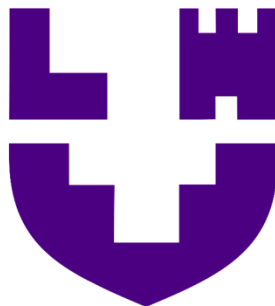


**Міністерство освіти і науки України  
Луцький національний технічний університет  
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій  
Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я**



## **Фізичне виховання**

Методичні вказівки до практичних і самостійних занять для  
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх груп  
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2024

УДК 796.011 (07)

Ф 79

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ \_\_\_\_\_ Галина ГЕРАСИМЧУК

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року. Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.

Директор бібліотеки \_\_\_\_\_ Наталія ПОЛЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ \_\_\_\_\_ Володимир КОВАЛЬЧУК

Укладачі: \_\_\_\_\_ Олег ГРЕБІК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

\_\_\_\_\_ Олександр ПАНАСЮК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

\_\_\_\_\_ Володимир ФАЙДЕВИЧ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

\_\_\_\_\_ Анастасія КОНОВАЛЬЧУК, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

\_\_\_\_\_ Ганна СОРОЧУК, асистента кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

Рецензент: \_\_\_\_\_ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

**Фізичне виховання.** Методичні вказівки до практичних і самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх груп денної та заочної форм навчання. Укладачі : к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н., доц. Панасюк О.О., к.пед.н., доц. Файдевич В.В., доц. Коновальчук А.М., аси. Сорочук Г.П.

## Зміст

ВСТУП .....	4
Змістовий модуль 1. Атлетична гімнастика .....	5
Змістовий модуль 2. Баскетбол.....	10
Змістовий модуль 3. Волейбол. ....	15
Змістовий модуль 4. Плавання.....	20
Змістовий модуль 5. Бадмінтон .....	25
Змістовий модуль 6. Настільний теніс .....	30
Змістовий модуль 7. Футбол .....	35
Методичне забезпечення .....	40
Рекомендовані джерела інформації:.....	41

## ВСТУП

Фізичне виховання є невід'ємною складовою системи освіти та важливим чинником гармонійного розвитку особистості. У сучасних умовах зростання інформаційного навантаження, зменшення рухової активності та поширення гіподинамії питання збереження й зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності. Саме тому дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування в здобувачів освіти стійкої потреби в регулярній руховій активності, розвитку фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму та виховання відповідального ставлення до власного здоров'я.

Заняття з фізичного виховання забезпечують не лише фізичний розвиток, а й сприяють підвищенню працездатності, зміцненню нервової системи, формуванню дисциплінованості, витривалості, цілеспрямованості та вміння працювати в команді. Фізичні вправи, спортивні ігри та оздоровчі технології позитивно впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи, а також допомагають зменшити рівень стресу й психоемоційного напруження. Крім того, систематичні заняття сприяють профілактиці захворювань, підвищують імунітет і формують навички здорового способу життя, що є важливим для молоді в період навчання та майбутньої професійної діяльності.

Метою дисципліни є забезпечення фізичної підготовленості здобувачів освіти, формування знань про основи фізичної культури, розвиток рухових умінь і навичок, а також виховання мотивації до самостійних занять фізичними вправами. У процесі навчання здобувачі опановують основи техніки різних видів рухової діяльності, вивчають правила безпеки під час занять, знайомляться з методами самоконтролю фізичного стану та принципами раціонального планування тренувального навантаження. Значна увага приділяється розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість,

витривалість, гнучкість і спритність, що забезпечує комплексний підхід до зміцнення здоров'я.

Таким чином, дисципліна «Фізичне виховання» має не лише навчальне, а й важливе соціальне та оздоровче значення. Вона сприяє формуванню фізично активної, здорової та конкурентоспроможної особистості, здатної ефективно діяти в умовах сучасного життя, підтримувати високий рівень працездатності та зберігати здоров'я протягом усього життя.

## **Тематика практичних занять.**

### **Змістовий модуль 1. Атлетична гімнастика**

#### **1. Вступне заняття. Техніка безпеки в тренажерному залі**

**Мета:** сформувати у здобувачів правила безпечної роботи з обладнанням та організацію заняття.

##### **Питання для обговорення:**

1. Які основні ризики травм у тренажерному залі?
2. Які правила користування штангою та тренажерами?
3. Як правильно організувати розминку та заминку?
4. Чому важливо дотримуватися техніки дихання?
5. Які дії при травмі або погіршенні самопочуття?

#### **2. Розминка та мобілізація перед силовим тренуванням**

**Мета:** навчити складати та виконувати ефективну розминку для атлетичної гімнастики.

##### **Питання для обговорення:**

1. Яка різниця між загальною та спеціальною розминкою?
2. Які вправи підходять для мобілізації плечового поясу?
3. Чому не можна ігнорувати розминку перед силовими вправами?
4. Які ознаки якісної розминки?
5. Як підбирати інтенсивність розминки?

### **3. Техніка присідання зі штангою**

**Мета:** сформувати правильну техніку присідання та вміння контролювати помилки.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які м'язи є основними в присіданні?
2. Які найпоширеніші помилки у техніці присідання?
3. Як підібрати ширину постановки ніг?
4. Чим небезпечне «завалювання» колін?
5. Як визначити робочу вагу?

### **4. Жим лежачи: техніка та страхування**

**Мета:** навчити виконувати жим лежачи з правильною технікою і страховкою партнера.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які фази виконання жиму лежачи?
2. Як правильно розташувати лопатки на лаві?
3. Які види хвату існують і як вони впливають на навантаження?
4. Як правильно страхувати партнера?
5. Як уникати травм плечового суглоба?

### **5. Тяга штанги (станові варіанти): основи техніки**

**Мета:** сформувати базові навички виконання тяг і контролю положення спини.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які види тяг використовуються в атлетичній гімнастиці?
2. Чому важлива нейтральна спина?
3. Які помилки найчастіше призводять до травм?
4. Як підібрати стартову позицію?
5. Чим відрізняється тяга для сили і для гіпертрофії?

