

**Ка м'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка**  
**факультет фізичного культури**  
**Кафедра теорії і методики фізичного виховання**

**1. Загальна інформація про курс**

|                                 |                                                                                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва курсу</b>              | «Фізична культура»                                                                                                          |
| <b>Мова викладання</b>          | Курс викладається українською мовою                                                                                         |
| <b>Викладачі</b>                | Клюс О. А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання   |
| <b>Профайл викладачів</b>       | <a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klus-olena-anatoliivna/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/klus-olena-anatoliivna/</a> |
| <b>Назва освітньої програми</b> | «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Географія)»                                                                   |
| <b>Рівень вищої освіти</b>      | Перший (бакалаврський)                                                                                                      |
| <b>Галузь знань</b>             | 01 Освіта / Педагогіка                                                                                                      |
| <b>Спеціальність</b>            | 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)                                                                         |
| <b>Статус дисципліни</b>        | Освітній компонент загальної підготовки                                                                                     |

|                                |                                                                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E- mail:</b>                | <a href="mailto:klius@kpnpu.edu.ua">klius@kpnpu.edu.ua</a>                                                                      |
| <b>Сторінка курсу в MOODLE</b> | <a href="https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/section.php?id=120479">https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/section.php?id=120479</a> |
| <b>Консультації</b>            | Вівторок (1 і 4 тижні місяця)                                                                                                   |

## 2. Анотація до курсу

Дисципліна навчальної програми з фізичної культури зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізичну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до самовдосконалення, щоб відповісти вимогам освітньо-кваліфікаційної та професійних компетентностей.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", Концепції фізичного виховання в системі освіти України, державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній доктрині розвитку освіти, Положенні про державний вищий навчальний заклад, Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

Розподіл студентів у навчальні відділення для занять фізичним вихованням. Для проведення практичних занять з фізичної культури формуються навчальні групи за такими напрямками: основна, спеціальна. До основної навчальної групи зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки. До спеціальної навчальної групи зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

Студенти повністю звільнених від фізичних навантажень: займаються науково-дослідною роботою або теоретичною підготовкою за напрямком фізичного виховання.

## 3. Мета та цілі курсу

Метою вивчення дисципліни загальної підготовки «Фізична культура» є послідовне формування у здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня набуття знань з основ здорового способу життя та вироблення стійкого стереотипу щодо впровадження означених знань у життя; уміння застосовувати на практиці знання з основ професійно-прикладної фізичної підготовки; формування навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично-досконалої людини з високою творчою та громадською позицією готовою до довголітньої високопродуктивної праці і захисту своєї держави.

### **Основними завданнями вивчення дисципліни є:**

Для досягнення мети «фізичної культури» передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я здобувачів;
- сприяння формуванню здорового способу життя;
- підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- формування цілісного розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя;
- набуття відповідних рухових умінь та навичок; набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

**Ціль курсу** набуття здобувачами вищої освіти здатності розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми з організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, що передбачає застосування теорій та методики з фізичного виховання і спорту, зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя, здатність забезпечувати безпеку у звичайних та складних формах життєвих обставинах.

**Організація навчання** здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» <https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view> та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» <https://drive.google.com/file/d/1csYRfPiAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view>

Комплекс навчально-методичного забезпечення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle.

#### 4. Результати навчання

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту загальної підготовки «Фізична культура» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні компетентності :

**Загальні компетентності:**

**ЗК 07** Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК 08** Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді.

**ЗК 09** Здатність до пошуку, обробки та критичного аналізу інформації з різних джерел

**Очікувані результати навчання з дисципліни:**

*Програмні результати:*

**ПРН 03** Демонструвати готовність до зміцнення особистого здоров'я та здоров'я здобувачів освіти шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед здобувачів освіти

**ПРН 10** Організовувати освітнє середовище, з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, надавати (за потреби) домедичну допомогу учасникам освітнього процесу, формувати у здобувачів освіти навички здорового способу життя, упроваджувати здоров'язберезувальні, профілактичні та оздоровчі технології у процесі навчання

**Будуть знати :**

- соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
- основи здорового способу життя, особистої гігієни, здорового харчування, запобігання шкідливим звичкам
- принципи формування здоров'язберігаючих технологій в режимі освітнього процесу;
- принципи збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності;

**вміти :**

- пропагувати здоровий спосіб життя в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;
- полюдити здоров'язберігаючими технологіями, використовувати у професійній діяльності;
- володіти прийомами збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності;
- застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності.

