ПОЛТАВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ПОЛТАВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Циклова комісія харчових технологій і готельно-ресторанної справи

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ПФК ПУЕТ
_____ Л.ФРАНКО
(підпис) (ініціали, прізвище)

«02» вересня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни « Фізичне виховання »

Освітньо-професійна програма: Готельно-ресторанна справа
Спеціальність: J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг
Галузь знань: J Транспорт та послуги

Робоча програма навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»** схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні циклової комісії харчових технологій і готельно-ресторанної справи.
Протокол від «02»вересня 2026 року № 1

Полтава - 2026

Розробники:

Васецький Ігор Анатолійович – спеціаліст вищої категорії, викладач Полтавського фахового коледжу Полтавського університету економіки і торгівлі.
Симоненко Наталія Олександрівна – спеціаліст вищої категорії, викладач Полтавського фахового коледжу Полтавського університету економіки і торгівлі.

ПОГОДЖЕНО:
Гарант освітньої програми «Готельно-ресторанна справа» спеціальності «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг» освітнього ступеню «фаховий молодший бакалавр»


Ольга ВОЛОДЬКО
01 вересня 2026 р.

Зміст

1. Опис навчальної дисципліни…….4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни. Перелік коментентностей та програмні результати навчання……...…….4
3. Програма навчальної дисципліни…… ...5
4. Тематичний план навчальної дисципліни…… . 7
5 Критерії та шкалаоцінювання…… . 8
6. Засоби оцінювання…….…… .12
7. Інформаційні джерела……..…….……. .14
8. Програмне забезпечення…….…… 16

1. Опис навчальної дисципліни

Місце у структурно-логічній схемі підготовки	*Пререквізити:* базові знання з фізичної культури, основ здоров'я, анатомії та фізіології людини, набуті під час здобуття загальної середньої освіти, а також сформовані навички рухової активності, дотримання здорового способу життя та правил безпеки під час виконання фізичних вправ. *Постреквізити:* набуті знання, уміння та навички є основою для підтримання належного рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, розвитку професійно важливих фізичних якостей, дотримання принципів здорового способу життя та безпечного виконання професійних обов'язків у сфері готельно-ресторанного господарства.
Мова викладання	українська
Статус дисципліни	
Курс/семестр вивчення	1 курс; 1,2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів	кредитів-3; модулів-2
Денна форма навчання:	
Кількість годин: – загальна кількість: 1 семестр 44, 2 семестр 46.	
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 32 години	
- самостійна робота: 58 годин	
- вид підсумкового контролю (ПМК): 1 семестр залік, 2 семестр залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни. Перелік коментентностей та програмні результати навчання

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є: формування загальних уявлень про фізичне виховання, його значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» полягають у:

– формуванні усвідомленого ставлення до фізичної культури як важливої складової здорового способу життя;

– зміцненні здоров'я, підвищенні рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;

– розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів;

– формуванні й удосконаленні рухових умінь і навичок із легкої атлетики, футболу, атлетичної гімнастики, волейболу, баскетболу та настільного тенісу;

– опануванні основ техніки виконання фізичних вправ, правил спортивних ігор та безпечної поведінки під час занять;

– розвитку навичок самоконтролю фізичного стану, дозування фізичних навантажень та організації самостійних занять фізичною культурою;

– формуванні навичок командної взаємодії, дисциплінованості, відповідальності та дотримання принципів чесної гри;

– вихованні потреби в систематичній руховій активності, активному відпочинку та підтриманні фізичної працездатності, необхідної для майбутньої професійної діяльності.

Компетентність, що забезпечується дисципліною:

ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та 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.