## **6. Тренування м'язів спини: підтягування, тяги, гіперекстензія**

**Мета:** навчити підбирати вправи для розвитку м'язів спини та правильно їх виконувати.

### **Питання для обговорення:**

1. Які м'язи формують «силует» спини?
2. Чим відрізняються вертикальні та горизонтальні тяги?
3. Як уникати перенавантаження попереку?
4. Яка роль лопаток у техніці тяг?
5. Які вправи найбільш безпечні для початківців?

## **7. Тренування м'язів плечового поясу (дельти): жими та махи**

**Мета:** сформувати навички виконання вправ на дельтоподібні м'язи з безпечною технікою.

### **Питання для обговорення:**

1. Які частини дельтоподібного м'яза існують?
2. Які вправи найефективніші для середньої дельти?
3. Чому часто виникає біль у плечі?
4. Як правильно підбирати вагу для махів?
5. Які вправи варто обмежувати при травмах плеча?

## **8. Тренування рук: біцепс і трицепс**

**Мета:** навчити виконувати вправи на руки та комбінувати їх у тренуванні.

### **Питання для обговорення:**

1. Які базові вправи найкраще розвивають трицепс?
2. Чому біцепс працює не лише при згинанні?
3. Які помилки у підйомах на біцепс найпоширеніші?
4. Як уникати перевантаження ліктя?
5. Яке місце вправ на руки в тренувальному плані?

## **9. Тренування м'язів преса.**

**Мета:** сформувати навички тренування кора як основи стабілізації в силових вправах.

### **Питання для обговорення:**

1. Чим відрізняється «прес» від «кору»?
2. Які вправи безпечні для попереку?
3. Як поєднати тренування кора з силовими вправами?
4. Чому важлива стабілізація корпусу в присіданні/жимі?
5. Як часто можна тренувати м'язи преса?

## **10. Складання тренування Full body**

**Мета:** навчити складати комплекс на все тіло з правильним порядком вправ.

### **Питання для обговорення:**

1. Які переваги Full body?
2. Який порядок виконання вправ є оптимальним?
3. Як обирати вправи на основні групи м'язів?
4. Як визначити обсяг (підходи/повторення)?
5. Які помилки найчастіше допускають новачки?

## **11. Спліт-тренування: верх/низ або push-pull-legs**

**Мета:** сформувати розуміння побудови спліт-програм та практичні навички планування.

### **Питання для обговорення:**

1. Кому підходить спліт-тренування?
2. Які переваги push-pull-legs?
3. Як правильно розподіляти навантаження на тиждень?
4. Що таке відновлення і як його контролювати?
5. Які ознаки перетренованості?

## **12. Методи розвитку сили та м'язової маси (гіпертрофії)**

**Мета:** навчити підбирати тренувальні режими під різні цілі.

### **Питання для обговорення:**

1. Чим відрізняються тренування на силу і на масу?
2. Які діапазони повторень найефективніші?
3. Що таке прогресивне навантаження?
4. Чому важлива техніка при роботі з великими вагами?
5. Яка роль відпочинку між підходами?

## **13. Самоконтроль: пульс, самопочуття, щоденник тренувань**

**Мета:** сформувати навички контролю фізичного стану під час занять.

### **Питання для обговорення:**

1. Які показники самоконтролю найважливіші?
2. Як правильно вимірювати пульс?
3. Що таке RPE (суб'єктивна шкала навантаження)?
4. Навіщо вести тренувальний щоденник?
5. Коли потрібно зменшувати навантаження?

## **14. Розтягування та відновлення після тренування**

**Мета:** навчити виконувати заминку, розтягування та відновлювальні вправи.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка мета заминки?
2. Чим відрізняється статичне та динамічне розтягування?
3. Які вправи найкраще знімають напруження після тренування?
4. Яку роль відіграє сон у відновленні?
5. Як профілакувати крепатуру?

## **15. Підсумкове практичне заняття: контроль техніки і комплекс вправ**

**Мета:** перевірити рівень засвоєння техніки базових вправ та вміння виконувати тренування.

### **Питання для обговорення:**

1. Які критерії правильної техніки базових вправ?
2. Як оцінювати власні помилки у техніці?
3. Які вправи є ключовими для загального розвитку?
4. Як скласти тренування під власну мету?
5. Які правила безпеки є обов'язковими завжди?

## **Змістовий модуль 2. Баскетбол**

### **1. Вступне заняття. Правила безпеки та ознайомлення з баскетболом**

**Мета:** ознайомити здобувачів з правилами безпеки, організацією занять та основними правилами гри.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні правила безпеки під час гри в баскетбол?
2. Які найпоширеніші травми та як їх уникати?
3. Які основні правила баскетболу повинен знати кожен?
4. Які вимоги до спортивної форми та взуття?
5. Яка роль розминки у профілактиці травм?

### **2. Розминка баскетболіста: загальна та спеціальна**

**Мета:** навчити правильно виконувати розминку з урахуванням специфіки баскетболу.

### **Питання для обговорення:**

1. Чим відрізняється загальна та спеціальна розминка?
2. Які вправи найкраще підходять для підготовки до стрибків і ривків?
3. Яка тривалість розминки є оптимальною?
4. Чому важливо включати вправи на координацію?

5. Які помилки найчастіше допускають під час розминки?

### **3. Срійка баскетболіста та пересування в захисті**

**Мета:** сформувати навички правильної срійки та пересувань у захисній позиції.

#### **Питання для обговорення:**

1. Якою має бути правильна срійка баскетболіста?
2. Чому важливо тримати центр ваги низько?
3. Які види пересувань застосовуються в захисті?
4. Як уникнути фолу під час гри в захисті?
5. Які помилки найчастіше трапляються у захисній техніці?

### **4. Ведення м'яча на місці та в русі**

**Мета:** навчити базовим прийомам ведення м'яча та контролю м'яча під час руху.

#### **Питання для обговорення:**

1. Яка різниця між високим і низьким веденням?
2. Чому не можна дивитися постійно на м'яч?
3. Як захищати м'яч корпусом?
4. Які помилки призводять до втрати м'яча?
5. Як розвивати слабку руку при веденні?