### 6. Обсяг і ознаки курсу

| Найменування показників            | Характеристика навчального курсу | Характеристика навчального курсу |
|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                                    | денна форма навчання             | Заочна форма навчання            |
| Освітня програма, спеціальність    | Географія»,<br>106 Географія     | Географія»,<br>106 Географія     |
| Рік навчання/ рік викладання       | Перший – 2024-2025               | Перший – 2024-2025               |
| Семестр вивчення                   | Перший                           | Перший –другий                   |
| нормативна/ вибіркова              | Нормативна                       | Нормативна                       |
| Кількість кредитів ЄКТС            | 3кредити ЄКТС                    | 3кредити ЄКТС                    |
| Загальний обсяг годин              | 90год                            | 90год                            |
| Кількість годин навчальних занять  | 30год                            | 12год                            |
| Лекційні заняття                   | 10 год                           | 4год                             |
| Практичні заняття                  | 20год                            | 8год                             |
| Семінарські заняття                | -                                | -                                |
| Лабораторні заняття                | -                                | -                                |
| Самостійна та індивідуальна робота | 60 год                           | 78год                            |
| Форма підсумкового контролю        | залік                            | залік                            |

## 7. Пререквізити курсу

Передбачає врахування взаємозв'язків (базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями). Базові знання вміння та навички з шкільної програми: «Фізична культура».

## 8. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Вивчення курсу забезпечене спеціальною обладнаною спортивною зали, наявністю інвентарю для проведення практичних занять з фізичної культури.

## 9. Політика курсу

При організації освітнього процесу у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка студенти, викладачі, методисти, адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу, Кодексу академічної доброчесності, Положення про критерії оцінювання знань студентів, Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти тощо.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем незалежно від масштабу плагіату чи обману.

Відвідання занять. Очікується, що всі студенти відвідають усі практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів роботи, передбачених курсом.

