



Силабус освітнього компоненту

«Фізична культура і реабілітація»

Рівень вищої освіти: Бакалавр

Освітньо-професійна програма: Професійна освіта
(Цифрові технології)

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А5 Професійна освіта
(за спеціалізаціями)

Посилання на курс у системі дистанційного навчання: <https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1762>

Семестр:	Кількість кредитів:	Мова викладання:
II	3	українська

Розклад занять: <https://kpidi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу

П.І.П. Ткачук Роман Олександрович

науковий ступінь;
вчене звання

Контактна інформація: Тел. 0975600042
e-mail: romantkacuk81@gmail.com

Опис ОК

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.
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90
Кількість змістових модулів	2
Форма навчання	Денна/заочна
Статус ОК	Обов'язковий ОК загальної підготовки
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.

Формування програмних компетентностей та результатів навчання

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

Структура курсу Очна (денна) форма

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

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	РАЗОМ	л	пр	сем	лаб	сам.в.
Тема 19. Адаптивне плавання	4	-	2	-	-	2
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

Заочна форма

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 «кріль» на грудях.	2	-	-	-	-	2
Тема 21. Техніка плавання «кріль» 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

Політика освітнього процесу

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publiczna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diyalnist-instytutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець - Подільський державний інститут» Оцінювання знань відповідно до «Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Відвідування занять	Відвідування занять з ОК є обов'язковим для всіх здобувачів вищої освіти відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Здобувач освіти, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до заліку	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі здобувачі вищої освіти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються до отримання заліку – форма підсумкового контролю рівня засвоєння здобувачем навчального матеріалу з окремого ОК виключно на підставі оцінювання усіх складових поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів.
Підсумкова модульна оцінка	Результати модульного контролю оцінюються за 100-бальною шкалою та доводяться до відома здобувачів вищої освіти не пізніше трьох днів з часу його проведення із внесенням результатів у документи обліку успішності здобувачів. Здобувачі вищої освіти, які до початку сесії мають хоча б з одного модульного контролю (змістового модуля) менше 60 балів, не одержують підсумкову оцінку і не допускаються до екзамену рішенням навчального відділу як такі, що не виконали навчальної програми з ОК. Деталі щодо підсумкового модульного контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу».
Залікова оцінка	Результати заліку оцінюються за 100-бальною шкалою і відображаються як підсумкова (рейтингова) оцінка з ОК із урахуванням оцінок за змістові модулі з відповідними ваговими коефіцієнтами, як це передбачено у схемі оцінювання.
Підсумкова оцінка з ОК	Підсумкова оцінка з дисципліни розраховується як зважена з оцінок змістових модулів з відповідними ваговими коефіцієнтами, як це передбачено у схемі оцінювання.

Верифікація результатів навчання

Шкала оцінювання з ОК у балах за всі види навчальної діяльності, яка переводиться в оцінку за шкалою ECTS та у чотирибальну національну 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)		

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

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	

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	

Критерії оцінювання складових поточного контролю навчальної діяльності здобувача

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”.

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

Оцінювання заліку здійснюється за 100-бальною системою.

Інформаційне забезпечення ОК:

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. обереги, 2015. 307 с.
6. Венгрова В.В., Фролова Л.С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон : навчальний посібник. Черкаси, 2015. 69 с.
7. Гаврилюк 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. спосіб. 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 грі 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., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. *Теорія фізичного виховання*. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.

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 іграх 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.

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=IwAR1Kuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcE V3BFSFat4gH54VITc4>
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=IwAR0E5brncZVOthlQRK0oa9lTvw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>

Гарант освітньої програми



Василь ФАЙФУРА

В. о. завідувача кафедри цифрових,
освітніх та соціо-економічних технологій



Ірина НАСМІНЧУК