### **5. Зміна напрямку та швидкості під час ведення**

**Мета:** сформувати навички маневрування з м'ячем у нападі.

#### **Питання для обговорення:**

1. Для чого потрібна зміна темпу під час атаки?
2. Які основні фінти з веденням використовують у грі?
3. Як виконувати кросовер без порушення правил?
4. Чому важливо тримати баланс при зміні напрямку?
5. Які вправи допомагають покращити маневреність?

## **6. Передачі м'яча: види та техніка виконання**

**Мета:** навчити виконувати основні передачі точно та швидко.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні види передач існують у баскетболі?
2. Коли доцільно використовувати передачу від грудей/з відскоком?
3. Які помилки найчастіше допускають під час передач?
4. Як вибирати момент для передачі?
5. Яка роль зорового контролю під час передач?

## **7. Ловіння м'яча та взаємодія в парі**

**Мета:** сформувати навички ловіння м'яча в русі та правильного прийому передач.

### **Питання для обговорення:**

1. Як правильно приймати м'яч двома руками?
2. Чому важливо «зустрічати» м'яч?
3. Як ловити м'яч у русі без втрати швидкості?
4. Які помилки ведуть до втрати м'яча при ловінні?
5. Як покращити взаємодію з партнером?

## **8. Кидок з місця: техніка та точність**

**Мета:** навчити техніці кидка з місця та формувати стабільність виконання.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні фази кидка?
2. Яке положення кисті та ліктя є правильним?
3. Чому важливий супровід м'яча рукою?
4. Як покращити точність кидка?
5. Які помилки найчастіше трапляються у кидку?

## **9. Кидок після ведення (stop-and-shoot)**

**Мета:** сформувати навички кидка після зупинки та ведення м'яча.

### **Питання для обговорення:**

1. Які види зупинок використовують у баскетболі?
2. Як правильно виконувати «двокрокову» зупинку?
3. Як зберігати баланс після ведення?
4. Чому важливо швидко переходити до кидка?
5. Як відпрацьовувати кидок під тиском захисту?

## **10. Двокрок (lay-up) з правої та лівої сторони**

**Мета:** навчити виконувати двокрок з різних сторін та в русі.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка послідовність кроків у двокроці?
2. Чому важливо тренувати двокрок з обох рук?
3. Як правильно відштовхуватися під час двокроку?
4. Які помилки призводять до пробіжки?
5. Як підвищити реалізацію кидків з-під кільця?

## **11. Підбір м'яча (rebounds): техніка та позиційна боротьба**

**Мета:** сформувати навички боротьби за підбір і правильного блокування суперника.

### **Питання для обговорення:**

1. Що таке «бокс-аут» і як його виконувати?
2. Які типи підборів існують?
3. Як правильно займати позицію під щитом?
4. Чому важлива реакція та стрибучість?
5. Які помилки знижують ефективність підбору?

## **12. Індивідуальний захист: опіка гравця з м'ячем**

**Мета:** навчити основам індивідуального захисту та перешкоджання атаці.

### **Питання для обговорення:**

1. Як правильно тримати дистанцію в захисті?
2. Які принципи гри проти ведення?
3. Як уникати фолів у захисті?
4. Коли доцільно застосовувати перехоплення?
5. Які якості важливі для захисника?

## **13. Командні взаємодії в нападі (2х2, 3х3)**

**Мета:** сформувати навички взаємодії в малих групах і розуміння тактики.

### **Питання для обговорення:**

1. Які принципи командного нападу?
2. Як правильно відкриватися без м'яча?
3. Що таке «give-and-go» (пас і ривок)?
4. Як створити вільний простір для партнера?
5. Які типові помилки у взаємодії 2х2, 3х3?

## **14. Швидкий прорив (fast break) та повернення в захист**

**Мета:** навчити організації швидкого нападу і швидкого повернення в оборону.

### **Питання для обговорення:**

Коли доцільно проводити швидкий прорив?

Які ролі гравців у fast break?

Як правильно виконувати першу передачу в прориві?

Чому важливо швидко повертатися в захист?

Які помилки зривають швидку атаку?

## **15. Навчальна гра. Суддівство та аналіз помилок**

**Мета:** закріпити технічні й тактичні навички в умовах гри та навчити елементарного суддівства.

### **Питання для обговорення:**

1. Які правила найчастіше порушуються під час гри?
2. Як правильно оцінювати фоли та пробіжку?
3. Які тактичні рішення були найефективніші?
4. Які помилки в захисті/нападі траплялись найчастіше?
5. Як можна покращити командну взаємодію?

## **Змістовий модуль 3. Волейбол.**

### **1. Вступне заняття. Правила безпеки та основи волейболу**

**Мета:** ознайомити здобувачів з правилами безпеки, організацією занять і базовими правилами гри.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні правила безпеки у волейболі?
2. Які травми трапляються найчастіше та як їх уникати?
3. Які основні правила гри повинен знати кожен?
4. Які вимоги до форми та взуття?
5. Яка роль розминки у волейболі?

### **2. Розминка волейболіста: загальна та спеціальна**

**Мета:** навчити виконувати розминку з урахуванням специфіки стрибків, переміщень та ударів.

### **Питання для обговорення:**

1. Чим відрізняється загальна та спеціальна розминка?
2. Які вправи потрібні для підготовки плечового суглоба?
3. Які вправи готують коліна та гомілковостоп до стрибків?
4. Скільки має тривати якісна розминка?

5. Які помилки в розминці призводять до травм?

### **3. Основна стійка волейболіста та пересування по майданчику**

**Мета:** сформувати навички правильної стійки та швидких переміщень у захисті й нападі.

#### **Питання для обговорення:**

1. Якою має бути основна стійка волейболіста?
2. Які види пересувань застосовують у волейболі?
3. Чому важливо тримати центр ваги низько?
4. Які помилки заважають швидко реагувати на м'яч?
5. Як тренувати швидкість старту та зупинки?

### **4. Верхня передача (пас зверху): техніка виконання**

**Мета:** навчити правильній техніці верхньої передачі та контролю точності.

#### **Питання для обговорення:**

1. Яке положення рук і пальців при передачі?
2. Яка роль ніг у виконанні передачі?
3. Як визначити точку прийому м'яча?
4. Які типові помилки при передачі зверху?
5. Як покращити точність передачі?