Література. Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

## 10. Схема курсу

| Тиждень / дата / год - | Тема, план, короткі тези | Форма діяльності | Матеріали | Література.***<br>Ресурси в інтернеті | Завдання, гол | Вага оцінки | Термін виконання |
|------------------------|--------------------------|------------------|-----------|---------------------------------------|---------------|-------------|------------------|
|------------------------|--------------------------|------------------|-----------|---------------------------------------|---------------|-------------|------------------|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                           |                                               |                                                                                                                                           |                                                    |                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| 2 акад<br>год | <b>Лекція 1.</b><br><b>Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти</b><br>1. Здоров'я людини як цінність<br>Компоненти здоров'я<br>2. Фактори, що визначають здоров'я<br>Здоровий спосіб життя і його складові                                                            | Лекція/ Дискусія | Текст лекції. Презентація | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Перелік актуальних проблем з теми лекції<br>2. Аналіз інноваційних підходів до вирішення проблеми<br>3. Огляд літератури з теми лекції | Присутність на лекції та активна участь у дискусії | Згідно розкладу |
| 2 акад<br>год | <b>Лекція 2</b><br><b>Основні поняття оздоровчого фітнесу</b><br>1. Кардіореспіраторна витривалість.<br>2. Аеробний фітнес та здоров'я.<br>3. Сила та силова витривалість.<br>4. Силовий фітнес та здоров'я.<br>5. Гнучкість.<br>6. Гнучкість та здоров'я.<br>7. Склад тіла<br>8. Склад тіла та здоров'я | Лекція/ Дискусія | Текст лекції. Презентація | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Аналіз інноваційних підходів до вирішення проблеми.<br>2. Огляд літератури з теми лекції                                               | Присутність на лекції та активна участь у дискусії | Згідно розкладу |
| 2 акад<br>год | <b>Лекція 3.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Лекція/ Дискусія | Текст лекції. Презентація | <b>Основна:</b> 1–7                           | .                                                                                                                                         | Присутність на лекції та                           | Згідно розкладу |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                           |                                               |                                                                                                                                           |                                                    |                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
|            | <b>Методи самоконтролю за функціональним станом організму</b><br>1. Загальне уявлення про функціональний стан<br>2. Методика оцінки функціонального стану серцево-судинної системи в умовах спокою                                                                                                                 |                  |                           | Допоміжна: 1-10                               |                                                                                                                                           | активна участь у дискусії                          |                 |
| 2 акад год | <b>Лекція 4</b><br><b>Тестування рівня оздоровчого фітнесу</b><br>1. Тестування кардіореспіраторної витривалості.<br>2. Тестування сили і витривалості м'язів.<br>3. Тестування гнучкості.<br>4. Оцінка складу тіла.<br>5. Лабораторні методи<br>5.1. Антропометричні методи<br>5.2. Розрахунок бажаної маси тіла. | Лекція/ Дискусія | Текст лекції. Презентація | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Перелік актуальних проблем з теми лекції<br>2. Аналіз інноваційних підходів до вирішення проблеми<br>3. Огляд літератури з теми лекції | Присутність на лекції та активна участь у дискусії | Згідно розкладу |
| 2 акад год | <b>Лекція 5</b><br><b>Основи методики самостійних занять</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | Лекція/ Дискусія | Текст лекції. Презентація | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Перелік актуальних проблем з теми лекції                                                                                               | Присутність на лекції та активна                   | Згідно розкладу |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                         |                                               |                                                                                            |                              |                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|            | <b>фізичними<br/>вправами</b><br>1. Мотивація і цілеспрямованість самотніх занять<br>2. Форми самотніх занять<br>3. Вибір видів спорту або систем фізичних вправ<br>4. Особливості самотніх занять обраним видом спорту<br>5. Особливості самотніх занять жінок |                              |                                         |                                               | 2. Аналіз інноваційних підходів до вирішення проблеми<br>3. Огляд літератури з теми лекції | участь у дискусії            |                 |
| 2 акад год | <b>Практичне завдання 1. Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою функціональних проб)</b><br>1. Розвиток загальної фізичної підготовки. Виконання вправ в русі та на місці.<br>2. Проведення рухливої гри<br>3. Виконання тесту              | Практична робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–10 | 1. Проведення та виконання функціональних проб.<br>2. Визначення рівня фізичного здоров'я. | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |                                         |                                              |                                                                                                                                    |                              |                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
| 2 акад<br>год | <b>Практичне завдання 2</b><br><b>Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами</b><br>1. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом<br>2. Розвиток загальної фізичної підготовки. Виконання вправ в русі та на місці.<br>3. Проведення рухливої гри<br>4. Виконання тесту | Практична робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основа:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–10 | 1. Виконання основного змісту фізичних вправ<br>2. Виконання тест «стрибок з місця у довжину».                                     | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |
| 2 акад<br>год | <b>Практичне завдання 3.</b><br><b>Рухова активність- здоров'я людини</b><br><b>Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності</b><br>1. Розвиток загальної фізичної підготовки. Виконання вправ в русі та на місці<br>2. Організація та проведення спортивної гри                                   | Практична робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основа:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–10 | 1. Виконання основного змісту фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток<br>2. Активна участь в рухливих та спортивних іграх | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |                                    |                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| 2 акад<br>год | <b>Практичне<br/>завдання 4</b><br><b>Оздоровча</b><br><b>рекреаційна рухова</b><br><b>активність</b><br><b>засобами туризму.</b><br>1. Орієнтування на<br>місцевості<br>формування навичок<br>безпеки<br>життєдіяльності<br>2. Квест з туризму.                                                                                 | Практична<br>робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основа:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–<br>10 | 1. Проведення<br>підготовчої<br>частини<br>2. Проведення<br>загальної<br>частини заняття<br>3 ФП<br>3. Виконання<br>основних<br>елементів<br>туризму<br>(в'язання<br>різних вузлів)<br>4. Участь в<br>рухливих та<br>спортивних<br>іграх | Виконання<br>завдань – 12<br>балів | Згідно<br>розкладу |
| 2 акад<br>год | <b>Практичне<br/>завдання 5</b><br><b>Оздоровча рухова</b><br><b>активність</b><br><b>нетрадиційними</b><br><b>засобами</b><br><b>гімнастики,</b><br><b>розвиток гнучкості.</b><br>1. Розвиток загальної<br>фізичної підготовки<br>Виконання вправ в<br>русі та на місці.<br>2. Проведення<br>рухливої гри<br>3. Виконання тесту | Практична<br>робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основа:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–<br>10 | 1. Виконання<br>основних<br>елементів<br>фітнесу<br>спрямованих на<br>розвиток<br>гнучкості.<br>2. Участь в<br>рухливих та<br>спортивних<br>іграх                                                                                        | Виконання<br>завдань – 12<br>балів | Згідно<br>розкладу |
| 2 акад<br>год | <b>Практичне<br/>завдання 6</b><br><b>Оздоровча рухова</b><br><b>активність</b><br><b>нетрадиційними</b>                                                                                                                                                                                                                         | Практична<br>робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основа:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–<br>10 | 1. Виконання<br>тест<br>«піднімання та<br>опускання тулуба<br>за 1 хв.»                                                                                                                                                                  | Виконання<br>завдань – 12<br>балів | Згідно<br>розкладу |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                                         |                                               |                                                                  |                              |                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|            | <b>засобами фітнесу спрямованими, розвиток силової витривалості.</b><br>1. Розвиток загальної фізичної підготовки<br>Виконання вправ на місці.<br>2. Проведення рухливої гри<br>3. Виконання тесту                                                                                                                       |                              |                                         |                                               | 2. Участь в рухливих та спортивних іграх                         |                              |                 |
| 2 акад год | <b>Практичне завдання 7. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор</b><br>1. Розвиток загальної фізичної підготовки<br>Виконання вправ на місці.<br>2. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор<br>3. Виконання тесту | Практична робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–10 | 1. Виконання тест «човниковий біг 4х9м»<br>2. Участь в естафетах | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |
| 2 акад год | <b>Практичне завдання 8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практична робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1–10 | 1. Проведення загальної частини заняття                          | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |

|            |                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                                                                                                                              |                              |                 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|            | 1 Оцінка рівня оздоровчого фітнесу, організація тестування під час самостійних занять фізичною культурою                                                                                           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               | спрямованого на загальний розвиток використовуючи фізичні вправи фітнесу.<br>2. Оцінка рівня фізичного здоров'я за допомогою тесту «Єврофіт» |                              |                 |
| 2 акад год | <b>Практичне завдання 9.</b><br>Методи та види проведення самостійних занять фізичними вправами                                                                                                    | Практична робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття<br>Проведення комплексу фізичних вправ спрямованих на зміцнення м'язів спини, профілактика виникнення неправильної постави<br>Вивчення комплекс вправ під час розумових перевантажень. Вправи на дихання | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Складання комплексу оздоровчої гімнастики спрямованої на формування правильної постави<br>2. Участь в рухливих та спортивних іграх        | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |
| 2 акад год | <b>Практичне завдання 10.</b><br>Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток. Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо- | Практична робота/ Тестування | План та завдання до практичного заняття                                                                                                                                                                                                          | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Виконання основний зміст фізичних вправ<br>2. Проведення самоконтролю під час занять<br>3. Активна участь в рухливих та спортивних іграх  | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |

|  |                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | <b>рекреаційних<br/>занять</b><br>1. Розвиток спеціальної фізичної підготовки<br>Виконання вправ в русі та на місці.<br>2. Проведення рухливої гри<br>3. Виконання тесту |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

