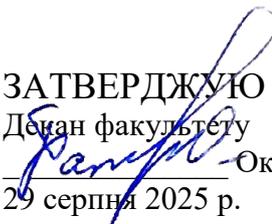


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ»

Факультет соціо-психологічної діяльності, реабілітації та професійної освіти
Кафедра інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Деан факультету

 Оксана ПАЛИЛЮЛКО

29 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І РЕАБІЛІТАЦІЯ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
освітньо-професійна програма	Професійна освіта (Цифрові технології)
шифр і назва галузі знань	A Освіта
шифр і назва спеціальності	A5 Професійна освіта (за спеціалізаціями)
назва спеціалізації	A5.39 Цифрові технології
мова викладання	Українська

м. Кам'янець-Подільський
2025 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

*Навчально-реабілітаційним закладом вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»*

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Ткачук Р. О., викладач

Робоча програма обговорена та схвалена на засіданні кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук

Протокол № 1 від 29 серпня 2025 року

В.о. завідувача кафедри  **Анатолій СКРИПНИК**
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

29 серпня 2025 року

1. Мета освітнього компонента

1.1. Мета вивчення ОК: формування у здобувачів освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, профілактику захворювань, відновлення функціональних можливостей організму та підвищення рівня рухової активності різних груп населення.

1.2. Компетентності, яких набувають здобувачі вищої освіти в процесі вивчення ОК:

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній освіті, що передбачає застосування певних теорій і методів педагогічної науки та інших наук відповідно до спеціалізації і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	К 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

1.3. Програмні результати навчання:

Програмні результати навчання	ПР 03. Аналізувати суспільно й особистісно значущі світоглядні проблеми, усвідомлювати цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.
--------------------------------------	--

2. Опис освітнього компонента

2.1. Найменування показників:

2.1.1. Кількість кредитів – 3

2.1.2. Загальна кількість годин – 90

2.1.3. Кількість модулів – 1

2.1.4. Кількість змістових модулів – 2

2.1.5. Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва) –

2.2. Характеристика освітнього компонента:

2.2.1. Форма навчання – *очна (денна), заочна.*

2.2.2. Статус ОК (обов'язковий/самостійного вибору) – *обов'язковий ОК загальної підготовки.*

2.2.3. Передумови для вивчення ОК (перелік ОК, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання) – вивчення ОК ґрунтується на знаннях, які здобувачі отримали під час навчального предмету «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти.

3. Обсяг освітнього компонента

3.1. Інформаційний обсяг освітнього компонента

Змістовий модуль 1. Фізична культура

Тема 1. Техніка безпеки. Оцінка фізичної підготовленості

Ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять фізичною культурою та профілактикою травматизму. Проведення первинного тестування рівня фізичної підготовленості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) та визначення індивідуального фізичного стану студентів.

Тема 2. Фізична культура як складова культури суспільства

Розкриття ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. Усвідомлення соціального, освітнього й оздоровчого значення фізичної культури в сучасному суспільстві.

Тема 3. Загальнорозвивальні вправи та функціональна підготовка

Виконання комплексу загальнорозвивальних вправ для розвитку основних фізичних якостей. Формування функціональної підготовленості, покращення координації рухів та загальної фізичної працездатності.

Тема 4. Мета, завдання та значення фізичної культури у закладах вищої освіти

Розкриття мети та основних завдань фізичної культури у системі вищої освіти. Усвідомлення значення рухової активності для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування культури здорового способу життя студентів.

Тема 5. Розвиток витривалості (біг, циклічні вправи)

Виконання бігових та циклічних вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості. Формування навичок дозування фізичного навантаження та підвищення функціональних можливостей організму.

Тема 6. Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі.

Ознайомлення з основними етапами становлення та розвитку фізичної культури і спорту у світі та в Україні. Усвідомлення історичного значення фізичного виховання у формуванні суспільства та розвитку олімпійського руху.

Тема 7. Силова підготовка з власною вагою

Виконання силових вправ із використанням власної ваги тіла для розвитку м'язової сили та витривалості. Формування правильної техніки виконання вправ і дотримання безпечного дозування навантаження.

Тема 8. Фізична культура у системі здорового способу життя студентської молоді.

Розкриття ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів. Усвідомлення значення регулярної рухової активності для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та підвищення працездатності.

Тема 9. Вправи на розвиток гнучкості та мобільності

Виконання вправ для розвитку гнучкості та мобільності суглобів. Покращення амплітуди рухів, профілактика травматизму та підвищення ефективності рухової діяльності.

Тема 10. Фізичний розвиток людини та чинники, що на нього впливають.

Ознайомлення з основними етапами фізичного розвитку людини та факторами, що його визначають (спадковість, харчування, фізична

активність). Усвідомлення впливу рухової діяльності на формування здоров'я та фізичних якостей.

Тема 11. Координаційні вправи та баланс

Виконання вправ на розвиток координації рухів, рівноваги та просторової орієнтації. Формування стабільності тіла, покращення контролю рухів і профілактика травматизму.

Тема 12. Стрибкові вправи

Виконання стрибкових вправ для розвитку швидко-силових якостей та координації рухів. Формування правильної техніки відштовхування й приземлення з дотриманням правил безпеки.

Тема 13. Основи легкої атлетики (бігові вправи)

Виконання бігових вправ для розвитку швидкості, витривалості та координації рухів. Засвоєння базової техніки бігу та правильного дозування фізичного навантаження.

Тема 14. Вікові та статеві особливості фізичного розвитку студентів.

Ознайомлення з віковими та статевими особливостями фізичного розвитку студентської молоді. Усвідомлення їх впливу на планування фізичних навантажень та організацію занять фізичною культурою.

Тема 15. Оздоровчий фітнес

Виконання вправ оздоровчого фітнесу для розвитку фізичних якостей та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильного виконання вправ і дозування навантаження.

