

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра психології та здоров'я людини

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	Н «Сільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина»
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	Н2 «Тваринництво»
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський) рівень
ФАКУЛЬТЕТ	Біолого-технологічний

Біла Церква – 2025

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю Н2 «Тваринництво», ОПП «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва» / Укладач: О.К. Дудник. Біла Церква: БНАУ, 2025. 14 с.

Розробник: О.К. Дудник, канд. біол. наук, доцент

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини (протокол № 1 від 21 серпня 2025 р.)

Завідувач кафедри психології та здоров'я
людини, доцент

Антоніна ШЕВЧЕНКО

Гарант ОПП, доцент

Ірина ЛАСТОВСЬКА

Схвалено науково-методичною комісією біолого-технологічного факультету (протокол № 1 від 26 серпня 2025 р.)

Голова науково-методичної комісії,
професор

Сергій МЕРЗЛОВ

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	4
3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО ОПП «ТЕХНОЛОГІЯ ВИРОБНИЦТВА І ПЕРЕРОБКИ ПРОДУКЦІЇ ТВАРИННИЦТВА»	5
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	5
6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
7.1. Практичні заняття	7
7.2. Самостійна робота	9
8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	11
9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	11
10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	12
11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	12
12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	13
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	14

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2025–2026 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» виділено всього 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т.ч. для денної форми навчання аудиторних – 60 годин (практичні заняття – 60), самостійна робота – 30 годин; для заочної форми навчання аудиторних – 12 годин (практичні – 12), самостійна робота – 78 годин.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено в таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань: Н «Сільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина»	Обов'язкова	
Змістових модулів – 3	Спеціальність: Н2 Тваринництво	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – розрахункове		1-й	
Загальна кількість академічних годин – 90		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи – 1		1-й і 2-й	
	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Лекції	
		Практичні	
		60 годин	12 годин
		Самостійна робота	
		30 годин	78 годин
		Підсумковий контроль: залік	

Мета вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури майбутнього кваліфікованого фахівця. Формування знань про роль фізичного виховання в розвитку особистості, в підготовці до професійної діяльності. Сприяти естетичному вихованню, формуванню моральності загальної та професійної культури здобувачів закладу вищої освіти.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язковий освітній компонент «Фізичне виховання» базується на знаннях та навичках, отриманих в межах шкільної програми.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО ОПП «ТЕХНОЛОГІЯ ВИРОБНИЦТВА І ПЕРЕРОБКИ ПРОДУКЦІЇ ТВАРИННИЦТВА»

ЗК 2. 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.

ЗК 6. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПРН 3. Виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовий модуль 1. Етапи базової підготовки

Тема 1.1. Оздоровчий фітнес.

Тема 1.2. Волейбол.

Тема 1.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 1.4. Шахи.

Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки

Тема 2.1. Оздоровчий фітнес.

Тема 2.2. Волейбол.

Тема 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 2.4. Шахи.

Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки

Тема 3.1. Оздоровчий фітнес.

Тема 3.2. Волейбол.

Тема 3.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 3.4. Шахи.

6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	всього	у тому числі				всього	у тому числі			
		л	п	інд.	СР		л	п	інд.	СР
<i>Змістовий модуль 1. Етапи базової підготовки</i>										
Тема 1.1	7		5		2	7		1		6
Тема 1.2	7		5		2	7		1		6
Тема 1.3.	8		5		3	8		1		7
Тема 1.4	8		5		3	8		1		7
Разом за модуль 1	30		20		10	30		4		26
<i>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</i>										
Тема 2.1	7		5		2	7		1		6
Тема 2.2	7		5		2	7		1		6
Тема 2.3	8		5		3	8		1		7
Тема 2.4	8		5		3	8		1		7
Разом за модуль 2	30		20		10	30		4		26
<i>Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки</i>										
Тема 3.1	7		5		2	7		1		6
Тема 3.2	7		5		2	7		1		6
Тема 3.3	8		5		3	8		1		7
Тема 3.4	8		5		3	8		1		7
Разом за модуль 3	30		20		10	30		4		26
Всього	90		60		30	90		12		78

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, СР – самостійна робота, інд. – індивідуальні завдання.