Програмний результат навчання:

ПРН 02. Знати свої права, як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

Очікувані результати навчання з дисципліни: дотримуватися правил безпеки під час фізичних вправ; виконувати основні рухові дії та технічні елементи легкої атлетики, футболу, атлетичної гімнастики, волейболу, баскетболу й настільного тенісу відповідно до індивідуальних можливостей; добирати вправи для розвитку фізичних якостей; здійснювати самоконтроль навантаження; виявляти повагу до правил, партнерів і суперників під час командної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль І

Тема 1. Легка атлетика

Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. Значення оздоровчого бігу для серцево-судинної та дихальної систем. Самоконтроль фізичного навантаження. Спеціальні бігові вправи; високий і низький старт, стартове прискорення, біг на короткі та середні дистанції. Вправи для розвитку швидкості, загальної витривалості та швидкісно-силових якостей. Техніка метання малого м’яча, елементи естафетного бігу. Самостійне вдосконалення бігових вправ, техніки старту та бігу з урахуванням індивідуальної підготовленості.

Тема 2. Футбол

Правила гри у футбол і вимоги безпеки. Особливості фізичної підготовки футболістів. Розвиток швидкості, спритності, витривалості та координації.

Техніка пересування, ведення, зупинки, приймання і передачі м’яча. Удари по м’ячу, фінти та відбирання м’яча. Основи індивідуальних і командних дій у нападі та захисті. Навчальні ігри за адаптованими правилами. Самостійне вдосконалення техніки володіння м’ячем.

Тема 3. Атлетична гімнастика

Основні поняття й термінологія атлетичної гімнастики. Правила безпечного використання тренажерів і спортивного інвентарю. Методика розвитку сили, силової витривалості, гнучкості та координації. Комплекси вправ для м’язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок із власною вагою та доступним обладнанням. Вправи для формування й корекції постави. Розминка, дозування навантаження та відновлення. Самостійний добір комплексів вправ відповідно до індивідуальних можливостей.

Модуль ІІ

Тема 1. Волейбол

Правила гри у волейбол, основи суддівства та профілактика спортивного травматизму. Самоконтроль фізичного навантаження. Вправи для розвитку спритності, гнучкості, координації та спеціальних фізичних якостей волейболіста. Техніка пересування майданчиком, приймання і передачі м’яча зверху та знизу, нижньої і верхньої подачі. Основи нападаючого удару та блокування. Індивідуальні й командні тактичні дії в нападі та захисті. Навчальні ігри та самостійне вдосконалення технічних прийомів.

Тема 2. Баскетбол

Основні правила гри в баскетбол, вимоги безпеки та принципи самоконтролю. Розвиток спритності, координації, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Техніка пересування, зупинок, поворотів, ведення м’яча зі зміною швидкості та напрямку. Приймання і передавання м’яча, кидки в кошик, виконання подвійного кроку. Основні прийоми захисту: перехоплення, вибивання та відбирання м’яча. Індивідуальні та командні дії в нападі й захисті. Навчальні ігри; самостійне вдосконалення технічних прийомів.

Тема 3. Настільний теніс

Правила гри в настільний теніс, організація занять і вимоги безпеки. Загальна та спеціальна фізична підготовка гравця. Розвиток швидкості реакції, координації рухів, уваги та спритності. Стійка гравця, способи пересування біля столу, тримання ракетки. Техніка подачі, приймання м’яча, ударів справа і зліва, підрізки та накату. Поєднання технічних прийомів, прості тактичні комбінації. Навчальні ігри на рахунок і контрольні змагання. Самостійне вдосконалення подач та ударів.