Тема 16. Спортивні ігри

Виконання елементів спортивних ігор для розвитку координації, швидкості та командної взаємодії. Засвоєння базових технічних і тактичних навичок ігрової діяльності.

Тема 17. Рухливі ігри середньої інтенсивності

Виконання рухливих ігор середньої інтенсивності для розвитку витривалості, координації та швидкості реакції. Формування навичок командної взаємодії та підтримання оптимального рівня фізичного навантаження.

Тема 18. Техніка безпеки під час плавання в басейні

Ознайомлення з правилами безпечної поведінки у басейні та вимогами до організації занять плаванням. Усвідомлення заходів профілактики травматизму та дотримання санітарно-гігієнічних норм.

Тема 19. Адаптивне плавання

Виконання вправ адаптивного плавання з урахуванням індивідуальних можливостей і рівня підготовленості. Формування навичок безпечного перебування у воді та розвиток фізичних якостей засобами плавання.

Тема 20. Техніка плавання «кроль» на грудях.

Виконання вправ для засвоєння техніки плавання способом кріль на грудях. Формування правильних рухів рук і ніг, дихання та координації рухів у воді.

Тема 21. Техніка плавання «кроль» на спині.

Виконання вправ для засвоєння техніки плавання способом кріль на

спині. Формування правильних рухів рук і ніг, дихання та координації рухів у воді.

Тема 22. Рухливі ігри у воді

Виконання рухливих ігор у водному середовищі для розвитку координації, витривалості та адаптації до водного середовища. Формування навичок безпечної взаємодії та командної роботи під час занять.

Змістовий модуль. 2 Фізична реабілітація

Тема 23. Анатомо-фізіологічні основи рухової діяльності.

Ознайомлення з анатомо-фізіологічними особливостями організму людини під час рухової діяльності. Усвідомлення роботи опорно-рухового апарату та фізіологічних систем при виконанні фізичних вправ.

Тема 24. Лікувальна гімнастика: базові комплекси

Виконання базових комплексів лікувальної гімнастики для зміцнення м'язового корсету та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильної техніки виконання вправ із урахуванням індивідуальних можливостей.

Тема 25. Дихальні вправи та їх практичне застосування

Виконання комплексу дихальних вправ для покращення функції дихальної системи та загального стану організму. Формування навичок правильного дихання під час фізичних навантажень і відновлення.

Тема 26. Коригувальні вправи для профілактики порушень постави

Виконання коригувальних вправ для зміцнення м'язів спини та формування правильної постави. Формування навичок профілактики порушень опорно-рухового апарату та правильного положення тіла.

Тема 27. Релаксаційні та відновлювальні вправи

Виконання релаксаційних і відновлювальних вправ для зниження м'язового напруження та нормалізації психофізичного стану. Формування навичок відновлення після фізичних навантажень.

Тема 28. Вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату

Виконання спеціальних вправ для підтримки функціонального стану опорно-рухового апарату. Формування навичок безпечного виконання вправ з урахуванням індивідуальних особливостей і профілактики ускладнень.

Тема 29. Оздоровчі вправи при порушеннях функцій серцево-судинної системи

Виконання оздоровчих вправ для підтримки функціонального стану серцево-судинної системи. Формування навичок безпечного дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей.

Тема 30. Вправи при захворюваннях органів дихання

Виконання спеціальних вправ для покращення функції дихальної системи та підвищення витривалості. Формування навичок правильного дихання та безпечного виконання вправ з урахуванням індивідуальних особливостей.

Тема 31. Адаптовані вправи для осіб з інвалідністю

Виконання адаптованих фізичних вправ з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей. Формування навичок безпечної рухової

діяльності та підтримки фізичного стану.

3.2. Розподіл у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять, програма освітнього компонента

3.2.1. Очна (денна) форма

Програма ОК

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	РАЗОМ	л	пр	сем	лаб	сам. в.
Змістовий модуль 1. Фізична культура	60	-	38	-	-	22
Тема 1. Техніка безпеки. Оцінка фізичної підготовленості	2	-	2	-	-	-
Тема 2. Фізична культура як складова культури суспільства	2	-	-	-	-	2
Тема 3. Загальнорозвивальні вправи та функціональна підготовка	2	-	2	-	-	-
Тема 4. Мета, завдання та значення фізичної культури у закладах вищої освіти	2	-	-	-	-	2
Тема 5. Розвиток витривалості (біг, циклічні вправи)	2	-	2	-	-	-
Тема 6. Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі.	2	-	-	-	-	2
Тема 7. Силова підготовка з власною вагою	4	-	2	-	-	2
Тема 8. Фізична культура у системі здорового способу життя студентської молоді.	2	-	-	-	-	2
Тема 9. Вправи на розвиток гнучкості та мобільності	2	-	2	-	-	-
Тема 10. Фізичний розвиток людини та чинники, що на нього впливають.	2	-	-	-	-	2
Тема 11. Координаційні вправи та баланс	2	-	2	-	-	-
Тема 12. Стрибкові вправи	2	-	2	-	-	-
Тема 13. Основи легкої атлетики (бігові вправи)	4	-	4	-	-	-
Тема 14. Вікові та статеві особливості фізичного розвитку студентів.	2	-	-	-	-	2
Тема 15. Оздоровчий фітнес	4	-	2	-	-	2
Тема 16. Спортивні ігри	6	-	6	-	-	-
Тема 17. Рухливі ігри середньої інтенсивності	6	-	4	-	-	2
Тема 18. Техніка безпеки під час плавання в басейні	2	-	-	-	-	2
Тема 19. Адаптивне плавання	4	-	2	-	-	2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	РАЗОМ	л	пр	сем	лаб	сам. в.
Тема 20. Техніка плавання «кроль» на грудях.	2	-	2	-	-	-
Тема 21. Техніка плавання «кроль» на спині.	2	-	2	-	-	-
Тема 22. Рухливі ігри у воді	2	-	2	-	-	-
Змістовий модуль. 2 Фізична реабілітація	30	-	22	-	-	8
Тема 23. Анатомо-фізіологічні основи рухової діяльності.	2	-	-	-	-	2
Тема 24. Лікувальна гімнастика: базові комплекси	4	-	4	-	-	-
Тема 25. Дихальні вправи та їх практичне застосування	4	-	2	-	-	2
Тема 26. Коригувальні вправи для профілактики порушень постави	2	-	2	-	-	-
Тема 27. Релаксаційні та відновлювальні вправи	4	-	2	-	-	2
Тема 28. Вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату	4	-	4	-	-	-
Тема 29. Оздоровчі вправи при порушеннях функцій серцево-судинної системи	4	-	4	-	-	-
Тема 30. Вправи при захворюваннях органів дихання	2	-	2	-	-	-
Тема 31. Адаптовані вправи для осіб з інвалідністю	4	-	2	-	-	2
РАЗОМ	90	-	60	-	-	30