**Схема курсу  
Заочна форма**

| Тиждень /<br>дата /<br>год - | Тема, план, короткі тези                                                                                                                                                                                                                                                  | Форма діяльності | Матеріали                   | Література. ***<br>Ресурси в<br>інтернеті     | Завдання, год                                                                                                                                                        | Вага оцінки                                                    | Термін<br>виконання |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|
| 2 акад.<br>год               | <b>Лекція 1.</b><br><b>Фізична культура та<br/>основи здорового<br/>способу життя</b><br><b>здобувачів вищої освіти</b><br>1. Здоров'я людини як<br>цінність. Компоненти<br>здоров'я<br>2. Фактори, що<br>визначають здоров'я<br>Здоровий спосіб життя і<br>його складові | Лекція/ Дискусія | . Текст лекції. Презентація | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Перелік<br>актуальних<br>проблем з теми<br>лекції<br>2. Аналіз<br>інноваційних<br>підходів до<br>вирішення<br>проблеми<br>3. Огляд<br>літератури з<br>теми лекції | Присутність<br>на лекції та<br>активна<br>участь у<br>дискусії | Згідно<br>розкладу  |
| 2 акад.<br>год               | <b>Лекція 2</b><br><b>Основні поняття<br/>оздоровчого фітнесу</b><br>1. Кардіореспіраторна<br>витривалість.<br>2. Аеробний фітнес та<br>здоров'я                                                                                                                          | Лекція/ Дискусія | Матеріали практичних занять | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Перелік<br>актуальних<br>проблем з теми<br>лекції<br>2. Аналіз<br>інноваційних<br>підходів до                                                                     | Присутність<br>на лекції та<br>активна<br>участь у<br>дискусії | Згідно<br>розкладу  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                                                                                         |                                               |                                                                                                |                              |                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|            | 3. Сила та силова витривалість.<br>4. Силовий фітнес та здоров'я.<br>5. Гнучкість.<br>6. Гнучкість та здоров'я.<br>7. Склад тіла<br>8. Склад тіла та здоров'я                                                                                                                                                            |                              |                                                                                         |                                               | вирішення проблеми<br>3. Огляд літератури з теми лекції                                        |                              |                 |
| 2 акад год | <b>Практичне завдання 1.</b><br><b>Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою</b><br><b>Оцінювання рівня фізичного здоров'я (виконання функціональних проб)</b><br>1. Розвиток загальної фізичної підготовки.<br>Виконання вправ в русі та на місці.<br>2. Проведення рухливої гри<br>3. Виконання тесту | Практична робота/ Тестування | Матеріали практичних занять<br>1. Виконанні тестів визначення рівень фізичного здоров'я | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Проведення та виконання функціональних проб.<br>2. Визначення рівня фізичного здоров'я      | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |
| 2 акад год | <b>Практичне завдання 2.</b><br><b>Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами.</b><br><b>Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом</b><br>1. Ознайомлення з основними частинами оздоровчого заняття та їх змістом                                                             | Практична робота/ Тестування | Матеріали практичних занять<br>1. Виконання тесту Купера                                | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1-10 | 1. Виконання основний зміст фізичних вправ.<br>2. Виконання тесту «стрибок з місця у довжину». | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                             |                                                |                                                                                                                                             |                              |                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|                      | 2. Розвиток загальної фізичної підготовки<br>Виконання вправ в русі та на місці.<br>3. Проведення рухливої гри<br>4. Виконання тесту                                                                                                                                                        |                                 |                                                                                                                                             |                                                |                                                                                                                                             |                              |                 |
| Змістовний модуль II |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                             |                                                |                                                                                                                                             |                              |                 |
| 2 акад.<br>год       | <b>Практичне завдання 1.<br/>Рухова активність-<br/>здоров'я людини.<br/>Розвиток фізичних<br/>якостей різними<br/>видами рухової<br/>активності.</b><br><br>1. Розвиток загальної фізичної підготовки<br>Виконання вправ в русі та на місці<br>2. Організація та проведення спортивної гри | Практична<br>робота/ Тестування | Матеріали практичних занять<br>Організація та проведення різних спортивних та рухливих ігор спрямованих на розвиток різних фізичних якостей | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1- 10 | 1. Виконання основний зміст фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток.<br>2. Активна участь в рухливих та спортивних іграх           | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |
| 2 акад.<br>год       | <b>Практичне завдання 2<br/>Формування навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ спрямованих на загальний розвиток</b><br><b>Контроль за оздоровчим ефектом оздоровчо-рекреаційних занять</b><br>1. Розвиток спеціальної                                    | Практична<br>робота/ Тестування | Матеріали практичних занять                                                                                                                 | <b>Основна:</b> 1–7<br><b>Допоміжна:</b> 1- 10 | 1 Виконання основний зміст фізичних вправ<br>2. Проведення самоконтролю під час занять.<br>3. Активна участь в рухливих та спортивних іграх | Виконання завдань – 12 балів | Згідно розкладу |

|                                                                                                                      |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| фізичної підготовки<br>Виконання вправ в русі<br>та на місці.<br>2. Проведення рухливої<br>гри<br>3. Виконання тесту |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

### 11. Система оцінювання та вимоги

Практичні заняття оцінюються оцінкою за 12-бальною шкалою. Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача на навчальних заняттях обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них відповідно до «Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://cutt.ly/mL7b6an>).