7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

7.1. Практичні заняття

Тема і зміст заняття	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Етапи базової підготовки</i>	
<p>Академічна доброчесність. https://education.btsau.edu.ua/node/1</p> <p>1.1. Оздоровчий фітнес. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу поняття рухової активності Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою прав з фітнесу. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки. Оволодіння технікою виконання базових вправ пілатес. Організація та методика проведення пілатес. Підсумковий контроль практичне виконання контрольних нормативів.</p>	5
<p>1.2. Волейбол. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка передач обома руками зверху, передача на місці, в русі, в парах, двостороння гра, СПФ. Техніка передач обома руками знизу, техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач, двостороння гра. Техніка передач, подач, ударів, техніка стійок та переміщень, двостороння гра. Підсумковий контроль, практичне виконання контрольних нормативів.</p>	5
<p>1.3. ЗФП. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Особливості розвитку силової витривалості. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики, техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Комплекс вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, комплекс вправ для м'язів грудної клітини. Підсумковий контроль, практичне виконання контрольних нормативів.</p>	5
<p>1.4. Шахи. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Шахи як вид спорту і навчальна дисципліна. Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи, розставляння початкової позиції в шахах, правила здійснення ходів різними фігурами. Цінність, шах, мат, перетворення пішака, взяття на проході, рокировка, активність фігур, найвигідніше взяття фігур. Загроза, види загроз, створення загрози, захист від загроз, деякі види нічиєї, пат, вічний шах. Підсумковий контроль, практичне виконання контрольних нормативів.</p>	5
Разом за змістовий модуль 1	20

<i>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</i>	
<p>2.1. Оздоровчий фітнес. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом, оволодіння технікою виконання базових вправ. Характеристика та аналіз напряму «Табата» у сучасному фітнесі, оволодіння технікою виконання базових вправ. Фітнес-йога як напрямок оздоровчого фітнесу, техніка виконання базових вправ. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами, вивчення комплексів вправ.</p>	5
<p>2.2. Волейбол. Прийоми гри у нападі та захисті, техніки їх виконання. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії, у нападі та захисті. Техніка верхньої прямої подачі, техніка прийому м'яча з подачі, техніка першої та другої подачі. Підсумковий контроль, практичне виконання контрольних нормативів: індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії, командні тактичні дії, двостороння гра.</p>	5
<p>2.3. ЗФП. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу, комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки. Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури), техніка виконання комплексу для ендоморфів. Підсумковий контроль, практичне виконання контрольних нормативів.</p>	5
<p>2.4. Шахи. Мат важкими фігурами одиночному королю, лінійний мат, інші способи. Мат ферзем та королем одиночному королю, мат турою та королем одиночному королю. Як починати партію. Дебют, дитячий мат, помилки в дебюті. Що робити після дебюту. Атака на нерокированого короля, атака при односторонніх рокировках, атака при різносторонніх рокировках. Руйнування пішакового прикриття, короля пішаковий. Ендшпіль, правило квадрата, пішаковий прорив. Король і пішак проти короля. Підсумковий контроль, практичне виконання контрольних нормативів.</p>	5
Разом за змістовий модуль 2	20
<i>Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки</i>	
<p>3.1. Оздоровчий фітнес. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки, організація та методика проведення тренувальної програми з пілатесу, організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів прав з фітнесу. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах. Практичне виконання контрольних нормативів.</p>	5
<p>3.2. Волейбол. Техніка передач обома руками зверху, передачі на місці, в русі, в парях. Двостороння гра. СФП. Техніка переміщень,</p>	5

поворотів, зупинок. Техніка верхньої прямої подачі, техніка прийому м'яча з подачі, тактика першої та другої передач. Двостороння гра. СФП. Тактика гри у нападі та захисті. Двостороння гра. Практичне виконання контрольних нормативів	
3.3. ЗФП. Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота. Техніка виконання комплексу вправ для екоморфів та ендоморфів. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла здобувача. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук ніг спини Практичне виконання контрольних нормативів.	5
3.4. Шахи. Реалізація великої матеріальної переваги. Гра на мат. Розмін сильних фігур суперника і проведення пішака, пішаковий Ендшпіль, правило квадрата, пішаковий прорив. Король і пішак проти короля. Тактика. Форсований варіант. Комбінація. Жертва. Тактичні ідеї: подвійний удар, наскрізний шах, зв'язка. Практичне виконання контрольних нормативів.	5
Разом за змістовий модуль 3	20
Всього	60

7.2. Самостійна робота

Самостійна робота студента спрямована на інтенсифікацію навчання; поглиблення та закріплення знань і вмінь; поповнення та оновлення знань і вмінь; розвиток якостей самостійності, суб'єктивності.