1) Теми та короткий зміст практичних занять

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин
1.	Тема 1. Техніка безпеки. Оцінка фізичної підготовленості	Ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять фізичною культурою та профілактикою травматизму. Проведення первинного тестування рівня фізичної підготовленості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) та визначення індивідуального фізичного стану студентів.	2
2.	Тема 3. Загальнорозвивальні вправи та функціональна підготовка	Виконання комплексу загальнорозвивальних вправ для розвитку основних фізичних якостей. Формування функціональної підготовленості, покращення координації рухів та загальної фізичної працездатності.	2

3.	Тема 5. Розвиток витривалості (біг, циклічні вправи)	Виконання бігових та циклічних вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості. Формування навичок дозування фізичного навантаження та підвищення функціональних можливостей організму.	2
4.	Тема 7. Силова підготовка з власною вагою	Виконання силових вправ із використанням власної ваги тіла для розвитку м'язової сили та витривалості. Формування правильної техніки виконання вправ і дотримання безпечного дозування навантаження.	2
5.	Тема 9. Вправи на розвиток гнучкості та мобільності	Виконання вправ для розвитку гнучкості та мобільності суглобів. Покращення амплітуди рухів, профілактика травматизму та підвищення ефективності рухової діяльності.	2
6.	Тема 11. Координаційні вправи та баланс	Виконання вправ на розвиток координації рухів, рівноваги та просторової орієнтації. Формування стабільності тіла, покращення контролю рухів і профілактика травматизму.	2
7.	Тема 12. Стрибкові вправи	Виконання стрибкових вправ для розвитку швидко-силових якостей та координації рухів. Формування правильної техніки відштовхування й приземлення з дотриманням правил безпеки.	2
8.	Тема 13. Основи легкої атлетики (бігові вправи)	Виконання бігових вправ для розвитку швидкості, витривалості та координації рухів. Засвоєння базової техніки бігу та правильного дозування фізичного навантаження.	4
9.	Тема 15. Оздоровчий фітнес	Виконання вправ оздоровчого фітнесу для розвитку фізичних якостей та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильного виконання вправ і дозування навантаження.	2
10.	Тема 16. Спортивні ігри	Виконання елементів спортивних ігор для розвитку координації, швидкості та командної взаємодії. Засвоєння базових технічних і тактичних навичок ігрової діяльності.	6
11.	Тема 17. Рухливі ігри середньої інтенсивності	Виконання рухливих ігор середньої інтенсивності для розвитку витривалості, координації та швидкості реакції. Формування навичок командної взаємодії та підтримання оптимального рівня фізичного	4

		навантаження.	
12.	Тема 19. Адаптивне плавання	Виконання вправ адаптивного плавання з урахуванням індивідуальних можливостей і рівня підготовленості. Формування навичок безпечного перебування у воді та розвиток фізичних якостей засобами плавання.	2
13.	Тема 20. Техніка плавання «кроль» на грудях.	Виконання вправ для засвоєння техніки плавання способом кроль на грудях. Формування правильних рухів рук і ніг, дихання та координації рухів у воді.	2
14.	Тема 21. Техніка плавання «кроль» на спині.	Виконання вправ для засвоєння техніки плавання способом кроль на спині. Формування правильних рухів рук і ніг, дихання та координації рухів у воді.	2
15.	Тема 22. Рухливі ігри у воді	Виконання рухливих ігор у водному середовищі для розвитку координації, витривалості та адаптації до водного середовища. Формування навичок безпечної взаємодії та командної роботи під час занять.	2
16.	Тема 24. Лікувальна гімнастика: базові комплекси	Виконання базових комплексів лікувальної гімнастики для зміцнення м'язового корсету та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильної техніки виконання вправ із урахуванням індивідуальних можливостей.	4
17.	Тема 25. Дихальні вправи та їх практичне застосування	Виконання комплексу дихальних вправ для покращення функції дихальної системи та загального стану організму. Формування навичок правильного дихання під час фізичних навантажень і відновлення.	2
18.	Тема 26. Кориговальні вправи для профілактики порушень постави	Виконання коригувальних вправ для зміцнення м'язів спини та формування правильної постави. Формування навичок профілактики порушень опорно-рухового апарату та правильного положення тіла.	2
19.	Тема 27. Релаксаційні та відновлювальні вправи	Виконання релаксаційних і відновлювальних вправ для зниження м'язового напруження та нормалізації психофізичного стану. Формування навичок відновлення після фізичних навантажень.	2

20.	Тема 28. Вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату	Виконання спеціальних вправ для підтримки функціонального стану опорно-рухового апарату. Формування навичок безпечного виконання вправ з урахуванням індивідуальних особливостей і профілактики ускладнень.	4
21.	Тема 29. Оздоровчі вправи при порушеннях функцій серцево-судинної системи	Виконання оздоровчих вправ для підтримки функціонального стану серцево-судинної системи. Формування навичок безпечного дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей.	4
22.	Тема 30. Вправи при захворюваннях органів дихання	Виконання спеціальних вправ для покращення функції дихальної системи та підвищення витривалості. Формування навичок правильного дихання та безпечного виконання вправ з урахуванням індивідуальних особливостей.	2
23.	Тема 31. Адаптовані вправи для осіб з інвалідністю	Виконання адаптованих фізичних вправ з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей. Формування навичок безпечної рухової діяльності та підтримки фізичного стану.	2
Разом			60

