

# ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**ПОГОДЖУЮ**

Гарант освітньої програми

\_\_\_\_\_ Микола ВОЛОШИН

"30" серпня 2024 року

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ганна ЖОСАН

Протокол засідання кафедри  
менеджменту, маркетингу та інформаційних  
технологій ХДАЕУ  
від "28" серпня 2024 року № 1

## **СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Назва навчальної дисципліни

**Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень**

**Освітня програма – Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології**

**Спеціальність – 194 Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології**

**Галузь знань – 19 Архітектура та будівництво**

**Кропивницький – 2024**

### 1. Загальна інформація

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	<b>Фізичне виховання</b>
<b>Факультет</b>	<b>Економічний</b>
<b>Назва кафедри</b>	<b>Менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій</b>
<b>Викладач</b>	Скрипченко Ірина Тарасівна (Iryna Skrypchenko), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та ІТ <a href="https://orcid.org/0000-0001-5895-3099">https://orcid.org/0000-0001-5895-3099</a>
<b>Контактна інформація</b>	Скрипченко Ірина Тарасівна 0975933995; sit71@ukr.net;
<b>Графік консультацій</b>	Консультації online: Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/4168793119?pwd=G8hgJ84SmkxOE4pHbNTAvQ4tvIsuHO.1">https://us05web.zoom.us/j/4168793119?pwd=G8hgJ84SmkxOE4pHbNTAvQ4tvIsuHO.1</a>
<b>Програма дисципліни</b>	<a href="http://www.ksau.kherson.ua/files/osv.progr/">http://www.ksau.kherson.ua/files/osv.progr/</a>
<b>Мова викладання</b>	Українська

### 2. Анотація курсу

<b>Анотація курсу</b>	«Фізичне виховання», як навчальна дисципліна в закладах вищої освіти є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.
<b>Інформаційний пакет дисципліни</b>	На платформі Moodle за посиланням <a href="http://www.ksau.kherson.ua/files/osv.progr/">http://www.ksau.kherson.ua/files/osv.progr/</a> розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни «Фізичне виховання», а саме силабус, робоча програма, план практичний занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.

### 3. Мета та завдання курсу

<b>Мета викладання дисципліни</b>	полягає в набутті необхідних рухових вмінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей та формуванні знань і вмінь стосовно розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й готових до довготривалої високопродуктивної праці.
<b>Завдання вивчення</b>	- виховання потреби у здобувачів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними

<b>дисципліни</b>	<p>вправами протягом всього життя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраній професії.- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, формування здорового способу життя;</li> <li>- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, працездатності протягом всього періоду навчання;</li> <li>- вивчення системи практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;</li> <li>- розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраній професії;</li> <li>- включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту.</li> </ul>
-------------------	--

#### 4. Програмні компетентності та результати навчання

<b>Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу</b>	
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у сфері гідротехнічного будівництва, водної інженерії та водних технологій, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, на основі застосування теорій та методів природничих та інженерних наук.
<b>Загальні</b>	ЗК2. 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.
<b>Спеціальні (фахові)</b>	Не передбачено
<b>Програмні результати навчання (ПРН)</b>	
<b>ПРН</b>	Не передбачено

#### 5. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

<b>Рік викладання</b>	2024-2025
<b>Семестр</b>	1 - 2 семестри
<b>Курс</b>	I
<b>Обов'язкова компонента /</b>	Обов'язкова ОК5

<b>Вибіркова компонента</b>	
<b>Пререквізити</b>	Ефективне вивчення даної освітньої компоненти базується на основі отримання базових вмінь та навичок під час вивчення предмету “Фізична культура” в повному загальноосвітньому закладі освіти. Для якісного й безпечного виконання завдань з даної компоненти здобувачі повинні пройти медичний огляд та представити довідку про стан власного здоров'я.
<b>Постреквізити</b>	Отримані, під час вивчення освітньої компоненти ”Фізичне виховання”, знання необхідно використовувати для формування здорового способу життя та збереження й зміцнення власного здоров'я. Придбанні вміння та навички доцільно використовувати під час вивчення варіативних дисциплін з різних видів спорту, зокрема волейболу, баскетболу, футзалу, тенісу, фітнесу, атлетизму, легкої атлетики, скелелазіння, туризму, тощо.

