

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЧОРТКІВСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ПІДПРИЄМНИЦТВА І БІЗНЕСУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ЧННІЦБ ЗУНУ

Надія КУЛЬЧИЦЬКА

29 08 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-
педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

29 08 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «Фізичне виховання»
перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика,
інформація та міжнародні відносини»
спеціальність – С4 Психологія
освітньо-професійна програма – «Психологія»

кафедра фундаментальних та спеціальних дисциплін

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	1	1	-	30	2	4	54	90	1
Заочна	1	1	-	4	-	-	86	90	2

Робоча програма складена на основі освітньо - професійної програми підготовки бакалавра галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини» спеціальності С4 Психологія, затвердженої Вченою радою ЗУНУ (протокол №8 від 26.06.2025 р.)

Робочу програму склав викладач Михайло САВЦЬКИЙ

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фундаментальних та спеціальних дисциплін (протокол №1 від 26.08.2025р.)

Завідувач кафедри



Людмила ДЕРМАНСЬКА

Гарант ОПП



Тетяна ГРИЦІВ

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

1. Опис дисципліни «Фізичне виховання»

Дисципліна «Фізичне виховання»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 3	галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни Обов'язкова дисципліна професійної підготовки Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 4	спеціальність – С4 Психологія	Рік підготовки: <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма -1</i> Семестр: <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма – 1,2</i>
Кількість змістових модулів – 2	освітньо-професійна програма – «Психологія»	Практичні заняття: <i>Денна – 30 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 90	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Самостійна робота: <i>Денна – 54 год.</i> <i>Заочна – 86 год.</i> Індивідуальна робота – <i>Денна форма – 2 год.</i> Тренінг: - 4 год.
Тижневих годин – 6 з них аудиторних – 2		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

2.1. Мета навчальної дисципліни.

Метою фізичного виховання студентів є формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- сформувати у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- сформувати у студентів систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- оволодіти студентами системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

ЗК14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше: фізична культура у школі.

2.5. Результати навчання:

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

3. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 1. Основи оздоровчого фітнесу

Тема 1. Легка атлетика.

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загальна фізична підготовка. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Біг на короткі та середні дистанції. Крос. Стрибки у довжину з місця та розбігу. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 1, 2, 9, 37.

Тема 2. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон).

Основи техніки виконання базових елементів з видів спорту. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 6, 8, 11, 12, 19, 23, 26, 30, 36.

Тема 3. Гімнастика.

Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи. Акробатичні вправи. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Акробатика. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 10, 22, 32.

Тема 4. Оздоровча аеробіка.

Основи техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 3, 16, 20, 24.

Змістовий модуль 2. Основи силового фітнесу

Тема 5. Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

Тема 6. Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

Тема 7. Методика виконання вправ на силових тренажерах.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

Тема 8. Методика виконання ізометричних вправ.

Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження. Методика складання

комплексів вправ. Розвиток фізичних якостей. Контрольні тести з фізичної підготовки.

Література: 11, 12, 21, 29, 33-35.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Фізичне виховання»

(денна та заочна форми навчання)

	Кількість годин					
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінг	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Основи оздоровчого фітнесу						
Тема1. Легка атлетика		4/1	7/11	1	2	Контрольні тестування
Тема 2. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон).		10/1	7/11			Контрольні тестування
Тема 3. Гімнастика		2	5/11			Контрольні тестування
Тема 4. Оздоровча аеробіка (фітнес)		6/1	7/11			Контрольні тестування
Змістовий модуль 2. Основи силового фітнесу						
Тема 5. Методика виконання вправ з обтяженням власного тіла та масою предметів.		2/1	7/11	1	2	Контрольні тестування
Тема 6. Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.		2	7/11			Контрольні тестування
Тема7. Методика виконання вправ на силових тренажерах.		2	7/10			Контрольні тестування
Тема 8. Методика виконання ізометричних вправ.		2	7/10			Контрольні тестування
Разом	-	30/4	54/86	2	4	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема: Легка атлетика.

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загальна фізична підготовка. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.

Мета: формування практичних умінь в оздоровчій ходьбі та бігу, розвиток фізичних якостей.

Питання для обговорення:

1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
2. Загальна фізична підготовка.
3. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.
4. Розвиток фізичних якостей. Література: 1, 2, 9, 11, 12, 21, 33, 37.

Практичне заняття № 2

Тема: Легка атлетика.