### **5. Нижня передача (прийом м'яча): техніка та стабільність**

**Мета:** сформувати навички прийому подачі та ударів нижньою передачею.

#### **Питання для обговорення:**

1. Як правильно формувати «платформу» руками?
2. Чому важливо працювати ногами, а не руками?
3. Як правильно приймати сильний удар?
4. Які помилки призводять до неточного прийому?
5. Як підвищити стабільність прийому?

## **6. Комбінований прийом: вибір між верхньою і нижньою передачею**

**Мета:** навчити швидко приймати рішення щодо способу прийому м'яча.

### **Питання для обговорення:**

1. У яких ситуаціях доцільно приймати м'яч зверху?
2. Коли краще використовувати нижню передачу?
3. Як оцінювати траєкторію та швидкість м'яча?
4. Яка роль командної взаємодії під час прийому?
5. Як зменшити кількість помилок у прийомі?

## **7. Подача знизу: техніка та точність**

**Мета:** навчити виконувати подачу знизу та контролювати напрямок м'яча.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні елементи техніки подачі знизу?
2. Яка роль підкидання м'яча?
3. Як підвищити точність подачі?
4. Які помилки призводять до «ауту» або сітки?
5. Як обирати зону подачі?

## **8. Подача зверху (тенісна): техніка та сила удару**

**Мета:** сформувані навички виконання подачі зверху та збільшення її ефективності.

### **Питання для обговорення:**

1. Які фази виконання подачі зверху?
2. Як правильно виконувати замах і удар?
3. Як контролювати силу та точність подачі?
4. Які помилки найчастіше виникають?
5. Як безпечно навантажувати плече?

## **9. Нападний удар: розбіг, стрибок і удар по м'ячу**

**Мета:** навчити основам техніки нападного удару та координації рухів.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка правильна схема розбігу?
2. Як визначити момент стрибка?
3. Як правильно працює кисть при ударі?
4. Які помилки знижують силу удару?
5. Як тренувати висоту стрибка?

## **10. Передача зв'язуючого (пас на напад): точність та вибір напрямку**

**Мета:** сформувати навички передачі на напад та прийняття тактичних рішень.

### **Питання для обговорення:**

1. Які вимоги до передачі зв'язуючого?
2. Як вибирати напрямок атаки?
3. Як діяти при неточному прийомі?
4. Які помилки у передачі найчастіші?
5. Як покращити взаємодію «прийом–пас–удар»?

## **11. Блокування: одиночний блок**

**Мета:** навчити техніці одиночного блоку та правильному вибору позиції.

### **Питання для обговорення:**

1. Які елементи техніки блоку?
2. Як правильно ставити руки над сіткою?
3. Як читати дії нападника?
4. Які помилки призводять до «торкання сітки»?
5. Як тренувати реакцію на блок?

## **12. Командне блокування: подвійний блок та взаємодія**

**Мета:** сформувати навички узгоджених дій двох гравців при блоці.

### **Питання для обговорення:**

1. Як узгоджувати дії при подвійного блоку?
2. Які сигнали/домовленості використовують у команді?
3. Як перекривати напрямки атаки?
4. Чому важлива синхронність стрибка?
5. Які помилки призводять до «дірки» в блоці?

## **13. Захист у полі: розташування та підстраховка**

**Мета:** навчити командним діям у захисті та правильному розташуванню гравців.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні системи захисту в полі?
2. Як правильно виконувати підстраховку блоку?
3. Як розподіляти зони відповідальності?
4. Які помилки призводять до втрати м'яча?
5. Як покращити командну комунікацію?

## **14. Тактичні взаємодії: атака першим темпом і другим темпом**

**Мета:** сформувати навички елементарних тактичних комбінацій у нападі.

### **Питання для обговорення:**

1. Що таке атака першим і другим темпом?
2. Які умови потрібні для швидкої атаки?
3. Як вводити комбінації у гру?
4. Як діяти проти сильного блоку суперника?
5. Які помилки зривають тактичні комбінації?

## **15. Навчальна гра. Суддівство та аналіз помилок**

**Мета:** закріпити технічні й тактичні навички в ігрових умовах та навчити базового суддівства.

### **Питання для обговорення:**

1. Які правила найчастіше порушуються під час гри?
2. Як оцінювати торкання сітки, м'яча, лінії?
3. Які технічні помилки найчастіше траплялися?
4. Які командні взаємодії були ефективними?
5. Як підвищити рівень гри групи?

## **Змістовий модуль 4. Плавання**

### **1. Вступне заняття. Правила безпеки у басейні**

**Мета:** ознайомити здобувачів з правилами поведінки у басейні та профілактикою травм/небезпек.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні правила безпеки під час занять плаванням?
2. Чому заборонено бігати по бортику басейну?
3. Які дії при судомі у воді?
4. Як поводитися при погіршенні самопочуття?
5. Які вимоги до гігієни перед входом у басейн?

### **2. Адаптація до водного середовища та подолання страху води**

**Мета:** сформувати впевненість у воді, навчити базовим вправам адаптації.

### **Питання для обговорення:**

1. Які причини страху води та як їх подолати?
2. Які вправи допомагають звикнути до води?
3. Чому важливо навчитися контролювати дихання у воді?
4. Які помилки новачків у воді найнебезпечніші?
5. Як підтримувати психологічний комфорт під час навчання?

### **3. Дихання у плаванні: вдих і видих у воду**

**Мета:** навчити правильному диханню та ритму дихання у воді.

#### **Питання для обговорення:**

1. Чому видих виконується у воду?
2. Як дихання впливає на техніку плавання?
3. Які помилки найчастіше трапляються під час видиху у воду?
4. Як тренувати затримку дихання без перевантаження?
5. Який ритм дихання є оптимальним для різних стилів?

### **4. Плавучість і ковзання: положення тіла у воді**

**Мета:** сформувати навички правильного положення тіла, ковзання та рівноваги.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які фактори впливають на плавучість?
2. Чому важливо тримати тіло витягнутим?
3. Як положення голови впливає на баланс у воді?
4. Які вправи допомагають покращити ковзання?
5. Які помилки призводять до «потопання» ніг?