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Етапи базової підготовки</i>		
1	Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Основи оздоровчого тренування, основи побудови оздоровчого тренування.	2
2	Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі. Характеристика стретчингу, його роль та місце в системі оздоровчого фітнесу. Загальна характеристика видів ментального фітнесу.	2
3	Волейбол. Техніка переміщень на майданчику під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач за їх	3

	тактичної реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча.	
4	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Комплекс вправ, спрямований на розвиток силових якостей. комплекс вправ для м'язів грудної клітини.	3
Разом за змістовий модуль 1		10
<i>Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки</i>		
5	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ.	2
6	Аналіз фаз виконання технічних прийомів у волейболі: кінематика верхньої прямої подачі та нападаючого удару (підготовча, основна та заключна фази). Тактичні схеми гри: вивчення розстановок «4–2», «5–1» та «6–2». Роль зв'язуючого гравця (set-up) як диспетчера гри. Групові тактичні дії: взаємодія гравців при страховці нападаючого та при постановці групового блоку.	2
7	Оздоровчі системи та засоби ЗФП. Атлетична гімнастика: робота з власною вагою (віджимання, підтягування, планка) та вільними вагами. Оздоровчий біг та ходьба: оптимальний темп та техніка дихання. Скандинавська ходьба, її користь для розвантаження суглобів.	3
8	Психологічна стійкість. Методи концентрації уваги та управління стресом під час цейтноту (браку часу). Фізична підготовка шахіста. Профілактика «комп'ютерного синдрому». Вправи для очей та постави після тривалого сидіння за шахівницею чи монітором.	3
Разом за змістовий модуль 2		10
<i>Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки</i>		
9	Фізіологія дихання під час фізичних навантажень. Типи дихання: грудне (реберне), черевне (діафрагмальне) та змішане. Переваги діафрагмального дихання. Синхронізація з рухом. Механізм газообміну.	2
10	Профілактика типових травм під час гри у волейбол. Причини та методи запобігання пошкодженням гомілковостопного суглоба, пальців рук та колін (використання тейпування та наколінників). Вибір екіпірування та взуття для волейболу. Самоконтроль під час тренувань. Методика визначення інтенсивності навантаження за показниками ЧСС (пульсометрія).	2
11	ЗФП у контексті майбутньої професії. Профілактика гіподинамії. Комплекси вправ для тих, хто багато часу проводить за комп'ютером або за кермом сільгосптехніки. Ергономіка праці техніка безпечного присідання. Загартовування: використання природних факторів (сонце, повітря, вода) для зміцнення	3

	резистентності організму.	
12	Шахи як модель прийняття рішень. Аналіз схожості між розробкою плану шахової партії та плануванням технологічних заходів в умовах виробництва за ризику та невизначеності. Розвиток прогностичного мислення. Здатність передбачати ходи суперника як основа для прогнозування ринкових змін або виробничих процесів.	3
Разом за змістовий модуль 3		10
Всього годин		30

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи.

Наочні методи використовуються для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливає на сприйняття та підвищення інтересу рухових дій.

Словесні методи застосовуються для активізації усього процесу навчання, що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищує мотивацію для систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовується практичні методи: фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний. Дані методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіореспіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення рухової дії.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle Білоцерківського НАУ, онлайн платформи Zoom, Microsoft Team, Google Meet, електронна пошта, мобільні додатки.

9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль з дисципліни «Фізичне виховання» включає тематичне оцінювання та модульний контроль.

Попередній контроль проводиться на початку навчального року для з'ясування загального рівня підготовки здобувачів вищої освіти з метою диференціації фізичних навантажень. Поточний контроль - спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти. Його метою є отримання оперативних даних про рівень фізичної підготовки здобувачів і якість навчальної роботи на занятті.

Кількість отриманих балів з кожного виду навчальних робіт за різними формами поточного контролю виставляється здобувачам вищої освіти у журнал

академічної групи та електронний журнал після кожного контрольного заходу.