2) Теми, що виносяться на самостійне опрацювання, їх короткий зміст

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин
1.	Тема 2. Фізична культура як складова культури суспільства	Розкриття ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. Усвідомлення соціального, освітнього й оздоровчого значення фізичної культури в сучасному суспільстві.	2
2.	Тема 4. Мета, завдання та значення фізичної культури у закладах вищої освіти	Розкриття мети та основних завдань фізичної культури у системі вищої освіти. Усвідомлення значення рухової активності для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування культури здорового способу життя студентів.	2
3.	Тема 6. Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі.	Ознайомлення з основними етапами становлення та розвитку фізичної культури і спорту у світі та в Україні. Усвідомлення історичного значення фізичного виховання у формуванні суспільства та розвитку олімпійського	2

		руху.	
4.	Тема 7. Силова підготовка з власною вагою	Виконання силових вправ із використанням власної ваги тіла для розвитку м'язової сили та витривалості. Формування правильної техніки виконання вправ і дотримання безпечного дозування навантаження.	2
5.	Тема 8. Фізична культура у системі здорового способу життя студентської молоді.	Розкриття ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів. Усвідомлення значення регулярної рухової активності для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та підвищення працездатності.	2
6.	Тема 10. Фізичний розвиток людини та чинники, що на нього впливають.	Ознайомлення з основними етапами фізичного розвитку людини та факторами, що його визначають (спадковість, харчування, фізична активність). Усвідомлення впливу рухової діяльності на формування здоров'я та фізичних якостей.	2
7.	Тема 14. Вікові та статеві особливості фізичного розвитку студентів.	Ознайомлення з віковими та статевими особливостями фізичного розвитку студентської молоді. Усвідомлення їх впливу на планування фізичних навантажень та організацію занять фізичною культурою.	2
8.	Тема 15. Оздоровчий фітнес	Виконання вправ оздоровчого фітнесу для розвитку фізичних якостей та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильного виконання вправ і дозування навантаження.	2
9.	Тема 17. Рухливі ігри середньої інтенсивності	Виконання рухливих ігор середньої інтенсивності для розвитку витривалості, координації та швидкості реакції. Формування навичок командної взаємодії та підтримання оптимального рівня фізичного навантаження.	2
10.	Тема 18. Техніка безпеки під час плавання в басейні	Ознайомлення з правилами безпечної поведінки у басейні та вимогами до організації занять плаванням. Усвідомлення заходів профілактики травматизму та дотримання санітарно-гігієнічних норм.	2

11.	Тема 19. Адаптивне плавання	Виконання вправ адаптивного плавання з урахуванням індивідуальних можливостей і рівня підготовленості. Формування навичок безпечного перебування у воді та розвиток фізичних якостей засобами плавання.	2
12.	Тема 23. Анатомо-фізіологічні основи рухової діяльності.	Ознайомлення з анатомо-фізіологічними особливостями організму людини під час рухової діяльності. Усвідомлення роботи опорно-рухового апарату та фізіологічних систем при виконанні фізичних вправ.	2
13.	Тема 25. Дихальні вправи та їх практичне застосування	Виконання комплексу дихальних вправ для покращення функції дихальної системи та загального стану організму. Формування навичок правильного дихання під час фізичних навантажень і відновлення.	2
14.	Тема 27. Релаксаційні та відновлювальні вправи	Виконання релаксаційних і відновлювальних вправ для зниження м'язового напруження та нормалізації психофізичного стану. Формування навичок відновлення після фізичних навантажень.	2
15.	Тема 31. Адаптовані вправи для осіб з інвалідністю	Виконання адаптованих фізичних вправ з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей. Формування навичок безпечної рухової діяльності та підтримки фізичного стану.	2
Разом			30

3.2.2. Заочна форма

1) Програма ОК

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	РАЗОМ	л	пр	сем	лаб	с.р.
Змістовий модуль 1. Фізична культура	60	-	8	-	-	52

Тема 1. Техніка безпеки. Оцінка фізичної підготовленості	2	-	-	-	-	2
Тема 2. Фізична культура як складова культури суспільства	2	-	-	-	-	2
Тема 3. Загальнорозвивальні вправи та функціональна підготовка	2	-	-	-	-	2
Тема 4. Мета, завдання та значення фізичної культури у закладах вищої освіти	2	-	-	-	-	2
Тема 5. Розвиток витривалості (біг, циклічні вправи)	2	-	-	-	-	2
Тема 6. Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі.	2	-	-	-	-	2
Тема 7. Силова підготовка з власною вагою	4	-	2	-	-	2
Тема 8. Фізична культура у системі здорового способу життя студентської молоді.	2	-	-	-	-	2
Тема 9. Вправи на розвиток гнучкості та мобільності	2	-	-	-	-	2
Тема 10. Фізичний розвиток людини та чинники, що на нього впливають.	2	-	-	-	-	2
Тема 11. Координаційні вправи та баланс	2	-	-	-	-	2
Тема 12. Стрибкові вправи	2	-	-	-	-	2
Тема 13. Основи легкої атлетики (бігові вправи)	4	-	2	-	-	2
Тема 14. Вікові та статеві особливості фізичного розвитку студентів.	2	-	-	-	-	2
Тема 15. Оздоровчий фітнес	4	-	-	-	-	4
Тема 16. Спортивні ігри	6	-	2	-	-	4
Тема 17. Рухливі ігри середньої інтенсивності	6	-	2	-	-	4
Тема 18. Техніка безпеки під час плавання в басейні	2	-	-	-	-	2
Тема 19. Адаптивне плавання	4	-	-	-	-	4
Тема 20. Техніка плавання «кроль» на грудях.	2	-	-	-	-	2
Тема 21. Техніка плавання «кроль» на спині.	2	-	-	-	-	2
Тема 22. Рухливі ігри у воді	2	-	-	-	-	2
Змістовий модуль. 2 Фізична реабілітація	30	-	2	-	-	28
Тема 23. Анатомо-фізіологічні основи рухової діяльності.	2	-	-	-	-	2
Тема 24. Лікувальна гімнастика: базові комплекси	4	-	2	-	-	2
Тема 25. Дихальні вправи та їх практичне застосування	4	-	-	-	-	4
Тема 26. Коригувальні вправи для профілактики порушень постави	2	-	-	-	-	2