### **5. Робота ніг у плаванні (кроль): техніка та координація**

**Мета:** навчити правильній роботі ніг у кролі та розвитку витривалості.

#### **Питання для обговорення:**

1. Звідки має йти рух ніг у кролі (стегно/коліно)?
2. Яка роль гомілковостопного суглоба?
3. Чому не можна сильно згинати коліна?
4. Як тренувати роботу ніг з дошкою?
5. Які помилки знижують швидкість і економічність?

## **6. Робота рук у кролі: фази гребка**

**Мета:** сформувати правильну техніку гребка руками у кролі.

### **Питання для обговорення:**

1. Які фази гребка у кролі?
2. Чому важлива висока позиція ліктя?
3. Як уникнути «провалування» руки у воду?
4. Яка роль кисті в гребку?
5. Як поєднувати гребок з диханням?

## **7. Координація рухів у кролі: повна техніка**

**Мета:** навчити поєднувати роботу рук, ніг і дихання у єдиному циклі.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка роль координації у швидкості плавання?
2. Як правильно виконувати поворот голови для вдиху?
3. Які типові помилки в узгодженні рухів?
4. Як навчитися плавати без зайвого напруження?
5. Як підвищити економічність плавання?

## **8. Плавання на спині: положення тіла та техніка**

**Мета:** навчити основам плавання на спині та контролю напрямку руху.

### **Питання для обговорення:**

1. Яким має бути положення тіла при плаванні на спині?
2. Як працюють ноги та руки у цьому стилі?
3. Як тримати голову і не «садити» таз?
4. Як зберігати прямий напрямок руху?
5. Які переваги плавання на спині для здоров'я?

## **9. Брас: техніка роботи ніг та рук**

**Мета:** сформувати базову техніку брасу та координацію рухів.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка специфіка рухів ніг у брасі?
2. Чому важлива симетричність рухів?
3. Як узгоджувати гребок руками з поштовхом ногами?
4. Які помилки призводять до втрати швидкості?
5. Як уникати болю в колінах при брасі?

## **10. Батерфляй (дельфін): базові елементи хвилі**

**Мета:** ознайомити з технікою дельфіна та навчити основ хвилеподібного руху.

### **Питання для обговорення:**

1. Що є основою техніки батерфляю?
2. Як формується «хвиля» корпусом?
3. Які труднощі виникають у початківців?
4. Як правильно виконувати вдих у батерфляї?
5. Чому цей стиль вважається найенерговитратнішим?

## **11. Старт у плаванні: стрибок та вихід у ковзання**

**Мета:** навчити основам старту та ефективного входу у воду.

### **Питання для обговорення:**

1. Які види старту існують у плаванні?
2. Які вимоги до положення тіла при стрибку?
3. Чому важливий етап ковзання після старту?
4. Як уникнути помилок при вході у воду?
5. Яка роль реакції на сигнал старту?

## **12. Повороти біля бортика: техніка та швидкість**

**Мета:** сформувати навички виконання поворотів для різних стилів.

### **Питання для обговорення:**

1. Які види поворотів використовуються у плаванні?
2. Чому поворот впливає на результат дистанції?

3. Як правильно відштовхуватися від бортика?
4. Які помилки призводять до втрати швидкості?
5. Як тренувати повороти без перевантаження?

### **13. Розвиток витривалості у плаванні**

**Мета:** навчити виконувати тренування на витривалість та дозувати навантаження.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які види витривалості розвиває плавання?
2. Як підбирати дистанції та інтервали відпочинку?
3. Які ознаки перевтоми у воді?
4. Як контролювати пульс під час тренування?
5. Чим відрізняється рівномірне та інтервальне плавання?

### **14. Тренування швидкості та техніки (спринт, відрізки)**

**Мета:** сформувати навички швидкісного плавання з контролем техніки.

#### **Питання для обговорення:**

1. Як поєднувати швидкість і правильну техніку?
2. Які вправи допомагають підвищити швидкість?
3. Як правильно виконувати спринтерські відрізки?
4. Які помилки виникають при високій швидкості?
5. Як уникати перевантаження плечей?

### **15. Контрольне заняття: комплексне плавання та аналіз техніки**

**Мета:** оцінити рівень технічної підготовки, витривалості та самоконтролю здобувачів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які критерії правильної техніки плавання?
2. Які індивідуальні помилки були виявлені?
3. Як покращити техніку без збільшення навантаження?

4. Які стилі даються найкраще і чому?
5. Як скласти індивідуальний план удосконалення?

## **Змістовий модуль 5. Бадмінтон**

### **1. Вступне заняття. Правила безпеки та ознайомлення з бадмінтоном**

**Мета:** ознайомити здобувачів з правилами безпеки, інвентарем та основними правилами гри.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які правила безпеки під час гри в бадмінтон?
2. Які травми трапляються найчастіше та як їх уникнути?
3. Які основні правила гри та рахунку?
4. Які вимоги до спортивного взуття та форми?
5. Яка роль розминки перед грою?

### **2. Розминка бадмінтоніста: мобільність, швидкість, координація**

**Мета:** навчити виконувати спеціальну розминку для швидких переміщень і ударів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Чому бадмінтон вимагає особливої розминки?
2. Які вправи потрібні для плечового суглоба?
3. Які вправи готують коліна та гомілковостоп?
4. Як розминка впливає на реакцію та швидкість?
5. Які помилки розминки можуть спричинити травму?

### **3. Основна стійка гравця та пересування по корту**

**Мета:** сформувати правильну стійку та техніку переміщення у всіх напрямках.

#### **Питання для обговорення:**

1. Якою має бути стартова стійка бадмінтоніста?

2. Чому важливий низький центр ваги?
3. Які способи пересування використовують у бадмінтоні?
4. Як швидко змінювати напрям руху?
5. Які помилки уповільнюють переміщення?

#### **4. Хват ракетки: основні види та їх застосування**

**Мета:** навчити правильним хватам ракетки для виконання різних ударів.

##### **Питання для обговорення:**

1. Які основні хвати використовують у бадмінтоні?
2. Чим відрізняється forehand і backhand хват?
3. Як хват впливає на точність і силу удару?
4. Які помилки хвату призводять до травм кисті?
5. Як швидко змінювати хват під час гри?

