

Ка м'янець- Поді льський наці ональний уні верситет і мені Івана Огі єнка
Факультет фі зичної культури
Кафедра теорії і методи ки фі зичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заві дувач кафедри теорії і методи ки
фі зичного виховання



Юрі й ЮЧИШИН

підпис

26 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СУЧАСНІ ВИДИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В НУШ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка

мова навчання українська

2025-2026 навчальний рік

Розробник комплексу: Сергій БАБЮК, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання,
доцент

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол №14 від 26 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна БОДНАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні види фізичної активності в НУШ» полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого конкурентноспроможного фахівця, озброєння здобувачів вищої освіти знаннями про особливості проведення уроків в фізичної культури у закладах загальної середньої освіти в умовах НУШ та основами методики їх побудови, озброєння практичними навичками та вміннями, необхідними для викладання фізичної культури

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика освітнього компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	4	4
Семестр вивчення	7	8
Кількість кредитів в ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	20 годин	8 години
Практичні заняття	20 годин	8 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 годин
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: Для вивчення курсу «Сучасні види фізичної активності в НУШ» здобувачі вищої освіти повинні володіти базовими знаннями з дисциплін циклу психолого-педагогічних та професійних дисциплін

5. Програмні компетентності навчання

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні види фізичної активності в НУШ» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти

Загальні компетентності:

- ЗК 02 здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність);

- ЗК 04 здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність);

- ЗК 05 здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем ініціативності та підприємливості (підприємницька компетентність).

Спеціальні (фахові) компетентності спеціальності:

- СК 02 Здатність моделювати зміст уроків, інших форм фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання дітей в закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, ураховуючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей (предметнометодична компетентність);
- СК 05 Здатність орієнтуватись в інформаційному просторі у сфері фізичної культури і спорту, здійснювати пошук й критично оцінювати одержану інформацію а також адекватно оперувати нею під час професійної діяльності (інформаційно-цифрова компетентність);
- СК 11 Здатність організовувати кожну визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність).

6. Очікувані результати навчання з дисципліни

За результатами вивчення освітнього компоненту «Сучасні види фізичної активності в НУШ» в здобувачів вищої освіти формуються наступні програмні результати навчання:

- ПРН 04 Вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів;

- ПРН 13 Вміє використовувати набуті знання і рекомендації, інновації фахівців щодо організації різних форм фізичної культури та діяльності дітей під час їх реалізації в закладі загальної середньої освіти;

- ПРН 16 Проектує зміст уроків фізичної культури для учнів початкової, основної школи та позаурочних форм із урахуванням вимог державного стандарту освіти, освітніх потреб і попередніх результатів розвитку та навчання дітей

Завдання курсу:

- сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальні інтегральну, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності;
- опанувати навчальний матеріал освітнього компоненту на відповідному рівні

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Сучасні види фізичної активності в НУШ» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- концептуальні засади методики фізичного виховання в умовах Нової української школи;
- методичні основи формування в здорового способу життя здобувачів середньої освіти в умовах Нової української школи;
- структурні особливості форм фізичного виховання учнів в умовах Нової української школи;
- структуру освітнього процесу з фізичної культури у закладі загальної середньої освіти в умовах НУШ;
- особливості оцінювання учнів на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи;
- особливості застосування сучасного обладнання та інвентарю на уроках фізичної культури в умовах НУШ

уміти:

- реалізовувати зміст навчальної дисципліни «Фізична культура» для учнів ЗЗСО в умовах НУШ
- здійснювати лікарсько-педагогічний контроль на уроках фізичної культури в умовах НУШ
- застосовувати отримані знання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахуванням вікових й індивідуально-типологічних, соціально-психологічних особливостей здобувачів середньої освіти і конкретних педагогічних ситуацій

7. Методи навчання: У процесі викладання освітнього компоненту використовуються наступні методи навчання:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- практичні: досліди, вправи, практичні роботи;
- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- синтетичні;
- репродуктивні;

- проблемно-пошукові;
- дослідницькі;
- навчальна робота під керівництвом викладача;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота;
- навчальні дискусії;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичне виконання завдань, виконання тестових завдань, модульна контрольна робота, залік