Мета: формування практичних умінь в бігу на короткі та середні дистанції, кросовій підготовці, у стрибках у довжину з місця та розбігу.

Питання для обговорення:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі та середні дистанції.
3. Кросова підготовка.
4. Стрибки у довжину з місця та розбігу.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки. Література: 1, 2, 9, 11, 12, 21, 33, 37.

Практичне заняття № 3-4

Тема: Спортивні ігри (футбол).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з футболу.

Питання для обговорення:

1. Прийом та передача м'яча.
2. Ведення м'яча.
3. Удари по воротам.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки. Література: 23, 30, 35, 36.

Практичне заняття № 5

Тема: Спортивні ігри (баскетбол).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з баскетболу.

Питання для обговорення:

1. Прийом та передача м'яча.
2. Ведення м'яча.
3. Кидки в кошик.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Література: 11, 25, 36.

Практичне заняття № 6

Тема: Спортивні ігри (волейбол).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів з волейболу.

Питання для обговорення:

1. Прийом та передача м'яча різними способами.
2. Подача м'яча різними способами.
3. Нападаючий удар.
4. Навчальна гра.
5. Розвиток фізичних якостей.

Література: 8, 11, 18, 25, 36.

Практичне заняття № 7

Тема: Спортивні ігри (бадмінтон).

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів у бадмінтоні.

Питання для обговорення:

1. Стійки.
2. Переміщення.
3. Подачі.
4. Удари.
5. Навчальна гра.
6. Розвиток фізичних якостей.

Література: 6, 12, 15, 36.

Практичне заняття № 8

Тема: Гімнастика.

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів у гімнастиці.

Питання для обговорення:

1. Стрйові вправи.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Акробатичні вправи.
4. Комплекс вправ ранкової гімнастики.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки.
7. Література: 5, 13, 22, 32

Практичне заняття № 9-11

Тема: Оздоровча аеробіка.

Мета: формування практичних умінь в техніці виконання базових елементів в оздоровчій аеробіці.

Питання для обговорення:

1. Основи техніки виконання базових елементів оздоровчої аеробіки.
2. Комплекс вправ оздоровчої аеробіки під музичний супровід.
3. Розвиток фізичних якостей.

Література: 3, 13, 16, 30, 24.

Практичне заняття № 12

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання вправ з обтяженням власного тіла.
2. Основи методики виконання вправ з обтяженням масою предметів.
3. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
4. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
5. Методика складання комплексів вправ.
6. Розвиток фізичних якостей.
7. Контрольне тестування з фізичної підготовки.

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

Практичне заняття № 13

Тема: Методика виконання вправ з комбінованим обтяженням.

Мета: формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ з комбінованим обтяженням.

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання вправ з комбінованим обтяженням.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

Практичне заняття № 14

Тема: Методика виконання вправ на силових тренажерах.

Мета: формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання вправ на силових тренажерах.

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання вправ на силових тренажерах.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

Практичне заняття № 15

Тема: Методика виконання ізометричних вправ.

Мета: формування практичних умінь у застосовуванні методики виконання ізометричних вправ.

Питання для обговорення:

1. Основи методики виконання ізометричних вправ.
2. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, живота та спини.
3. Тривалість вправи, кількість повторень, вага обтяження.
4. Методика складання комплексів вправ.
5. Розвиток фізичних якостей.
6. Контрольне тестування з фізичної підготовки

Література: 11-13, 25, 29, 33-35.

6. Тематика і порядок проведення тренінгу (4 год.)

Тренінг (4 год.).

Тематика: Методичні рекомендації щодо підбору вправ для розвитку рухових якостей студента.

Порядок проведення:

1. Підбір вправ для розвитку сили.

1. Підбір вправ для розвитку швидкості.
2. Підбір вправ для розвитку спритності.
3. Підбір вправ для розвитку гнучкості.
4. Підбір вправ для розвитку витривалості.
5. Контрольне тестування.

7. Самостійна робота студентів

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених кафедрою для вивчення навчальної дисципліни. Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалом, який опрацьовується на навчальних заняттях.

Завдання самостійної роботи є творчо-пошуковим завданням, яке виконуються у формі реферату (за обраною темою) та оцінюється однією оцінкою.