#### **5. Подача: низька та висока подача**

**Мета:** сформувати навички виконання подачі та контролю її точності.

##### **Питання для обговорення:**

1. Які види подач існують у бадмінтоні?
2. Коли доцільно застосовувати низьку подачу?
3. Які помилки найчастіші при подачі?
4. Як подача впливає на тактику розіграшу?
5. Як тренувати стабільність подачі?

#### **6. Прийом подачі та перший удар у розіграші**

**Мета:** навчити правильно приймати подачу і розпочинати атаку/захист.

##### **Питання для обговорення:**

1. Яка роль прийому подачі у грі?
2. Які варіанти прийому подачі найефективніші?
3. Як швидко переходити з прийому до атаки?
4. Які типові помилки при прийомі?

5. Як читати наміри суперника під час подачі?

### **7. Удар clear (високий удар у задню зону)**

**Мета:** навчити техніці високого удару для переведення гри та захисту.

#### **Питання для обговорення:**

1. У яких ситуаціях застосовується clear?
2. Яка різниця між атаквальним і захисним clear?
3. Як правильно працювати кистю та плечем?
4. Які помилки знижують дальність удару?
5. Як контролювати напрямок удару?

### **8. Удар drop (укорочений удар біля сітки)**

**Мета:** сформувати навички виконання укорочених ударів та варіативності гри.

#### **Питання для обговорення:**

1. Для чого використовується drop?
2. Як маскувати drop під силовий удар?
3. Які помилки роблять удар занадто високим?
4. Як контролювати траєкторію та точку падіння волана?
5. Які тактичні переваги дає drop?

### **9. Smash (атакувальний удар зверху)**

**Мета:** навчити техніці сильного атакувального удару та правильній роботі корпусу.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які основні елементи техніки smash?
2. Як збільшити силу удару без втрати точності?
3. Яка роль розвороту корпусу і роботи ніг?
4. Які помилки призводять до травм плеча?
5. Як обирати момент для smash?

## **10. Гра біля сітки: net shot та підставки**

**Мета:** сформувати навички гри біля сітки та швидкої реакції.

### **Питання для обговорення:**

1. Які удари застосовують біля сітки?
2. Як правильно виконувати net shot?
3. Як уникати помилок (волан у сітку/за межі)?
4. Чому важлива швидкість реакції біля сітки?
5. Які тактичні рішення найефективніші у сітковій грі?

## **11. Захисні удари та вихід із складних ситуацій**

**Мета:** навчити техніці захисту від smash і швидкого переходу в контратаку.

### **Питання для обговорення:**

- Які способи захисту від smash існують?
- Як правильно розташовуватися в захисті?
- Як переводити гру у вигідну зону?
- Які помилки найчастіше трапляються у захисті?
- Як швидко переходити до атаки після захисту?

## **12. Тактика одиночної гри (singles)**

**Мета:** сформувати розуміння розташування на корті та ведення розіграшу в одиночці.

### **Питання для обговорення:**

1. Які основні тактичні принципи одиночної гри?
2. Чому важливо контролювати центр корту?
3. Як змушувати суперника більше рухатися?
4. Які удари найефективніші в одиночці?
5. Які помилки призводять до програшу розіграшів?

### **13. Тактика парної гри (doubles): взаємодія та розташування**

**Мета:** навчити командній взаємодії та правильному розташуванню у парі.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які системи розташування використовують у парній грі?
2. Як розподіляються ролі партнерів?
3. Як уникати «порожніх зон» у захисті?
4. Які сигнали/домовленості потрібні у парі?
5. Які помилки найчастіше трапляються у взаємодії?

### **14. Розвиток фізичних якостей у бадмінтоні**

**Мета:** розвивати швидкість, спритність, реакцію та витривалість.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які фізичні якості найважливіші для бадмінтону?
2. Які вправи розвивають швидкість переміщень?
3. Як тренувати реакцію та координацію?
4. Чому важлива вибухова сила ніг?
5. Як правильно дозувати навантаження?

### **15. Навчальна гра. Суддівство та аналіз техніко-тактичних помилок**

**Мета:** закріпити техніку й тактику у грі, навчити елементарного суддівства та самоаналізу.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які правила найчастіше порушуються під час гри?
2. Які удари були найефективнішими і чому?
3. Які помилки у техніці траплялися найчастіше?
4. Як покращити тактичне мислення під час гри?
5. Які індивідуальні завдання потрібні для прогресу?

## Змістовий модуль 6. Настільний теніс

### 1. Вступне заняття. Правила безпеки та ознайомлення з настільним тенісом

**Мета:** ознайомити здобувачів з технікою безпеки, інвентарем та базовими правилами гри.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які правила безпеки під час гри в настільний теніс?
2. Які вимоги до спортивного одягу та взуття?
3. Які основні правила гри та ведення рахунку?
4. Які травми можливі та як їх уникати?
5. Чому важлива правильна організація простору навколо столу?

### 2. Стіяка гравця та пересування біля столу

**Мета:** сформувати правильну стійку та навички пересування для виконання ударів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Якою має бути базова стійка тенісиста?
2. Чому важливо тримати ноги напівзігнутими?
3. Які види пересувань використовують біля столу?
4. Як швидко повертатися у вихідну позицію?
5. Які помилки у пересуванні знижують точність ударів?

### 3. Хват ракетки: shakehand та penhold

**Мета:** навчити правильному хвату ракетки та пояснити їх особливості.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які основні хвати ракетки існують?
2. Які переваги та недоліки кожного хвату?
3. Як хват впливає на силу та контроль?
4. Які помилки хвату найчастіше допускають новачки?

5. Чи можна змінювати хват у процесі гри?

#### **4. Контроль м'яча: набивання та прості вправи на відчуття**

**Мета:** розвинути координацію, відчуття м'яча та контроль ракетки.

##### **Питання для обговорення:**

1. Чому важливо розвивати відчуття м'яча?
2. Які вправи найбільш ефективні для початківців?
3. Як положення кисті впливає на контроль?
4. Як уникати «зривів» м'яча з ракетки?
5. Які помилки уповільнюють розвиток техніки?