Тема 27. Релаксаційні та відновлювальні вправи	4	-	-	-	-	4
Тема 28. Вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату	4	-	-	-	-	4
Тема 29. Оздоровчі вправи при порушеннях функцій серцево-судинної системи	4	-	-	-	-	4
Тема 30. Вправи при захворюваннях органів дихання	2	-	-	-	-	2
Тема 31. Адаптовані вправи для осіб з інвалідністю	4	-	-	-	-	4
Разом	90	-	10	-	-	80

2) Теми та короткий зміст практичних занять

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин
1	Тема 7. Силова підготовка з власною вагою	Виконання силових вправ із використанням власної ваги тіла для розвитку м'язової сили та витривалості. Формування правильної техніки виконання вправ і дотримання безпечного дозування навантаження.	2
2	Тема 13. Основи легкої атлетики (бігові вправи)	Виконання бігових вправ для розвитку швидкості, витривалості та координації рухів. Засвоєння базової техніки бігу та правильного дозування фізичного навантаження.	2
3	Тема 16. Спортивні ігри	Виконання елементів спортивних ігор для розвитку координації, швидкості та командної взаємодії. Засвоєння базових технічних і тактичних навичок ігрової діяльності.	2
4	Тема 17. Рухливі ігри середньої інтенсивності	Виконання рухливих ігор середньої інтенсивності для розвитку витривалості, координації та швидкості реакції. Формування навичок командної взаємодії та підтримання оптимального рівня фізичного навантаження.	2
5	Тема 24. Лікувальна гімнастика: базові комплекси	Виконання базових комплексів лікувальної гімнастики для зміцнення м'язового корсету та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильної техніки виконання вправ із урахуванням індивідуальних можливостей.	2
Разом			10

3) Теми, що виносяться на самостійне опрацювання, їх короткий зміст

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин
1	Тема 1. Техніка безпеки. Оцінка фізичної підготовленості	Ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять фізичною культурою та профілактикою травматизму. Проведення первинного тестування рівня фізичної підготовленості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) та визначення індивідуального фізичного стану студентів.	2
2	Тема 2. Фізична культура як складова культури суспільства	Розкриття ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. Усвідомлення соціального, освітнього й оздоровчого значення фізичної культури в сучасному суспільстві.	2
3	Тема 3. Загальнорозвивальні вправи та функціональна підготовка	Виконання комплексу загальнорозвивальних вправ для розвитку основних фізичних якостей. Формування функціональної підготовленості, покращення координації рухів та загальної фізичної працездатності.	2
4	Тема 4. Мета, завдання та значення фізичної культури у закладах вищої освіти	Розкриття мети та основних завдань фізичної культури у системі вищої освіти. Усвідомлення значення рухової активності для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування культури здорового способу життя студентів.	2
5	Тема 5. Розвиток витривалості (біг, циклічні вправи)	Виконання бігових та циклічних вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості. Формування навичок дозування фізичного навантаження та підвищення функціональних можливостей організму.	2
6	Тема 6. Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі.	Ознайомлення з основними етапами становлення та розвитку фізичної культури і спорту у світі та в Україні. Усвідомлення історичного значення фізичного виховання у формуванні суспільства та розвитку олімпійського руху.	2
7	Тема 7. Силова підготовка з власною вагою	Виконання силових вправ із використанням власної ваги тіла для розвитку м'язової сили та витривалості. Формування правильної техніки виконання вправ і дотримання безпечного дозування навантаження.	2

8	Тема 8. Фізична культура у системі здорового способу життя студентської молоді.	Розкриття ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів. Усвідомлення значення регулярної рухової активності для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та підвищення працездатності.	2
9	Тема 9. Вправи на розвиток гнучкості та мобільності	Виконання вправ для розвитку гнучкості та мобільності суглобів. Покращення амплітуди рухів, профілактика травматизму та підвищення ефективності рухової діяльності.	2
10	Тема 10. Фізичний розвиток людини та чинники, що на нього впливають.	Ознайомлення з основними етапами фізичного розвитку людини та факторами, що його визначають (спадковість, харчування, фізична активність). Усвідомлення впливу рухової діяльності на формування здоров'я та фізичних якостей.	2
11	Тема 11. Координаційні вправи та баланс	Виконання вправ на розвиток координації рухів, рівноваги та просторової орієнтації. Формування стабільності тіла, покращення контролю рухів і профілактика травматизму.	2
12	Тема 12. Стрибкові вправи	Виконання стрибкових вправ для розвитку швидко-силових якостей та координації рухів. Формування правильної техніки відштовхування й приземлення з дотриманням правил безпеки.	2
13	Тема 13. Основи легкої атлетики (бігові вправи)	Виконання бігових вправ для розвитку швидкості, витривалості та координації рухів. Засвоєння базової техніки бігу та правильного дозування фізичного навантаження.	2
14	Тема 14. Вікові та статеві особливості фізичного розвитку студентів.	Ознайомлення з віковими та статевими особливостями фізичного розвитку студентської молоді. Усвідомлення їх впливу на планування фізичних навантажень та організацію занять фізичною культурою.	2
15	Тема 15. Оздоровчий фітнес	Виконання вправ оздоровчого фітнесу для розвитку фізичних якостей та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильного виконання вправ і дозування навантаження.	4
16	Тема 16. Спортивні ігри	Виконання елементів спортивних ігор для розвитку координації, швидкості та	4