#### Розподіл балів в кредитного модуля (денна форма)

| Поточний контроль за практичні заняття (100 балів) | Сума балів |
|----------------------------------------------------|------------|
|                                                    | 1006       |

#### Розподіл балів в кредитного модуля (заочна форма)

| Змістовий модуль 1 | Змістовий модуль 2 | Сума балів |
|--------------------|--------------------|------------|
| 50                 | 50                 | 100        |

Практичне заняття оцінюється оцінкою за 12-бальною шкалою. Рейтингова оцінка за результатами успішності на навчальних заняттях обчислюється за формулою  $r_k = (0,05r_k^c + 0,4) \cdot r_k$ , де  $r_k^c$  – середня оцінка навчальної діяльності здобувача вищої освіти на навчальних заняттях, а  $r_k$  – встановлений максимально можливий бал оцінювання результатів цього виду навчальної діяльності.

**Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів в вищій освіті  
(за 12-бальною системою)**

**Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів в вищій освіті на практичних заняттях за 12 –ти бальною шкалою**

| <b>Рівні навчальних досягнень</b> | <b>Оцінка в балах (за 12 бальною шкалою)</b> | <b>Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I<br/>Початковий</b>           | 1                                            | Студент може розрізняти об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу на елементарному рівні; виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння знання;                                  |
|                                   | 2                                            | Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу на елементарному рівні розпізнання;                                                                                   |
|                                   | 3                                            | Студент відтворює менш як половину навчального матеріалу; з допомогою викладача виконує елементарні завдання з фізичної культури. Виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу |
| <b>II</b>                         | 4                                            | Студент з допомогою викладача відтворює основний навчальний матеріал, може повторити за зразком певну операцію дію                                                                                                                                                                                  |
|                                   | 5                                            | Студент розуміє основний навчальний матеріал, згідний з помилками. Уміння та навички дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками).                                                                                                                             |

|                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Середній         |   | Володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | 6 | Студент виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. За допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.<br>Володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал, за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня. |
| III<br>Достатній | 7 | Студент виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою, володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання достатньо повні: він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | 8 | Знання студента є достатньо повними, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, хоч і з деякими неточностями. Володіє технікою виконання фізичних вправ. Вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. Виконує тести достатнього рівня.                                                                                                                                     |
|                  | 9 | Студент досить добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в децільованих ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази з власною аргументацією. Виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.                                                                                                                                                                      |

|               |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IV<br>Високий | 10 | Студент має глибокі й міцні знання, здатний використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки. При цьому він може припускатися незначних огріхів в аргументації думки тощо.<br>Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|               | 11 | Студент, на високому рівні володіє узагальненими поняттями в обсязі та в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|               | 12 | Студент має системні глибокі знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення стосовно дисципліни.<br>Рівень умінь і навичок здобувача вищої освіти дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, вдало володіти теоретико-методичним матеріалом. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.<br>Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольних тестів, визначених навчальною програмою курсу |

Пропущені заняття здобувач вищої освіти має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться.

Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою відповідністю до навчальних занять, здобувач вищої освіти повинний ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

### Критерії оцінювання самостійної роботи

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях і оцінюється оцінкою за 12 –бальною шкалою тому окремі бали на цей різновид роботи не виділяється.

### Рейтингова оцінка з кредитного модуля (100 балів)

Рейтингова оцінка з кредитного модуля – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння здобувачем вищої освіти певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

| Рейтингова оцінка з кредитного модуля | Оцінка за шкалою ECTS                               | Оцінка за національною шкалою залік |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 90- 100 і більше                      | A (відмінно)                                        | зараховано                          |
| 82- 89                                | B (дуже добре)                                      |                                     |
| 75- 81                                | C (добре)                                           |                                     |
| 67- 74                                | D (задовільно)                                      |                                     |
| 60- 66                                | E (достатньо)                                       |                                     |
| 35- 59                                | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) |                                     |

|            |                                                                                                                     |               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 34 і менше | F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля) | не зараховано |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