4. Тематичний план навчальної дисципліни

№ з/п	Назва розділу, модуля, теми	Кількість годин за видами занять		
		разом	аудиторні	
			практичні	самостійна робота
	Модуль І			
Тема: Легка атлетика				
1	Правила безпеки під час занять легкою атлетикою, значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, правила надання домедичної допомоги при різних травмах.	4	2	2
2	Вправи для розвитку швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей.	5	2	3
3	Навчання спеціально-біговим вправам легкоатлета, навчання техніки метання малого м'яча, техніці бігу на середні дистанції, елементам естафетного бігу.	5	2	3
Тема: Футбол				
1	Особливості фізичної підготовки у футболі. Правила гри. Розвиток фізичних якостей у футболі.	7	2	5
2	Виконання прийомів пересування з м'ячем, техніка володіння м'яча; прийоми та передачі м'яча; зупинки, фінти та відбирання, жонглювання. Рухливі ігри з елементами футболу.	7	2	5
Тема: Атлетична гімнастика				
1	Володіння термінологією. Правила безпеки життєдіяльності під час занять атлетичною гімнастикою. Методика розвитку сили. Методика розвитку гнучкості. Правила безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики.	4	2	2
2	Вправи для розвитку: координації рухів, силової витривалості м'язів стегон, сідниць, спини, силової витривалості м'язів черевного пресу, грудей, біцепсу, тріцепсу, м'язів гомілки.	6	2	4
3	Вправи для формування та корекції постави. Вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами, махові рухи, активні та пасивні нахили, вправи на розтягнення, вправи з гімнастичною палицею, скакалкою.	6	2	4
Разом		***44***	***16***	***28***
	Модуль ІІ			
Тема: Волейбол				
1	Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням.	4	2	2
2	Вправи для розвитку спритності, спеціальних фізичних якостей волейболіста, гнучкості.	6	2	4
3	Навчання техніки переміщення гравців по майданчику. Навчання прийому і передача м'яча різними способами, техніці нижньої бокової подачі, верхньої прямої подачі, нижньої прямої подачі. Навчання техніки виконання нападаючого удару, прийому і передачі м'яча після подачі, нападаючого удару. Командні тактичні дії в нападі. Блокування м'яча. Двостороння гра.	6	2	4
Тема: Баскетбол				

1	Основні поняття та правила гри у волейбол. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Вправи для розвитку спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості баскетболіста.	7	2	5
2	Навчання техніки прийому і передачі м'яча двома руками від грудей в русі, веденню м'яча зі зміною швидкості пересування та висоти відскоку, техніки подвійного кроку. Навчання кидка однією рукою гаком, прихованій передачі. Навчання техніці захисту (перехоплення, вибивання, виривання м'яча). Навчання командних дій в нападі, прості тактичні дії в нападі. Двостороння гра.	7	2	5
Тема: Настільний теніс				
1	Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Поняття про техніку гри. Безпека життєдіяльності під час занять фізичними вправами та настільним тенісом.	4	2	2
2	Навчання окремих технічних прийомів. Підготовчі вправи та вивчення основних прийомів гри. Роль імітаційних ударів.	6	2	4
3	Навчання техніки виконання удару справа та зліва, виконання подачі та підрізки м'яча. Найпростіші тактичні комбінації. Види пересувань, поєднання прийомів накатів і скидки, повороти, приймання подач. Ігри на рахунок.	6	2	4
Разом		***46***	***16***	***30***
Усього за курсом		**90**	**32**	**58**

5. Критерії та шкала оцінювання

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів фахової передвищої освіти: Оцінювання результатів навчання здобувачів фахової передвищої освіти з освітнього компонента «Фізичне виховання» здійснюється на засадах об'єктивності, прозорості, систематичності, індивідуального підходу та академічної доброчесності. Під час оцінювання враховуються рівень засвоєння теоретичних знань, сформованість практичних умінь і навичок, правильність виконання фізичних вправ, дотримання правил техніки безпеки, активність на заняттях, особистий прогрес у розвитку фізичних якостей та участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Оцінювання здійснюється з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних фізичних можливостей та медичної групи здобувачів освіти. Пріоритетними є індивідуальний прогрес, набуті компетентності, систематичність навчальної діяльності та формування мотивації до здорового способу життя.

Положення про організацію освітнього процесу Полтавському фаховому к

о Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань студентів у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і т

д Положення про організацію навчання здобувачів фахової передвищої освіти за індивідуальним графіком у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі http://pfk.puet.edu.ua/docs/pfk-polozh-org-

і

Ві

о

іп

т

Положення про порядок відрахування, переривання навчання, поновлення і переведення осіб, які навчаються в Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі, та надання їм академічної відпустки http://pfk.puet.edu.ua/docs/pfk-polozh-por-vidrah.pdf

Політика щодо відвідування: відвідування є обов'язковим. За умов об'єктивної неможливості (хвороба, працевлаштування, перебування поза межами країни) з дозволу викладача відвідування може бути онлайн або за допомогою асинхронних завдань.