		командної взаємодії. Засвоєння базових технічних і тактичних навичок ігрової діяльності.	
17	Тема 17. Рухливі ігри середньої інтенсивності	Виконання рухливих ігор середньої інтенсивності для розвитку витривалості, координації та швидкості реакції. Формування навичок командної взаємодії та підтримання оптимального рівня фізичного навантаження.	4
18	Тема 18. Техніка безпеки під час плавання в басейні	Ознайомлення з правилами безпечної поведінки у басейні та вимогами до організації занять плаванням. Усвідомлення заходів профілактики травматизму та дотримання санітарно-гігієнічних норм.	2
19	Тема 19. Адаптивне плавання	Виконання вправ адаптивного плавання з урахуванням індивідуальних можливостей і рівня підготовленості. Формування навичок безпечного перебування у воді та розвиток фізичних якостей засобами плавання.	4
20	Тема 20. Техніка плавання «кроль» на грудях.	Виконання вправ для засвоєння техніки плавання способом кроль на грудях. Формування правильних рухів рук і ніг, дихання та координації рухів у воді.	2
21	Тема 21. Техніка плавання «кроль» на спині.	Виконання вправ для засвоєння техніки плавання способом кроль на спині. Формування правильних рухів рук і ніг, дихання та координації рухів у воді.	2
22	Тема 22. Рухливі ігри у воді	Виконання рухливих ігор у водному середовищі для розвитку координації, витривалості та адаптації до водного середовища. Формування навичок безпечної взаємодії та командної роботи під час занять.	2
23	Тема 23. Анатомо-фізіологічні основи рухової діяльності.	Ознайомлення з анатомо-фізіологічними особливостями організму людини під час рухової діяльності. Усвідомлення роботи опорно-рухового апарату та фізіологічних систем при виконанні фізичних вправ.	2
24	Тема 24. Лікувальна гімнастика: базові комплекси	Виконання базових комплексів лікувальної гімнастики для зміцнення м'язового корсету та покращення функціонального стану організму. Формування навичок правильної техніки виконання вправ із	2

		урахуванням індивідуальних можливостей.	
25	Тема 25. Дихальні вправи та їх практичне застосування	Виконання комплексу дихальних вправ для покращення функції дихальної системи та загального стану організму. Формування навичок правильного дихання під час фізичних навантажень і відновлення.	4
26	Тема 26. Коригувальні вправи для профілактики порушень постави	Виконання коригувальних вправ для зміцнення м'язів спини та формування правильної постави. Формування навичок профілактики порушень опорно-рухового апарату та правильного положення тіла.	2
27	Тема 27. Релаксаційні та відновлювальні вправи	Виконання релаксаційних і відновлювальних вправ для зниження м'язового напруження та нормалізації психофізичного стану. Формування навичок відновлення після фізичних навантажень.	4
28	Тема 28. Вправи при захворюваннях опорно-рухового апарату	Виконання спеціальних вправ для підтримки функціонального стану опорно-рухового апарату. Формування навичок безпечного виконання вправ з урахуванням індивідуальних особливостей і профілактики ускладнень.	4
29	Тема 29. Оздоровчі вправи при порушеннях функцій серцево-судинної системи	Виконання оздоровчих вправ для підтримки функціонального стану серцево-судинної системи. Формування навичок безпечного дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей.	4
30	Тема 30. Вправи при захворюваннях органів дихання	Виконання спеціальних вправ для покращення функції дихальної системи та підвищення витривалості. Формування навичок правильного дихання та безпечного виконання вправ з урахуванням індивідуальних особливостей.	2
31	Тема 31. Адаптовані вправи для осіб з інвалідністю	Виконання адаптованих фізичних вправ з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей. Формування навичок безпечної рухової діяльності та підтримки фізичного стану.	4
		Разом	80

4. **Форми та методи викладання, навчання і оцінювання**

4.1. Форми та методи викладання, навчання: розповідь, пояснення, інструкції і вказівки, розбір, безпосередній показ, розучування вправ. Ігровий метод, змагальний метод, виконання групових завдань, виконання силових вправ.

4.2. Форми та методи поточного контролю: вибіркоче усне опитування перед початком занять, перевірка домашнього завдання, проведення тестування.

4.3. Форми та методи підсумкового контролю: залік.

5. **Засоби діагностики результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- залік
- презентації результатів виконаних завдань;
- студентські виступи на спортивних заходах;
- інші види індивідуальних та групових занять.

6. **Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти**

6.1. Шкала оцінювання з ОК у балах за всі види навчальної діяльності (шкала Інституту), яка переводиться в оцінку за шкалою ECTS та у чотирибальну національну (державну) шкалу:

Сума балів за шкалою Інституту	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
90-100	A (відмінно)	Відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
82-89	B (дуже добре)	Добре	Зараховано з оцінкою «добре»
75-81	C (добре)		
65-74	D (задовільно)	Задовільно	Зараховано з оцінкою «задовільно»
60-64	E (достатньо)		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)		

6.2. Розподіл вагових коефіцієнтів за змістовими модулями оцінювання складових поточного та підсумкового контролю результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти з вивчення ОК «Фізична культура і реабілітація»:

6.2.1. Розподіл вагових коефіцієнтів для заліку (для денної форми навчання):
Залік:

Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2 Рейтингова (підсумкова) оцінка за змістовий модуль 2, враховуючи поточне опитування)				Рейтингова (підсумкова) оцінка з ОК (100 балів) або Залік
40 %					60 %				100
T1	T2	...	T4	T22	T23	T31	

6.2.2. Розподіл вагових коефіцієнтів для заліку (для заочної форми навчання):
Залік:

МКР					Підсумкова оцінка за змістовий модуль, враховуючи оцінку за захист навчального матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення				Рейтингова (підсумкова) оцінка з ОК (100 балів) або Залік
60 %					40 %				100
T1	T2	...	T4	T22	T23	T31	

7. Критерії оцінювання складових поточного контролю навчальної діяльності здобувача вищої освіти

7.1. Компетентності (знання, уміння та навички), продемонстровані на навчальних заняттях (враховуючи знання з тем, що виносяться на самостійне опрацювання) оцінюються за 100-бальною системою.