## 12. Процедура врахування результатів в неформальній та/або інформальній освіті

Визнання результатів в неформального та/або інформального навчання особи закладом освіти (науковою установою) здійснюється згідно таких нормативно-правових документів:

- наказу МОН від 08.02.2022 року №30 «Порядок визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;
- наказу ректора К ПНУ від 06.02.2023 року №5-ОД «Порядок визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;

Процедура визнання результатів в неформального та/або інформального навчання передбачає такий алгоритм дій:

- подання здобувачем вищої освіти на ім'я декана факультету заяви щодо визнання;
- ідентифікацію задекларованих у письмовій формі здобувачем вищої освіти результатів в неформального та/або інформального навчання, які підлягають оцінюванню закладом освіти;
- оцінювання задекларованих результатів в навчання здобувача вищої освіти;
- прийняття рішення про визнання та зарахування здобувачеві вищої освіти відповідних освітніх компонентів (складових освітніх компонентів) освітньої програми або відмову у визнанні.

Загальний обсяг освітніх компонентів освітньої програми, що зараховуються здобувачеві освіти за підсумками визнання результатів в неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25% відповідної освітньої програми.

Здобувач вищої освіти не може бути звільненим від атестації за підсумками визнання результатів в неформального та/або інформального навчання.

## 13. Список рекомендованих джерел

**Основна:**

1. Зубаль МВ, Гуска МБ, Райтаровська І. В, Мазур В Й, Авінов ВЛ Спортивний туризм Кам'янець-Подільський: ПП Яцишин ЮІ., 2021. 417 с.
2. Місін В М, Єдинак Г. А, Галаманжук Л Л, Зубаль МВ, Кікс О А Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
3. Скавронський О П Фізіологічні основи фізичного виховання студентської молоді. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня рута», 2015. 222 с.
4. Чистякова М Ючишин Ю Нколайчук О Птапчук С Ладияк А Приходько В Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. За покликанням URL  
<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnologii-organizatsii-rukhovoi-dialnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Чистякова М, Птапчук С, Скавронський О Практикум з методики фізичного виховання навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський  

Кам'янець-Подільський
національний університет імені Івана Огієнка,
2022.
110 с.
URL:

<http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526>
6. Кікс О, Місін В Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152с. (у співавторстві).
7. Кікс О А, Балацька Л В Рудевич І. Л Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ друкарня «Рута», 2024. 147с.

#### Допоміжна література:

1. Круцевич Т Ю Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2 384 с.
  2. Мисейчук Ю Ю, Кошура А В, Мроз О О Свінцицька С М Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 132 с.
  3. Присяжнюк С І. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 504 с.
  4. Balatska L, Lisasota T, Nakonechnyi I, Bzverhnia H, Gadchenko T, Semenov A, Kius O Motor activity of different social groups. Collective monograph. «Baltija Publishing». Riga, Latvia, 2020. 104 p.
- Статті:

5. Балацька Л, Клюс О Характеристика ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор Інноваційна педагогіка. Науковий журнал Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій 2020. Вип 22 Т.4 С241-246 [http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part\\_4/51.pdf](http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/51.pdf)
6. Клюс О, Балацька Л, Кужель М, Скавронський О, Стасюк В Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип 25. С 72-77 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248/261279>
7. Слюсарчук В, Клюс О, Єдинак Г., Галаманжук Л, Гуска М, Гуска М, Балацька Л Скавронський О Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовленості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладах вищої освіти Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021. Вип 20. С 47-53 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414>
8. Клюс О, Балацька Л, Кужель М, Юрчишин Ю, Комарова Т, Андреев С, Цимбалістий В Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип 26. С 129-134 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268812/264281>
9. Банах В, Єдинак Г., Клюс О, Галаманжук Л, Балацька Л, Римар С., Цимбалістий В Стан стресостійкості та вияву морфологічних показників у дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2024. (29 (2), 76–82 [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(2\).76-82](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).76-82)
- 10. Рекомендовані джерела інформації**

|                                                                 |                                 |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <a href="http://www.nbuv.gov.ua">http://www.nbuv.gov.ua</a>     | Бібліотека ім. ВІ. Вернадського |
| <a href="http://www.ukrcenter.com">http://www.ukrcenter.com</a> | Український центр               |
| <a href="http://lib.net.ua">http://lib.net.ua</a>               | Бібліотека                      |