцінок)
Поточний контроль на практичному занятті (за модуль)	мах 25	Студент має систематичну рухову активність, може не тільки вільно виконувати фізичні вправи, а й самостійно обгрунтувати їх навантаження, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Фізична підготовленість студента визначається високим рівнем
	20	Студент має систематичну рухову активність, знає і може самостійно виконувати фізичне навантаження та пов'язати його із реальними явищами, може навести приклади її застосування в практичній діяльності, але не завжди може самостійно обгрунтувати їх. Фізична підготовленість студента визначається достатнім рівнем
	15	Студент має часткову (не систематичну) рухову активність, володіє матеріалом дисципліни не виділяючи основні завдання та взаємозв'язки, може за допомогою викладача відтворити здатність виконувати основні елементарні фізичні вправи та їх спрямованість, але не спроможний самостійно контролювати. Фізична підготовленість студента визначається середнім рівнем
	10	Студент має не достатню рухову активність. Відповідь

		студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена. Фізична підготовленість студента визначається низьким рівнем
	5	Студент знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями курсу, за допомогою викладача може сформулювати та виконати лише деякі основні положення та поняття. Фізична підготовленість студента визначається не задовільним рівнем
	min 0	Студент не має систематичної рухової активності. Незадовільний рівень засвоєння матеріалу.
Оцінка самостійної роботи студента	max 15	Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни (дотримання спеціалізованого режиму життя – рухової активності, ведення щоденника самоконтролю, підготовка та виконання занять за індивідуальною програмою з загальної фізичної підготовки або з обраного виду спорту, вдосконалення та розвиток фізичних якостей і розуміння їх значення для практичної роботи, володіння засобами відновлення працездатності). Опрацювання та алізування правил змагань з обраного виду спорту та останніх міжнародних та всеукраїнських змагань. Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності.
	10	Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності. Входить до складу збірних команд Університету
	8	Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності. Долучається до організації та проведення заходів
	6	Студент приймає активну участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій діяльності за підтримки викладач-
	4	Студент знайомий лише з деякими поняттями самостійної роботи
	min 0	Студент не працює самостійно
Підсумкова оцінка (ЗАЛК)	100	Повне засвоєння матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Студент самостійно розв'язує типові завдання різними способами; комбіновані й нестандартні завдання; здатний проаналізувати й узагальнити отриманий матеріал. Дії студента відрізняються раціональністю, вмінням оцінювати помилки й аналізувати результат
	80	Студент володіє базовими навичками необхідними для самостійного розв'язання типових завдань, може самостійно підбирати раціональні методи їх розв'язання, але не завжди здатний провести аналіз і узагальнення отриманих одержаних результатів. Студент може самостійно виконувати роботу в повному обсязі і робити правильні висновки
	60	Студент може розв'язати найпростіші типові задачі за взірцем, виявляє здатність виконувати елементарні операції, але не спроможний самостійно сформулювати

		задачу за словесним описом і визначити методи її розв'язання. При виконання самостійної роботи студент виконує роботу за інструкцією, але з помилками, робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи
	40	Студент вміє розрізняти основні поняття, вміє розв'язувати задачі. При виконання самостійних робіт студент не може самостійно зробити висновок
	20	Не задовільний рівень засвоєння навчального матеріалу
	Min 0	Відсутність знань значної частини основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Неможливість продовжити навчання або здійснювати професійну діяльність без проходження повторного курсу з цієї дисципліни.

### Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни «Фізична культура»

виставляється в залікову книжку відповідно до такої шкали

Оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	Визначення	Оцінка за 100-бальною шкалою, що використовується в Нац. юрид. ун-ті ім. Ярослава Мудрого
<b>ЗАРАХОВАНО</b>	A	<b>Відмінно</b> - відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок	90-100
	B	<b>Дуже добре</b> - вище середнього рівня з кількома помилками	80-89
	C	<b>Добре</b> – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок	75-79
	D	<b>Задовільно</b> – непогано, але зі значною кількістю недоліків	70-74
	E	<b>Достатньо</b> – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-69
<b>НЕ ЗАРАХОВАНО</b>	FX	<b>Незадовільно</b> – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	35-59
	F	<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота, обов'язків повторний курс	1-34

### 7. Інформаційне забезпечення навчальної дисципліни

#### Нормативно-правові акти

1. Накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України («Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період

до 2025 року(наказ МОН України №193 від 15.02.2021 р.), «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», на концептуальних засадах законів України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»)

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>

2. Накази Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» №4607 від 04.10.2018 р.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>

3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Міністерство освіти і науки України, комітет з фізичного виховання та спорту – К., 2006

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text>

## Література

### Основна література

1. Евсеев Ю.И Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов : [навч. посібник]. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
4. Олімпійський спорт : в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др. ; под. общ. ред. В.Н. Платонова. – Т. 1. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 736 с.
5. Олімпійський спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др. ; под. общ. ред. В.Н. Платонова. – Т. 2. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 696 с.



6. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекції] / Р.Р Сіренко, О.І. Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с.
7. Спорт у вищих навчальних закладах: [навч. посібн.] / Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.Н. Нікітенко і ін. ; під заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 248 с.

#### **Додаткова література**

1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч.посібник] ; Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України ; під ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура, 2008. – 544 с.

#### **Інтернет-ресурси**

1. Міністерство молоді та спорту України  
<https://my.gov.ua/info/department/1538/details>
2. Комітет з фізичного виховання та спорту  
<http://sportmon.org/komitet-pidbyv-pidsumky-roboty-za-lyutyj-berezen/>
3. Студентська спортивна спілка України  
<http://studsport.com.ua/about/>

#### **Матеріально-технічне забезпечення навчальної дисципліни**

Відкритий доступ до спортивної інфраструктури НЮУ імені Ярослава Мудрого: спортивний комплекс (вул. Пушкінська 104) та спортивні зали (вул. Динамівська 4А, 3 поверх)