Оцінка в балах (за 100-бальною шкалою) за всі види навчальної діяльності	Критерії оцінювання
98-100	Здобувач має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й нахили; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.
94-97	Здобувач володіє узагальненими знаннями з ОК, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за

	допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію.
90-93	Здобувач володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні ОК; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
86-89	Здобувач вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
81-85	Знання здобувача досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
75-80	Здобувач правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми.
70-74	Здобувач розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час розв'язування розрахункових завдань за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
65-69	Здобувач розуміє сутність ОК, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.
60-64	Здобувач володіє початковими знаннями, здатний провести за зразком розрахунки; орієнтується у поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
50-59	Здобувач намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі властивості; робить спроби виконання вправ, дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
35-49	Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.

1-34	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
------	---

7.1. Основними видами оцінювання є формувальне та підсумкове оцінювання за 100-бальною системою.

7.2. Оцінювання навчального матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання здійснюється за 100-бальною системою.

7.3. Оцінювання заліку здійснюється за 100-бальною системою.

8. Інструменти, обладнання, програмне, методичне забезпечення освітнього компонента

1. Робоча програма (розглянута та схвалена на засіданні кафедри). Плани занять.
2. Перелік основної та додаткової літератури.
3. Навчально-наочні посібники тощо.
4. Методичні розробки для проведення окремих занять.
5. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE.
6. Матеріально-технічна база (спортивний зал, спортивний стадіон, спортивні майданчики зі спеціальним спортивним обладнанням, тренажерний зал, басейн).

9. Перелік питань для заліку з ОК «Фізична культура і реабілітація»

1. Які основні правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою?
2. Які методи використовують для оцінки фізичної підготовленості студентів?
3. Що включає поняття фізичної культури як складової культури суспільства?
4. Які функції виконує фізична культура у сучасному соціумі?
5. Що таке загальнорозвивальні вправи та яка їх роль у тренуванні?
6. Які компоненти входять до функціональної підготовки?
7. Яка мета фізичної культури у закладах вищої освіти?
8. Назвіть основні завдання фізичного виховання студентської молоді.
9. У чому полягає значення регулярної рухової активності для студентів?
10. Які види вправ використовуються для розвитку витривалості?
11. Що належить до циклічних вправ?
12. Які етапи розвитку фізичної культури і спорту в Україні?
13. Які історичні події вплинули на розвиток світового спорту?
14. Які принципи силової підготовки з власною вагою?
15. Назвіть приклади вправ з власною вагою тіла.

16. Яка роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя?
17. Які складові здорового способу життя студентів?
18. Які вправи сприяють розвитку гнучкості?
19. Що таке мобільність суглобів?
20. Які фактори впливають на фізичний розвиток людини?
21. Що включає поняття координаційних здібностей?
22. Які вправи використовують для розвитку балансу?
23. Які види стрибкових вправ застосовуються у фізичній підготовці?
24. Які основні технічні елементи легкоатлетичного бігу?
25. Які вікові особливості фізичного розвитку студентів?
26. Чим відрізняються фізіологічні особливості чоловіків і жінок у тренуваннях?
27. Що таке оздоровчий фітнес?
28. Які види спортивних ігор найбільш популярні серед студентів?
29. Які принципи організації рухливих ігор середньої інтенсивності?
30. Які правила техніки безпеки під час занять у басейні?
31. Що таке адаптивне плавання?
32. Які основні фази техніки плавання «кроль» на грудях?
33. Які особливості техніки плавання «кроль» на спині?
34. Які рухливі ігри можна використовувати у воді?
35. Які анатомо-фізіологічні основи рухової діяльності людини?
36. Яке значення має лікувальна гімнастика у реабілітації?
37. Які базові комплекси лікувальної гімнастики застосовуються найчастіше?
38. Які види дихальних вправ існують?
39. Які показання до використання дихальних вправ?
40. Які вправи використовують для профілактики порушень постави?
41. Які причини виникнення порушень постави у студентів?
42. Що включають релаксаційні вправи?
43. Яке значення відновлювальних вправ після фізичного навантаження?
44. Які вправи рекомендовані при захворюваннях опорно-рухового апарату?
45. Які принципи фізичних навантажень при серцево-судинних захворюваннях?
46. Які обмеження необхідно враховувати при таких заняттях?
47. Які вправи використовуються при захворюваннях органів дихання?
48. Які особливості адаптованих вправ для осіб з інвалідністю?
49. Які принципи індивідуалізації фізичних навантажень?
50. Як оцінюється ефективність занять фізичною культурою та реабілітацією?