#### 6. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

<b>Кількість кредитів / годин</b>	4 кредити / 120 годин
<b>Лекції</b>	не передбачено
<b>Практичні / Семінарські</b>	практичних — 60 годин
<b>Лабораторні</b>	не передбачено
<b>Самостійна робота</b>	60 годин
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік

#### 7. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

<b>Технічне та програмне забезпечення</b>	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
<b>Обладнання</b>	Практичні вміння та навички здобувачі отримують на спеціалізованих спортивних майданчиках на свіжому повітрі, в ігровій спортивній залі та тренажерній залі. Для проведення освітнього процесу використовуються баскетбольні щити, кошики, баскетбольні м'ячі, фішки, волейбольні стійки, сітка, м'ячі, скакалки, гімнастичні лави, різноманітне фітнес обладнання та інше додаткове обладнання.

#### 8. Політика курсу

<b>Загальні вимоги</b>	Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно виконувати всі завдання під час практичних занять, брати участь в роботі різних спортивних секцій та приймати участь в усіх спортивно-масових заходах, як університетського так і обласного рівнів. Захищати честь університету на змаганнях національного та міжнародного рівня. Заохочується робота у
------------------------	--

	наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей та інше.
<b>Політика щодо дедлайнів і перескладання</b>	Складання рухових тестів повинно відбуватись чітко на програмою вивчення курсу на останніх практичних заняттях вивчення певної змістовної частини. Складання рухових тестових випробувань з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Для перескладання тестів здобувач повинен зв'язатись з викладачем і у зазначений час скласти норматив та виконати всі залікові вимоги.
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування занять з фізичного виховання є обов'язковим. При проведенні практичних занять в спеціалізованих спортивних приміщеннях здобувач повинен чітко дотримуватись правил техніки безпеки та правил поведінки . Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний опрацювати з викладачем відповідно до тематики певної змістовної частини у встановлений викладачем час.
<b>Політика щодо виконання завдань</b>	В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі будуть власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Виконання під час проведення практичних занять повинно ґрунтуватись на свідомому виконанні всіх рухів з розумінням доцільності виконання тих чи інших рухів, а також впливу від їх виконання на ті чи інші системи організму. Під час виконання завдань позитивно оцінюється творчий підхід до виконання та активність й якість роботи протягом заняття.
<b>Академічна доброчесність</b>	Виконання теоретичних завдань повинно бути цілком оригінальним. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

### 9. Структура курсу

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			лк	лаб.	сем. / пр.	СР	
<b>Змістова частина 1 “Загальна фізична підготовка ”</b>							
1	Практичне	Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.			2		2
2	Практичне	Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.			2	3	2

3	Практичне	Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.			2	3	2
4	Практичне	Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.			2	3	2
5	Практичне	Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.			2	3	2
6	Практичне	Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.			2	3	6
7	Практичне	Тема 7. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
8	Практичне	Тема 8. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
	ПК ЗЧ 1				16	15	50
<b>Змістова частина 2 “Спортивні ігри (баскетбол)”</b>							
9	Практичне	Тема 9. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі			2	3	2
10	Практичне	Тема 10. Навчання передачам м'яча на місці та в русі			2	3	2
11	Практичне	Тема 11. Навчання веденню м'яча на місці та в русі			2	3	2
12	Практичне	Тема 12. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку			2	3	2
13	Практичне	Тема 13. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.			2	3	8
14	Практичне	Тема 14. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
15	Практичне	Тема 15. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
	ПК ЗЧ 2				14	15	50
<b>Змістова частина 3 “Спортивні ігри (волейбол)”</b>							
16	Практичне	Тема 16. Навчання техніки переміщень у волейболі			2	2	2

17	Практичне	Тема 17. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху			2	2	2
18	Практичне	Тема 18. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу			2	2	2
19	Практичне	Тема 19. Навчання техніки подач в волейболі			2	3	2
20	Практичне	Тема 20. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол			2	3	2
21	Практичне	Тема 21. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі.			2	3	6
22	Практичне	Тема 22. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
23	Практичне	Тема 23. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
	ПК ЗЧ 3				16	15	50
<b>Змістова частина 4 “Легка атлетика”</b>							
24	Практичне	Тема 24. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.			2	3	2
25	Практичне	Тема 25. Навчання техніка бігу на середні дистанції.			2	3	2
26	Практичне	Тема 26. Навчання техніки метання малого м'яча.			2	3	2
27	Практичне	Тема 27. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу			2	3	2
28	Практичне	Тема 28. Кросова підготовка.			2	3	8
29	Практичне	Тема 29. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
30	Практичне	Тема 30. Складання контрольних нормативів (он-лайн тестування).			2		17
	ПК ЗЧ 4				14	15	50