Підсумковий контроль навчальної діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю і не передбачає обов'язкової присутності здобувачів вищої освіти. Результати заліку оприлюднюються в журналі академічної групи до початку екзаменаційної сесії.

Згідно Положення «Про порядок визнання результатів навчання, отриманих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у Білоцерківському національному аграрному університеті», затвердженому 30 серпня 2024 р. (прот. № 6), визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, поширюється на здобувачів усіх рівнів вищої освіти, що здобувають освіту за певною освітньою програмою. Порядок і процедура визнання результатів неформальної та/або інформальної освіти викладені у цьому Положенні:

https://education.btsau.edu.ua/sites/default/files/DOC/pologenua/polog_neformal_osvita_2024.pdf

10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінку на практичному занятті здобувач вищої освіти отримує за виконанні завдання. Підсумковий контроль - залікові тести. Оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного і підсумкового контролю.

11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за результатами поточного (практичні заняття, самостійна робота) та рубіжного (модульного) контролів за десятибальною шкалою: «1», «2», «3», «4» ... «10». Один бал оцінювання (із заокругленням до цілого числа) відповідає 10% правильних тверджень в разі усної відповіді, відповідей у тесті, виконаних завдань тощо.

Бали з модульного контролю нараховуються за виконання модульної контрольної роботи.

Відсутність студента на занятті «нб» у розрахунку середнього арифметичного значення (САЗ) приймається як нуль.

У кінці семестру обчислюється САЗ для всіх отриманих здобувачем вищої освіти оцінок з наступним переведенням його у бали за формулою:

$$\text{БПК} = \text{САЗ} \times k,$$

де БПК – бали з поточного контролю; САЗ – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок; k – коефіцієнт для певного виду контролю (практичні заняття, самостійна робота – «3», модульний контроль – «1» для форми підсумкового контролю екзамен та «4» для форми підсумкового контролю залік.

Результати поточного оцінювання здобувача (за 10-бальною шкалою) виставляються в електронний журнал АСУ БНАУ і автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти

Максимально можлива кількість балів	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Підсумковий контроль	Загальний бал
Залік	30	30	40	–	100

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
75–81	C		
64–74	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

1. Мультимедійні презентації у програмах Microsoft Office PowerPoint, Canva.
2. Відеоматеріали з каналу YouTube та публічні відеолекції в записі.
3. Роздавальні матеріали: табличні і схематичні основи, інфографіка тощо.
4. За умов дистанційного навчання застосунки платформи для відеоконференції Zoom Google Meet, освітня платформа bna Moodle, Google classroom.
5. Необхідне матеріально-технічне забезпечення: спортивний зал, футбольне поле, тренажерний зал, зал фітнесу, мебльоване навчальне приміщення, шаховий інвентар, комп'ютерне обладнання, мережа Інтернет, електронні пристрої, у тому числі персональні.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради України. 19 вересня 2014. № 37 і 38. С. 2716-2798.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради. 1994. № 14. Статті 61 і 80.
3. Зубченко Л.В. Фізичне виховання : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг : ДЮОІ МВС України, 2019. 157 с.
4. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С.27-31.
5. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 194 с.
6. Семаль Н.В., Бірюк В.В., Галайдюк М.А., Трофіменко В.О., Томіч Л.М. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобучі вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 2(36). С. 463-475.
7. Хабінець І.Б. Шахова тактика. Від а до h : практичний підручник з шахової тактики для початківців і досвідчених гравців. 2022. 280 с.

Додаткова література

1. Кириченко В.М., Гавришко С.Г., Гармата О.М., Яковлів В.Л., Максимченко В.І. Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова*. 2024. № 6(179), серія 15. С. 81-86.
2. Хабінець І.Б. Перший розряд за 300 днів : методичний посібник шахіста-початківця. 2020. 80 с.
3. Олексієнко І.Я., Дудник І.О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій загальноосвітніх школах*. 2021. Т. 3, № 74. С. 49.
4. Сокол О.В. Технічна підготовка волейболістів: Навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2009. 112 с.
<https://rep.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d35578a2-f84e-4470-9e75-9bd203da8c55/content>
5. Kirichienko V., Trofimenko V. Integration of health saving technologies into the system of physical education of Higher educational institution. *Scientific journal of Polonia University*. 2025. Vol. 67(6). P. 166-172.