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1.							
Тема 1. Концептуальні засади методики фізичного виховання в умовах Нової української школи.	14	2	2			10	
Тема 2. Організаційні форми фізичного виховання учнів в умовах Нової української школи.	14	2	2			10	
Тема 3. Особливості освітнього процесу з фізичної культури в умовах НУШ	16	4	2			10	
Тема 4. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах гімнастики (аеробіка, акробатичний рок-н-рол, гімнастика, чирлідінг, ушу).	18	4	4			10	
Тема 5. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах рекреаційних ігор (городки, дартс, додзбол (вибивний), петанк, cool games, алтимат фризбі).	14	2	2			10	
Тема 6. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах спортивних ігор (вудбол, корфбол, лакрос, пінна	16	2	4			10	

(вуличний футбол), ф'єтбол, флорбол).							
Тема 7. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах єдиноборств (джюдо, самбо, сумо, хортинг, хортинг-фехтування, бойовий хортинг).	14	2	2			10	
Тема 8. Оцінювання на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи. Техніка безпеки на уроках фізичної культури в умовах НУШ	14	2	2			10	
Разом годин	120	20	20	-	-	80	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1.							
Тема 1. Концептуальні засади методики фізичного виховання в умовах Нової української школи.	16	2				14	
Тема 2. Організаційні форми фізичного виховання учнів в умовах Нової української школи.	10					10	
Тема 3. Особливості освітнього процесу з фізичної культури в умовах НУШ	14	2	2			10	
Тема 4. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах гімнастики (аеробіка, акробатичний рок-н-рол, гімнастика, чирлідінг, ушу).	19	2	2			15	
Тема 5. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах рекреаційних ігор (городки, дартс, доджбол (вибивний), петанк, cool games, алтимат фризбі).	17		2			15	
Тема 6. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах спортивних ігор (вудбол, корфбол, лакрос, панна (вуличний футбол), фістбол, флорбол).	17		2			15	
Тема 7. Зміст варіативних модулів, заснованих на різних видах	15					15	

єдиноборств (джудо, самбо, сумо, хортинг, хортинг-фехтування, бойовий хортинг).							
Тема 8 Оцінювання на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи Техніка безпеки на уроках фізичної культури в умовах НУШ	12	2				10	
Разом годин	120	8	8	-	-	104	-

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, модульна контрольна робота, залік

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Залік
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
60 балів	40 балів	

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами
і критерії оцінювання**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів в вищій освіті під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ1 складає 40 балів.

Ді НПП або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 40 = 35$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль отримав – 35 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів в вищій освіті

Об'єм пройденого матеріалу	Бали по нарах за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-	4-12

орієнтованого динамічного середовища MOODLE	
3. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи під час практичних занять	4-12
4. Виконання індивідуальних завдань під час практичних занять	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

Модульна контрольна робота (40 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних системі професійної підготовки вчителя фізичної культури»

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покреслювати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю ліквідація якої є обов'язковою.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSMBu-K496gs8RQlp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		

35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail			
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail		незадовільно	не зараховано / Fail

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Сучасні види фізичної активності в НУШ»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної роботи з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компонента у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

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

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор MEWSONI CPJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Спортивні зали №1, №2 та зала фітнесу, стадіон К-ПНУ для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять: набивні м'ячі; волейбольні м'ячі; баскетбольні м'ячі; гандбольні м'ячі; футбольні м'ячі; скакалки; напівсфера балансувальна; фітболи; резинки; джгути; координаційна драбина; гімнастичні предмети: набивні м'ячі, гімнастичні палиці, гімнастичні лави, скакалки, тенісні м'ячі; гімнастичні прилади: гімнастичне обладнання чоловічого та жіночого багатоборства.

14. Рекомендована література

Основна

1. Бондар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., Пастерніков В. В. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. 2022. 11(157). С. 35-39. [https://doi.org/10.31392/NPU.nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU.nc.series15.2022.11(157).09)
2. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : зб. метод. матеріалів / О. А. Качан, Д. С. Кудрявець, М. О. Вольвак. Краматорськ, 2021. 62 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3141>
3. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М. О. Носко. Чернівці, 2020. 408 с. <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A0%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9.pdf>
4. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. №. С. 112-117. <http://sport.medicine.uni-sport.edu.ua/article/view/294714>
5. Технології організації рухової діяльності: навч.-метод. посіб. [колектив авторів]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/5719>

6. Duncan G E, Avery A, Thorson J. L (2022). Epi genome- wide association study of physical activity and physiological parameters in discordant monozygotic twins. Sci Rep. 12: 20166. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24642-3>