Тематика творчо-пошукового завдання:

1. Особливості розвитку культуризму в Україні.
2. Історія виникнення атлетичної гімнастики.
3. Бодібілдинг та його розвиток в Україні.
4. Пауерліфтинг, його становлення і розвиток в світі.
5. Сучасні засоби силового тренування.
6. Формування здорового способу життя суспільства засобами атлетичної гімнастики.
7. Засоби відновлення організму людини.
8. Методи силового тренування.
9. Основи харчування.
10. Особливості побудови тренувальних занять з атлетичної гімнастики.
11. Форми організації занять з атлетизму та їх характеристика.
12. Характеристика сучасного обладнання для силових тренувань.
13. Біохімічні та фізіологічні аспекти силового тренування.
14. Роль вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, мінералів, води у м'язовій діяльності людини.
15. Значення продуктів харчування. Взаємозв'язок харчування з фізичними навантаженнями.
16. Типові травми, їхні симптоми й надання першої допомоги. Лікування травм.
17. Значення дієтичного харчування. Дієтичні препарати та пристрої.
18. Особливості використання тренажерів у тренувальному процесі з атлетичної гімнастики.
19. Організації, що займаються розвитком видів спорту силового напрямлення.
20. Перспективи розвитку атлетичної гімнастики в Україні.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- контрольні тестування з фізичної підготовки.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Фізичне виховання»

визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	20%	20%	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2	Тренінг	Самостійна робота
Оцінюється як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за результатами поточного опитування з тем 1-4	Підсумкова модульна контрольна робота по 1-4 темах Теоретичні питання (2 питання по макс 25 балів) Тестові завдання (10 тестів по 5 балів за тест) – макс. 50 балів	Оцінюється як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за результатами поточного опитування з тем 5-8	Підсумкова модульна контрольна робота по 5-8 темах Теоретичні питання (2 питання по макс 25 балів) Тестові завдання (10 тестів по 5 балів за тест) – макс. 50 балів	Оцінюється практичне завдання – макс. 100 балів	Оцінюється практичне завдання – макс. 100 балів

Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст теоретичних питань.

Підсумкова оцінка за поточне опитування кожного модуля визначається як середнє арифметичне оцінок, отриманих під час занять в межах кожного модуля.

Тренінг:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо

розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань;

1–59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

Самостійна робота:

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями, свідчить про належний рівень опанування навчального матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабо обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

1–59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

Модульна робота – види контролю, при яких засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані завдання.

Модульна робота складається із:

тестів: 10 тестів, за правильну відповідь на кожен із яких студент може отримати 5 балів, що в підсумку дає максимально 50 балів;

5 балів – за тест надано правильну відповідь.

теоретичного питання: 2 теоретичних питання, за відповідь на кожне питання, студент може отримати від 0 до 25 балів, що в підсумку дає максимально 50 балів

15–25 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, всебічно, самостійно та аргументовано його викладає під час відповіді, глибоко та всебічно розкриває зміст завдання.

1–14 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не в повному обсязі, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст завдання, допускаючи при цьому суттєві неточності, відповіді на запитання нечіткі.

Шкала оцінювання:

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)

35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Мультимедійний проектор	1-8
2.	Проекційний екран	1-8
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Internet Explorer, GoogleChrome, Firefox)	1-8
4	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	1-8
5	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	1-8
6	Програмне забезпечення: ОС Windows	1-8
7	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; PowerPoint і т. і.)	1-8
8	Спортивний інвентар та обладнання	1-8

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3. Гауряк О.Д., Дацюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
4. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
5. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.
6. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
7. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
8. Йопя Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.
9. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів

вищої освіти / К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.

10. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац.ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021.120с.
11. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
12. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с.
13. Маляр Е.І. , Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
14. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 48 с.
15. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
16. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 24 с.
17. Маляр Н.С. Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
18. Мішук Д.М., Сироватко З.В., Абрамов С.А. Ігрові види спорту: волейбол: навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського. К., 2023. 143 с.
19. Момот О.О., Зайцева Ю.В. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
20. Огнистий А.В., Огниста К.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики : загальноорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
21. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байдюк М.Ю.Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с.
22. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко/ Харків, 2020. 550 с.
23. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.
24. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. ”Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Полтава: Вид-во ДЗ ”ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2022. 89
25. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
26. Силкові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського;уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). Київ: КПІ ім. Ігоря

Сікорського, 2022. 157 с.

27. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
28. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
29. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. 2020, 103 с.
30. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. / укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда. // Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.
31. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.
32. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
33. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації для викладачів та студентів. Тернопіль, ЗУНУ. 2020. 40 с

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Офіційний сайт Міністерства молоді і спорту України. [URL:https://mms.gov.ua/](https://mms.gov.ua/)