#### **5. подача: основи техніки та правила виконання**

**Мета:** навчити виконувати правильну подачу відповідно до правил.

##### **Питання для обговорення:**

1. Які правила подачі у настільному тенісі?
2. Як правильно підкидати м'яч?
3. Чому важливий контакт м'яча з ракеткою?
4. Які типові помилки під час подачі?
5. Як подача впливає на результат розіграшу?

#### **6. Прийом подачі: контроль і варіативність**

**Мета:** сформувати навички прийому подачі та початку атаки.

##### **Питання для обговорення:**

1. Як визначити тип подачі суперника?
2. Які варіанти прийому подачі найефективніші?
3. Як приймати подачу з обертанням?
4. Які помилки призводять до втрати очок на прийомі?
5. Як швидко переходити в атаку після прийому?

## **7. Удар forehand (накат справа)**

**Мета:** навчити базовому атакуючому удару справа та його точності.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка техніка накату справа?
2. Яка роль корпусу та ніг у ударі?
3. Як контролювати напрямок м'яча?
4. Які помилки знижують стабільність удару?
5. Як збільшити швидкість без втрати точності?

## **8. Удар backhand (накат зліва)**

**Мета:** сформувати навички стабільного удару зліва у грі біля столу.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка різниця між forehand і backhand технікою?
2. Як правильно тримати ракетку при ударі зліва?
3. Які помилки найчастіше допускають новачки?
4. Як тренувати швидкість backhand?
5. Яке значення backhand у сучасному тенісі?

## **9. Підрізка (push) та гра у захисті**

**Мета:** навчити виконувати підрізку та контролювати м'яч у захисних діях.

### **Питання для обговорення:**

1. Коли доцільно використовувати підрізку?
2. Як створюється нижнє обертання?
3. Які помилки призводять до високого м'яча?
4. Як підрізка впливає на тактику гри?
5. Як поєднувати захист із переходом в атаку?

## **10. Топ-спін: основи атакуючої техніки з обертанням**

**Мета:** сформувати початкові навички топ-спіну та розуміння обертання м'яча.

### **Питання для обговорення:**

1. Що таке топ-спін і чому він ефективний?
2. Як створюється верхнє обертання?
3. Які помилки найчастіші у виконанні топ-спіну?
4. Як тренувати топ-спін проти підрізки?
5. Яка роль роботи ніг у топ-спіні?

## **11. Блок і контратака біля столу**

**Мета:** навчити блокувати швидкі удари та переходити у контратаку.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка техніка блоку?
2. Як правильно виставляти кут ракетки?
3. Чому важлива реакція і таймінг?
4. Як виконувати активний блок?
5. Які помилки призводять до програшу швидких м'ячів?

## **12. Гра по діагоналі та по лінії: точність і розміщення**

**Мета:** навчити керувати напрямком м'яча та розміщувати удари тактично.

### **Питання для обговорення:**

1. Чому удари по діагоналі часто безпечніші?
2. Коли вигідно грати по лінії?
3. Як тренувати точність ударів?
4. Які помилки знижують контроль м'яча?
5. Як змінювати напрямок удару без втрати швидкості?

### **13. Тактика одиночної гри: побудова розіграшу**

**Мета:** сформувати навички тактичного мислення та ведення розіграшу.

#### **Питання для обговорення:**

1. Як правильно будувати розіграш у настільному тенісі?
2. Яка роль подачі у тактиці?
3. Як змусити суперника помилятися?
4. Як використовувати слабкі сторони суперника?
5. Які типові тактичні помилки новачків?

### **14. Парна гра: взаємодія та ротація гравців**

**Мета:** навчити основам парної гри та узгодженим діям партнерів.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які правила парної гри?
2. Як правильно виконувати ротацію після удару?
3. Як розподіляти зони відповідальності?
4. Які удари найбільш ефективні у парі?
5. Які помилки найчастіше трапляються у взаємодії?

### **15. Навчальна гра. Суддівство та аналіз техніко-тактичних помилок**

**Мета:** закріпити техніку і тактику у змагальних умовах та навчити самоаналізу.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які правила найчастіше порушуються під час гри?
2. Які технічні помилки були найпоширенішими?
3. Які удари принесли найбільше очок?
4. Як підвищити стабільність у грі?
5. Як скласти індивідуальний план удосконалення?

## Змістовий модуль 7. Футбол

### 1. Вступне заняття. Правила безпеки та основи футболу

**Мета:** ознайомити здобувачів з правилами безпеки, організацією занять і базовими правилами гри.

#### Питання для обговорення:

1. Які правила безпеки під час занять футболом?
2. Які травми трапляються найчастіше та як їх уникати?
3. Які основні правила гри (аут, офсайд, фол)?
4. Які вимоги до спортивного взуття та форми?
5. Чому важлива розминка перед грою?

### 2. Розминка футболіста: загальна та спеціальна

**Мета:** навчити виконувати розминку з урахуванням бігу, ривків, ударів і зміни напрямку.

#### Питання для обговорення:

1. Чим відрізняється загальна та спеціальна розминка?
2. Які вправи потрібні для підготовки колін і гомілковостопу?
3. Як розминка впливає на швидкість і координацію?
4. Які помилки розминки призводять до травм?
5. Скільки має тривати якісна розминка?

### 3. Основна стійка та пересування футболіста

**Мета:** сформувати навички правильного пересування, старту, зупинки та зміни напрямку.

#### Питання для обговорення:

1. Яка стійка є оптимальною для готовності до дії?
2. Як правильно виконувати зміну напрямку руху?
3. Які види бігу використовують у футболі?
4. Чому важлива робота рук під час бігу?

5. Які помилки уповільнюють пересування?

#### **4. Ведення м'яча: основи техніки (дриблінг)**

**Мета:** навчити контролю м'яча під час руху та ведення різними частинами стопи.

##### **Питання для обговорення:**

1. Які частини стопи використовують для ведення?
2. Чому важливо тримати м'яч близько до ноги?
3. Як виконувати ведення на швидкості?
4. Які помилки призводять до втрати м'яча?
5. Як розвивати «слабку» ногу?