## 10. Форми і методи навчання

<b>Лекція</b>	не передбачено навчальним планом
<b>Практичні /Семінарські</b>	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз та корегування якості виконання вправ) та наочні (показ правильності виконання, створення уявлення про виконання вправи) методи. Практичні методи спрямовані на навчання та вдосконалення техніки виконання різноманітних рухів, та практичні методи спрямовані на розвиток тих чи інших фізичних якостей.
<b>Лабораторні</b>	не передбачено навчальним планом
<b>Самостійна робота</b>	Словесні методи навчання: пояснення, розповідь. Проведення самостійних занять включає викладення теоретичного матеріалу з використанням наочного матеріалу з використанням мультимедійних технологій. Крім того, по деяких темах передбачається написання рефератів, створення презентацій, виконання міні-проектів

## 11. Система контролю та оцінювання

<b>Поточний контроль</b>
Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному практичному занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи протягом заняття. Здебільшого використовується спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність виконання фізичних вправ, якість та ефективність їх використання.
<b>Підсумковий контроль за змістовою частиною</b>
По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкових рухових тестів за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного додаткового відвідування спортивних секцій з певних видів спорту. Підтвердженням відвідування спортивної секції є довідка від керівника секції про фактичне відвідування більш 50 % проведених тренувальних занять або документ який підтверджує участь в змаганнях з певного виду спорту.
<b>Підсумковий контроль</b>
Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у "Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти" Херсонського державного аграрно-економічного університету. Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі здають контрольні нормативи відповідно до розроблених критеріїв до кожної змістовної частини. Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1.

**Контрольні нормативи: змістовна частина «Загальна фізична підготовка»**

№ п/ п	Вправа	Стать	БАЛІ							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Біг 100 м., с.	чол.	13,3	14,0	14,7	15,4	16,5	17,0	17,5	18,0
		жін.	15,7	16,5	17,6	18,5	19,6	20,0	20,5	21,0
2	Підтягування на перекладині, раз	чол.	15	13	11	9	7	5	3	1
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	жін.	22	18	14	11	7	5	3	1
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, раз	жін.	30	25	20	15	10	7	5	3
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Чол.	14	12	10	8	6	4	2	1
		Жін.	16	14	11	8	6	4	2	1
4	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., раз	Чол.	53	47	40	34	28	24	20	16
		Жін.	47	42	37	33	28	24	20	16

Таблиця 2.

**Контрольні нормативи: змістовна частина «Спортивні ігри (баскетбол)»**

№ п/п	Вправа	Стать	БАЛІ							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	240	230	225	215	205	195	190	185
		Жін.	200	190	170	160	150			
2	Ведення м'яча з обвідкою стійок на відстані 30 м., с.	Чол.	28	33	38	43	48	52	56	60
		Жін.	35	40	45	50	55	1.00	1.05	1.10
3	Передача м'яча двома руками від грудей в стінку за 30'', раз	Чол.	30	25	20	15	10	5	3	1
		Жін.	25	20	15	10	5	3	2	1
4	Штрафний кидок (10 спроб), раз	Чол.	6	5	4	2	1	1	1	1
		Жін.	5	4	3	2	1	1	1	1

Таблиця 3.

**Контрольні нормативи: змістовна частина «Спортивні ігри (волейбол)»**

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрибки через скакалку за 1 хв., раз	Чол.	150	135	125	115	105	95	85	75
		Жін.	135	120	110	100	90	80	70	60
2	Човниковий біг 4 x 9 м., с.	Чол.	9,0	9,3	9,7	10	10,5	11,0	11,5	12,0
		Жін.	10,2	10,7	11,3	11,7	12,0	12,5	13,0	13,5
3	20 передач м'яча в колі на собою з яких 10 двома руками зверху та 10 прийомів двома руками знизу, раз	Чол.	20	16	12	8	4	3	2	1
		Жін.	18	15	11	9	4	3	2	1
4	10 прямих подач в зазначену викладачем третину майданчику на влучність, раз	Чол.	7	6	5	4	3	2	1	1
		Жін.	6	5	4	3	2	1	1	1

Таблиця 4.

**Контрольні нормативи: змістовна частина «Легка атлетика»**

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Біг 100 м., с.	Чол.	13,3	14,0	14,7	15,4	16,5	17,0	17,5	18,0
		Жін.	15,7	16,5	17,6	18,5	19,6	20,0	20,5	21,0
2	Стрибок у довжину з розбігу, см.	Чол.	410	380	350	320	290	280	270	260
		Жін.	310	280	250	220	190	180	170	160
3	Біг 1000 м., хв.	Чол.	3,15	3,27	3,50	4,25	4,40	4,50	5,00	5,10
	Біг 500 м., хв.	Жін.	1,55	2,07	2,15	2,30	2,40	2,45	2,50	2,55
4	Метання малого м'яча на дальність, м.	Чол.	55	50	40	30	20	15	10	5
		Жін.	25	21	17	13	9	7	5	3