Політика щодо академічної доброчесності передбачає самостійне та сумлінне виконання навчальних завдань, об'єктивне представлення результатів власної фізичної активності, недопущення фальсифікації результатів виконання фізичних вправ, списування та привласнення результатів чужої роботи.

Положення про академічну доброчесність у Полтавському фаховому коледжі П
о Кодекс честі студента Полтавського фахового коледжу Полтавського у
університету економіки і торгівлі http://pfk.puet.edu.ua/docs/pfk-codex.pdf
т **Політика визнання результатів навчання визначена такими**
документами:
в Положення Про академічну мобільність у Полтавському фаховому коледжі
Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-
content/uploads/2026/07/pfk-polozh_acad_mobl.pdf
к **Політика вирішення конфліктних ситуацій:**
о Положення Про конфліктні ситуації у Полтавському фаховому коледжі
Полтавського університету економіки і торгівлі https://puet.edu.ua/wp-
о

Положення про порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) у Полтавському фаховому коледжі Полтавського університету економіки і торгівлі та відповідальність осіб причетних до булінгу (цькування)
і
в
е **Політики підтримки учасників освітнього процесу:** з метою покращення психологічної підтримки учасників освітнього процесу фінкціонує:
с П
и **Безпека освітнього середовища**: Інформація про безпечність освітнього
т
к
р Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти на заняттях з фізичного
виховання може здійснюватися за такими видами діяльності:
д 1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
о
к 2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого
результату).
и
нц 3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.
о 4. Засвоєння теоретико-методичних знань.
м
і
н
и
у
ж

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до тематичного плану.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають здобувачі освіти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.

4. Здобувачі освіти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.

5. Викладач зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Здобувачі освіти, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації здобувачів освіти до навантажень на заняттях з фізичного виховання прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від здобувача освіти, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	**Максимальна кількість балів**
Модуль 1 (теми 1-3): відвідування занять (32 бали); завдання	100

самостійної роботи (58 бали); поточна модульна робота (10 балів).	
Разом	**100**
Модуль 2 (теми 4-6): відвідування занять (32 бали); завдання самостійної роботи (58 бали); поточна модульна робота (10 балів).	100
Разом	**100**

Система нарахування додаткових балів за видами робіт

Форма роботи	Вид роботи	Бали
Самоосвітня	Проходження тематичних онлайн-курсів із фізичної культури, здорового способу життя або спортивної безпеки з отриманням сертифіката	5
Спортивно-масова	Участь у спортивних заходах, змаганнях, турнірах	10
Волонтерська	Допомога в організації та проведенні спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів	5
Дослідницька, проєктна	Підготовка повідомлень або міні-досліджень про вплив фізичної активності на здоров'я людини; Розроблення мініпроєкту з популяризації фізичної культури та здорового способу життя серед молоді	10

За додаткові види навчальних робіт студент може отримати не більше 30 балів. Додаткові бали додаються до загальної підсумкової оцінки за вивчення навчальної дисципліни, але загальна підсумкова оцінка не може перевищувати 100 балів.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі видинавчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Дуже добре
74–81	C	Добре
64–73	D	Задовільно
60–63	E	Задовільно достатньо
35–59	FX	Незадовільно з можливістю проведення повторного підсумкового контролю
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю

6. Засоби оцінювання

Оцінювання результатів навчання здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється шляхом поточного та підсумкового контролю з урахуванням рівня засвоєння теоретичних знань, сформованості рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, індивідуального прогресу та дотримання вимог безпеки.