Додаткова

1. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» <https://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
2. Бабюк С, Пятачук С, Кужель М, Степанков С, Андреев С Організація уроків фізичної культури для учнів 5–6 класів підготовчої медичної групи з використанням рухових завдань гімнастичного характеру // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Пянькова А. С. 2021. Вип. 23. С. 13-19. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/253800>
3. Гриценко С. В., Куртова Г. Ю., Баштовенко О. А., Толчева Г. В., Квас О. В. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11-14 років. Сучасна педіатрія. Україна: наук.-практ. журнал. Київ, 2024. №(142). С. 104-113. <https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/uploads/2024/12/15-1.pdf>
4. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посіб.; МОН України. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець Соцінський М. М., 2019. 146 с. https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_igry_ta_igrovi_vpravy.pdf
5. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б. А. Моторіна, 2018. 260 с. http://um.edu.ua/images/content/depozitar/posibnyky/navchalnyi/2_%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BD_I%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B9%D0%BD%D0%BE.pdf
6. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с. http://um.edu.ua/images/content/koncorciumrepozitar_uvupo/navch_vydanya/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BD%20%D0%9E.%20%D0%90.pdf
7. Кенсицька І. Л., Пальчук М. Б., Сухомлинов Р. О., Мартинюк О. А., Соболюк С. А. (2024). Ефективність застосування програми «out door workout» зі школярами 15-16 років в процесі дозвільної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2(174). С. 73-76. [https://doi.org/10.31392/UDU.nc.series15.2024.2\(174\).17](https://doi.org/10.31392/UDU.nc.series15.2024.2(174).17)

8. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я: навч. посіб. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
<https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibni-ki/fizychna-kultura-i-zdorovya.pdf>
9. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі: посіб. для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 80 с.
<https://repository.lduk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/81e65a69-0ec0-4e8e-98ed-81d8c5b49a60/content>
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп-Лра, 2010. 370 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
12. Методика викладання рухливих ігор і забав: методичні вказівки до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: О. С. Гончаренко, А. Ю. Приймак. Краматорськ: ДДМА, 2021. 52 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Blibooks/Inshi80/0059737.pdf>
13. Надімянова Т. В. Фізкультурно-оздоровча робота в сім'ї: поради батькам: метод. посіб. Дрогобич: ДДПУ ім. Івана Франка, 2022. 48 с.
<http://www.ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2519/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%BC%E2%80%99%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
14. Новий український школі – нова фізична культура. Матеріали круглого столу з обговоренням проекту стандарту вищої освіти з предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. За ред. Наумчука В.І., Гнистого А.В. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. 64 с.
https://www.researchgate.net/publication/370124437_Novij_ukrainskij_skoli_-_nova_fizyczna_kultura_Materiali_kruglogo_stolu_-_2023
15. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
16. Плахтій П. Д., Марчук Д. В., Марчук В. М. Фізіологічні основи рухової активності людини. Практикум, тести і завдання для самостійної підготовки: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020.
<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xnui/bitstream/handle/123456789/5545/Fiziolohichni-osnovy-rukhovoi-aktivnosti-liudyny-praktiku-m-testy-i-zavdannia-dia-samostiinoi-pidgotovky.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Пангелова Н. С., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Blibooks/Inshi74/0055394.pdf>

18. Солопчук М С, Бесарабчук Г. В, Боднар А О, Солопчук Д М Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 196 с.
19. Солопчук М С, Бесарабчук Г. В, Солопчук Д М, Боднар А О Методика фізичного виховання школярів : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.
20. Солопчук М С, Бесарабчук Г. В, Солопчук Д М, Заїкін А В Методики фізичного виховання різних груп населення : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
21. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
<https://epri.its.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>
22. Фізична культура. Методичні рекомендації для вчителів на 2024/25 рік
<https://osvita.ua/school/metod-rekom/93014/>
23. Юрчишин Ю, Місін В, Прєбняк Т, Пятачук С Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: Єдинак Г. А (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2020. Вип. 16. С. 107-110. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/202887>
24. Юрчишин Ю, Галаманжук Л, Єдинак Г. Ефективність використання сучасних інформаційних засобів у залученні молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. Випуск 27-28. С. 350-356.
25. Чистякова М, Пятачук С, Скавронський О Практикум з методики фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с. <http://el.ar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526>

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://sport.mon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://www.juniors.org.ua/	Juniors – некомерційна громадська організація
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні

http://www.nbu.gov.ua/node/592	Національна бібліотека України ім. ВІ. Вернадського
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека
https://prometheus.org.ua	Prometheus – український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів
https://coursera.org	Coursera – технологічна компанія, що працює в галузі освіти