### Розподіл балів з дисципліни “Фізичне виховання” в 1 семестрі (форма контролю — залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																	Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина 1								Змістова частина 2									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	ПК ЗЧ 1	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	ПК ЗЧ 2	
Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 6	Max 17	Max 17	Max 50	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 8	Max 17	Max 17	Max 50	Max 100

#### Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання за I семестр

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів	Разом
Відвідування занять	1	15	1 X 15	15
Активна робота на занятті	1	11	1 X 11	11
Змістовна Частина 1 ЗФП	8	4	8 X 4	32
Змістовна Частина 2 Баскетбол	8	4	8 X 4	32
Відвідування секцій (он-лайн змагань)	10	-	10	10
<b>Разом</b>				<b>100</b>

\* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського та обласного рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості.

### Розподіл балів з дисципліни “Фізичне виховання” в 2 семестрі (форма контролю - залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																	Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина 3								Змістова частина 4									
T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	ПК ЗЧ 3	T23	T24	T25	T26	T27	T28	T29	T30	ПК ЗЧ 4	
Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 8	Max 17	Max 17	Max 50	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 6	Max 17	Max 17	Max 50	Max 100

#### Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання за II семестр

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів	Разом
Відвідування занять	1	15	1 X 15	15
Активна робота на занятті	1	11	1 X 11	11
Змістовна Частина 3 Волейбол	8	4	8 X 4	32
Змістовна Частина 4 Легка атлетика	8	4	8 X 4	32
Відвідування секцій	10	-	10	10
<b>Разом</b>				<b>100</b>

\* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського та обласного рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості.

## 12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	не зараховано
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

## 13. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література
<p>1. Барсукова Т. О. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. / Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антіпова. – Одеса : Юридична література, 2023. – 100 с. Режим доступу: <a href="https://doi.org/10.32837/11300.26898">https://doi.org/10.32837/11300.26898</a></p> <p>2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П.Б. Підвищення фізичного стану здобувачів у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Поліський університет», 2024. 30 с</p> <p>3. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. – 224 с.</p> <p>4. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2022. - 128 с.</p> <p>5. Фізичне виховання : навчальний посібник / О.А. Озерова. – Київ : КНУБА, 2021. – 172 с.</p> <p>6. Фізичне виховання: баскетбол [Електронний ресурс] : навчальний посібник / О. С. Кравченко. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. – 176 с.</p> <p>7. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри убаскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.:Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. –Електронні текстові данні (1 файл:</p>

	<p>7,1 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127с.</p> <p>8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О.М. Худолій : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2018. 406 с.</p>
<p><b>Додаткова</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник; за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської, О. І. Холодного. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.</li> <li>2. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів.-2-е вид. допрацьов. і доп. – Вінниця: ВДПУ, 2007. – 102 с.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.</li> <li>5. Малімон О. О., Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Мазурчук О. Т., Герасимюк П. П. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти : методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 39 с.</li> <li>6. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В., Решетилова В.М., Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 70 с.</li> <li>7. Скрипченко І.Т. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: метод. рек. / І.Т. Скрипченко, Н.А. Нестеренко, А.В. Порохнявий. – Дніпро: «Журфонд», 2022. – 60 с.</li> <li>8. Стратій Н.В., Грищенко О.І., Істомін А.Г., Веретельникова Ю.А., Куций Д.В., Посипайко А.О. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. - ХНМУ, 2012 р. - 104 с.</li> <li>9. Фізична підготовка правоохоронця: навч. посіб. / І. Т. Скрипченко та ін. - Дніпро: ДДУВС, 2024. - 280 с.</li> <li>10. Skrypchenko I. T. Students'experience Of Using Ergometer «Concept-2» During Independent Physical Education In The Process Of Education In University. <i>Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023)</i>. ДДУВС, 2023. С. 90.</li> <li>11. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Dercach V. Technical training of volleyball players – beginners Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Innovative Development in the Global Science» January 26-28, 2024; Boston, USA pp. 466-479</li> </ol>
<p><b>Інформаційні ресурси</b></p>	<p>1. <a href="https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059215.pdf">https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059215.pdf</a> Загальна гігієна та гігієна фізичних</p>

вправ

2. <https://www.youtube.com/watch?v=pcXWHepiSNI> Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла

3. <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4> Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах

4. <https://www.youtube.com/watch?v=gdxB5wkQkEs> День відпочинку від тренувань - Коли і як правильно його застосовувати, та чому не варто пропускати

5. <https://www.youtube.com/watch?v=EfS-y9jcwrg> Використання координаційної драбини для розвитку швидкістних та координаційних здібностей

6. [http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie\\_fizicheskikh\\_kachestv.htm](http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm) Розвиток фізичних якостей. Фізична культура