Основними засобами оцінювання є:

- педагогічне спостереження за виконанням фізичних вправ і рухових дій під час практичних занять;
- практична демонстрація техніки виконання легкоатлетичних, гімнастичних вправ та елементів спортивних ігор;
- виконання контрольних вправ і навчальних нормативів відповідно до тематичного плану дисципліни;
- оцінювання технічних і тактичних дій під час навчальних спортивних ігор;
- усне опитування та тестування щодо правил спортивних ігор, основ фізичної підготовки, здорового способу життя та безпеки занять;
- оцінювання індивідуальної динаміки розвитку фізичних якостей і рухових навичок;
- виконання завдань самостійної роботи, зокрема індивідуальних комплексів фізичних вправ;
- виконання адаптованих практичних або теоретичних завдань відповідно до стану здоров'я та індивідуальних можливостей здобувачів освіти.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять шляхом оцінювання техніки виконання фізичних вправ, рівня засвоєння рухових дій, виконання контрольних завдань та індивідуального прогресу здобувачів освіти.

Підсумковий контроль здійснюється у формі, визначеній навчальним планом, з урахуванням результатів поточного контролю та досягнення очікуваних результатів навчання.

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою відповідно до встановлених критеріїв оцінювання та внутрішніх нормативних документів Коледжу.

Під час оцінювання враховуються стан здоров'я здобувачів освіти, належність до відповідної медичної групи, індивідуальні фізичні можливості та динаміка особистих досягнень. Контрольні вправи й нормативи застосовуються лише за відсутності медичних протипоказань.

Орієнтовні навчальні нормативи з легкої атлетики, футболу, атлетичної гімнастики, волейболу, баскетболу та настільного тенісу використовуються для оцінювання практичної підготовленості здобувачів освіти відповідно до змісту навчальної дисципліни.

Орієнтовні навчальні нормативи

Модуль І

Тема 1. Легка атлетика

- біг 30 м (с);
- біг 100 м (с);
- стрибок у довжину з місця (см);

- метання малого м’яча на дальність (м).

Тема 2. Футбол

- біг 30 метрів;
- стрибок з місця
- човникове ведення м’яча (3м+3м+3м);
- жонглювання м’яча;
- удари по воротах – по 3 удари лівою і правою ногою;
- двостороння гра.

Тема3. Атлетична гімнастика

- підтягування (кількість разів);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- нахил уперед з положення сидячи (см);
- піднімання тулуба в сід за 60 с;
- стрибки зі скакалкою за 30 с.

Модуль ІІ

Тема 1. Волейбол

- 10 верхніх (хлопці); нижніх (дівчата) прямих подач на влучність;
- 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону);
- передача м’яча в колі над собою на висоті 1 м з трьох спроб;
- передача двома з низу з трьох спроб від стінки;
- передача в парах з верху з трьох спроб;
- передача м’яча через сітку двома руками зверху.

Тема 2. Баскетбол

- кидки б/б м’яча в кошик однією рукою від плеча або від грудей. Хлопці з десяти; дівчата з дванадцяти спроб;
- ведення м’яча на відстані 15 м з максимальною швидкістю (с);
- кидки в кошик з відстані 2 м від кошика двома руками від грудей з десяти спроб;
- штрафні кидки з десяти спроб, з дванадцяти спроб;
- ведення м’яча б/б з подвійного кроку з десяти спроб хлопці; дванадцяти спроб дівчата;
- ведення м’яча з кидком у кошик за 30 с;

Тема 3. Настільний теніс

- утримання м’яча на столі. Гра ударами «тичок» справа/зліва (кількість влучень в 1 розіграшу – три спроби);
- утримання м’яча на столі. Гра ударами «накат» справа/зліва без напрямку (кількість влучень в 1 розіграшу – три спроби);
- подача ударом справа (зліва) без напрямку (з десяти подач), кількість влучень;
- подача ударом справа (зліва) у заплановану зону (з десяти подач), кількість влучень.

7. Інформаційні джерела

Антонюк О. А. Атлетична гімнастика : методичні вказівки для студентів

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : КНУБА : Талком, 2021. 26 с.

2. Барсукова Т. О., Антипова Ж. І., Кучеренко Г. В. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. Одеса : 2023.

3. Виноградов В. Є., Єдинак Г. А., Куц О. С. та ін. Легка атлетика : підручник. Київ : Логос, 2017. 544 с.

4. Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Методика проведення занять з фізичного виховання у ЗВО засобами сучасних фітнес-технологій : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ, 2022. 49 с.

5. Дорошенко Е., Гончаренко В., Нізельський А. Застосування методу колового тренування у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих футболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2024, №4, с. 84–94.

6. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посіб. Львів :

7. Захожа Н. Я., Митчик О. А., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2010. 192 с.

8. Корнієнко О. В., Петрачков О. В., Гусак О. Д. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посіб. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2023. 320 с.

9. Кравченко О. С. та ін. Фізичне виховання: баскетбол : навч. посіб. Харків : Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, 2024. 175 с.

10. Лісенчук Г. А. Спортивні ігри та методика викладання (футбол) : навч.-метод. рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.

11. Махно В. В., Липчанська Л. М. Методика формування фізичної підготовленості студентів засобами атлетичної гімнастики як складова здорового способу життя : методичні рекомендації. Кропивницький : ЦНТУ, 2025. 56 с.

12. Мілаєв О. І. Організація і методика проведення занять з волейболу : навч.-метод. посіб. Мелітополь : 2020. 132 с.

13. Мілаєв О. І., Газаєв В. Н., Нестеров О. С. Організація і методика проведення занять з баскетболу : навч.-метод. посіб. Мелітополь, 2020. 132 с.

14. Мозейчук Ю. Ю. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2022. 240 с.

15. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання : навч.-метод. посіб. Дніпро : Стандарт-Сервіс, 2020. 150 с.

16. Перевозник В. І. Теорія та методика футболу : навч. посіб. Харків, 2019 (актуалізоване видання 2020–2021 рр.). 101 с.

17. Сиротинська О. К., Сабіров О. С., Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. Силові види спорту. Атлетична гімнастика : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 163 с.

18. Сиротинська О. К., Чеховська А. Ю. Колове тренування як дієвий засіб для гармонійного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 236–241 с.

19. Собко І., Коваленко С., Циганкова К. Використання методу колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14–15 років**.** *Спортивні ігри*, 2023, №4, с. 40–52.

20. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів гри в волейбол : метод. рекомендації. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021.

21. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів гри в баскетбол : метод. рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 65 с.

22. Симоненко Н. О., Васецький І. А. Набуття навичок soft skills при формуванні індивідуальної освітньої траєкторії студентами. Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»). 2023. № 9 (15). С. 675-

23. Васецький І. А., Симоненко Н. О. Особливості викладання освітніх компонентів з фізичного виховання в умовах воєнного стану. Наука і техніка сьогодні (серії: педагогіка, право, економіка, фізико-математичні науки, техніка). 2023. № 11 (25). С. 395-407. https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-11(25)-395-407

24. Марченко О., Бричук М., Симоненко Н., Колінько І. Вплив спеціальної фізичної підготовки на рівень розвитку фізичних якостей юнаків - учнів ліцею з військово-професійною спрямованістю навчання. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. № 2. С. 122-127. http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/view/18788

25. Марченко О.Ю., Се Чжімінь, Лі Люсінь, Лі Шуїнг, Симоненко Н.О. Взаємозв`язок структурних компонентів рухової активності та мотиваційного спрямування студентської молоді кнр. Спортивний вісник Придніпров`я. 2025. № 2. С. 27-39 http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-02/2025-02-03.pdf

26. Марченко О., Холодова О., Васецький І. Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки особового складу підрозділів Національної поліції України засобами кросфіту. Спортивний вісник Придніпров`я. 2024. № 2. С.75-83. http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-08.pdf

27. Полулященко Т. Л., Гайдай А. С., Васецький І. А. Дослідження мотивації до рухової активності. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2024. № 4 (363). С.74-80.
http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/1054/1059

8. Програмне забезпечення Навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office, до якого входить програмне забезпечення для роботи з різними типами документів: текстами, електронними таблицями, презентаціями, базами даних тощо.
- Браузер з доступом до мережі Інтернет.
- Дистанційний курс «Фізичне виховання» в Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ
https://lms.puet.edu.ua/pfk/mod/personalpage/view.php?id=7