10. Рекомендовані джерела інформації

10.1. Основна література

1. Акімова В.О., Єременко В.Г., Совгія Т.М., Черняєв Е.Г. Фізичне виховання настільний теніс: методичні рекомендації Київ: НАУ, 2014. 32 с.
2. Білоконь В.Г. *Анатомія та фізіологія людини для фізичного виховання* - Київ: Вища школа, 2018. - 312 с.
3. Бочкарьова Л.М. *Дихальні та релаксаційні вправи у фізичній реабілітації* - Харків: Фоліант, 2020. - 184 с.
4. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М. Сидорко О. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
5. Василюк, Василь Миколайович. Історія фізичної культури: [навч.-метод. посіб.] Рівне: Волин. береги, 2015. 307 с.
6. Венгрова В.В., Фролова Л.С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон: навчальний посібник. Черкаси, 2015. 69 с.
7. Гаврилук Ю.В. *Спортивні ігри та рухливі ігри у фізичному вихованні* - Київ: Наука, 2022. - 208 с.
8. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. Київ, 2017. 147 с.
9. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
10. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ., 2017. 36 с.
11. Деркач Л.П. *Лікувальна фізична культура та реабілітація* - Київ: Здоров'я, 2021. 256 с.
12. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей) Івано-Франківськ, 2020. 50 с.
13. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с.
14. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270 с.
15. Карпуніна Ю.В. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник. МОНУ, Херсон: Олді-Плюс, 2019. 308 с.
16. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес: Навчальний посібник. Київ: Прінт-Експрес, 2018. 304 с.
17. Коваленко Т.М. *Реабілітаційні технології у фізичному вихованні* - Київ: Освіта, 2019. - 192 с.
18. Ковальчук С.О. *Теорія і методика фізичної культури у вищих навчальних закладах* - Львів: Світ, 2019. – 264 с.
19. Костюкевич В.М Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор: навч. посібник Точка, м.Вінниця 2014. 200 с.
20. Кравченко І.П. *Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів* - Київ: Либідь, 2020. - 224 с.

- 21.Кривенко С.І. *Фізичний розвиток людини та фактори, що на нього впливають* - Харків: ХНУ, 2019. - 200 с.
- 22.Кузнецов В.М. *Основи фізичної культури і здоров'я* - Харків: ХНУ, 2019. 288 с.
- 23.Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. м.Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
- 24.Ляшенко О.І. *Фізична культура і спорт: теорія і практика* - Київ: Видавничий дім "Освіта", 2020. - 320 с.
- 25.Міністерство освіти і науки України. *Методичні рекомендації з фізичного виховання студентської молоді*. Київ: МОН України, 2018. - 96 с.
- 26.Паффенбаргер Р., Ольсен Е. *Здоровий спосіб життя*. Київ: Олімпійська література, 2019. 123 с.
- 27.Пашко Л.В. *Фізична реабілітація при захворюваннях серцево-судинної та дихальної систем* - Харків: ХНУ, 2020. - 184 с.
- 28.Платонов В. Н., Гуськов С. І. *Олімпійський спорт*. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.
- 29.Пристинський В.М., Гончаренко О.С. *Методика навчання гри у бадмінтон студентів закладів вищої освіти. Методичні рекомендації*. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 55 с
- 30.Сергієнко В.М. *Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія*. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394с.
- 31.Станкевич І.В. *Адаптивна фізична культура для осіб з інвалідністю* - Львів: Світ, 2021. - 160 с.
32. Черненко О.О. *Корекційні вправи при порушеннях постави та функцій опорно-рухового апарату* - Київ: Здоров'я, 2019. - 144 с.
- 33.Чернишенко Т. М. *Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях: навчально-методичний посібник*, Вінниця: Твори, 2018. 160с.
- 34.Чубук Р.В. *Соціальна педагогіка. Навчальний посібник*. Миколаїв: Видавництво імені Петра Могили, 2013. 348 с.
- 35.Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. *Теорія фізичного виховання*. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.

10.2 Додаткова література

1. Дубогай О. Д. *Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с*
2. Сергієнко В.М. *Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія /В.М.Сергієнко. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394с.*

3. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.3-те вид., без змін. Київ: Національний університет
4. Артемова Л. В. Педагогіка і методика вищої школи: навчально-методичний посібник для викладачів, аспірантів, студентів магістратури. м.Київ 2008. 272 с.
5. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки : Видавництво «Львівська політехніка», м.Київ 2013. 20с.
6. Волков В . Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник Київ : «Освіта України», 2008. 256 с.
7. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 27 с.
8. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк.: Надстир'я, 2007. 220 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616с.
10. Курцевич Т.Ю. та ін.; Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
11. Костюкевич В. М. Модель тактики гри в футболі : монографія: Твори, м.Вінниця 2019.166с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація Київ : Олімпійська література, 2005. 471 с.
13. Ткачук Р.О. Іпотерапія у фізично-реабілітаційній системі і корекції рухового стереотипу здобувачів вищої і фахової передвищої освіти. Вишкіл вищої та фахової передвищої інклюзивної освіти : підручник / за ред.: Тріпака М. М. (гол. ред.), Дерлиці А. Ю., Козак Р. В., Лаврука О. В. Кам'янець-Подільський, 2024. С. 329–339.

10.3. Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. URL: <https://www.youtube.com/watch>
2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. URL: <https://www.youtube.com/watch>
3. Фітнес аеробні вправи. URL: <https://www.google.com/search>
4. Тренування для пресу. URL: <https://www.youtube.com/watch>
5. KatarzynaCyunczykZumba Despacito . URL: <https://www.youtube.com/watch>
6. Індивідуальна робота з м'ячем (футбол) URL: <https://www.youtube.com/watch>

- [?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwAR1Kuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFat4gH54VITc4](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater)
7. «Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту»
URL: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater>
 8. Шлях збірної України з футболу на Євро 2021 URL: <https://www.facebook.com/UaNationalFootball/videos/2355357458061434/UzpfSTEWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMwODYyMDEzODg5NjM2/>
 9. Програма присідань на 30 днів URL: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater>
 10. Комплекс фізичних вправ (розминка) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssn>
 11. Колове тренування URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hIARHHqIKs&feature=share&fbclid=IwAR1ozzxUm3XVJsFE6Ynl8coVKctjME4VOPcYY89YhAoJDZt9RCtwVDsgS9g>
 12. Правила безпеки на уроках фізкультури URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7>
 13. Фізичні вправи з м'ячем, кулькою, іграшкою URL: <https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZV0thlQRK0oa9ITvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>