#### **5. Фінти та обіграш суперника 1x1**

**Мета:** сформувати навички індивідуальної техніки обіграшу.

##### **Питання для обговорення:**

1. Які фінти найефективніші для початківців?
2. Як поєднувати фінт і зміну швидкості?
3. Чому важлива дистанція до суперника?
4. Як не втратити м'яч під час обіграшу?
5. Які помилки роблять фінти неефективними?

#### **6. Передачі м'яча: короткі та середні**

**Мета:** навчити точним передачам внутрішньою стороною стопи та взаємодії з партнером.

##### **Питання для обговорення:**

1. Яка техніка передачі внутрішньою стороною стопи?
2. Як правильно вибирати силу передачі?
3. Які помилки знижують точність?
4. Чому важливо відкриватися під передачу?
5. Як покращити командну взаємодію?

## **7. Довгі передачі та переведення м'яча**

**Мета:** сформувати навички дальніх передач, зміни флангу та швидкого розвитку атаки.

### **Питання для обговорення:**

1. Коли доцільно виконувати довгу передачу?
2. Які частини стопи використовують для дальнього пасу?
3. Як контролювати висоту і напрям м'яча?
4. Які помилки призводять до втрати м'яча?
5. Як тренувати дальній пас без перевантаження?

## **8. Прийом м'яча: зупинка та контроль**

**Мета:** навчити правильно приймати м'яч у русі та готувати його до наступної дії.

### **Питання для обговорення:**

1. Які способи прийому м'яча існують?
2. Як приймати м'яч внутрішньою стороною стопи?
3. Як правильно приймати високий м'яч?
4. Які помилки призводять до «відскоку» м'яча?
5. Як поєднати прийом і передачу в один рух?

## **9. Удари по воротах: техніка та точність**

**Мета:** навчити техніці ударів різними способами та формувати точність.

### **Питання для обговорення:**

1. Які види ударів використовують у футболі?
2. Як правильно ставити опорну ногу?
3. Як збільшити точність удару?
4. Які помилки знижують силу удару?
5. Як тренувати удари без ризику травм?

## **10. Удар головою та гра у повітрі**

**Мета:** сформувати навички удару головою та безпечної гри у верхових м'ячах.

### **Питання для обговорення:**

1. Яка правильна техніка удару головою?
2. Як правильно вибирати позицію під м'яч?
3. Чому важливо напружувати м'язи шиї?
4. Які правила безпеки при боротьбі у повітрі?
5. Які помилки призводять до травм?

## **11. Вкидання м'яча з аута та стандартні положення**

**Мета:** навчити техніці вкидання та організації простих стандартів.

### **Питання для обговорення:**

1. Які правила вкидання з аута?
2. Які помилки призводять до втрати м'яча?
3. Як швидко вводити м'яч у гру?
4. Які варіанти розіграшу аута найефективніші?
5. Як правильно розташовуватися гравцям?

## **12. Основи гри в захисті: відбір і перехоплення**

**Мета:** сформувати навички відбору м'яча та командної гри в обороні.

### **Питання для обговорення:**

1. Як правильно виконувати відбір м'яча?
2. Коли краще відбирати, а коли перехоплювати?
3. Як уникати фолів у захисті?
4. Яка роль позиції корпусу в обороні?
5. Які помилки призводять до пропущених атак?

### **13. Тактичні взаємодії: гра в нападі (2x1, 3x2)**

**Мета:** навчити елементарних тактичних взаємодій у нападі.

#### **Питання для обговорення:**

1. Як створювати чисельну перевагу в атаці?
2. Яка роль відкривання без м'яча?
3. Як правильно виконувати «стінку» (пас у стінку)?
4. Які помилки руйнують атакувальні комбінації?
5. Як приймати рішення швидко під тиском?

### **14. Швидка атака та контратака**

**Мета:** сформувати навички організації швидкого переходу з оборони в напад.

#### **Питання для обговорення:**

1. Коли контратака є найефективнішою?
2. Які ключові принципи швидкої атаки?
3. Як правильно виконувати першу передачу?
4. Чому важливі швидкість і ширина атаки?
5. Які помилки зривають контратаку?

### **15. Навчальна гра. Суддівство та аналіз техніко-тактичних помилок**

**Мета:** закріпити техніку і тактику в ігрових умовах та навчити самоаналізу.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які правила найчастіше порушуються у грі?
2. Які технічні помилки були найпоширенішими?
3. Які тактичні рішення були найкращими?
4. Як покращити командну взаємодію?
5. Які індивідуальні завдання потрібні для прогресу?

## Методичне забезпечення

1. Легка атлетика з методикою навчання (Методика навчання бігових видів легкої атлетики) : метод. вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (Фізична культура), ОП Фізична культура і спорт, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), спец. 017 Фізична культура і спорт, денної та заоч. форм навч. / уклад.: В. С. Дмитрук, О. В. Гребік. Луцьк : ЛНТУ, 2022. 50 с.

2. Атлетична гімнастика з методикою навчання: метод. вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заоч. форм навч. /уклад.: О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик. Луцьк: ЛНТУ, 2023. 112 с.

## Рекомендовані джерела інформації:

1. Бакіко І.В. 1 , Гребік О.В. 1 , Герасимюк П.П. Місце травматизму серед студентів у педагогічній діяльності викладачів фізичного виховання вищих закладах освіти– Харків: 2023. С. 235.

2. Корнієнко С. Здоров'яформувальний потенціал атлетичної гімнастики з гантелями: деякі теоретико-прикладні аспекти проблеми. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Вип. 66. 2024. С. 125-129.

3. Бакіко І. В., Ковальчук В. Я., Дмитрук В. С., Савчук С. А., Ващенко І. М., Кульчицький В. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів з легкоатлетичних дисциплін // Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє: матеріали ІІ наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. Чижик В. В., Ковальчук В. Я. – Луцьк : Луцький національний технічний університет, 2022. – С. 8–10.

4. Кучеренко В. М., Рибалко П. Ф. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гри у футбол // Педагогічні науки. – 2021. – № 76. – С. 112–118.

5. Козіна Ж. Л., Собко І. М., Ярмолинський Л. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2020. 236 с.

6. Іващенко О. В., Худолій О. М. Методика навчання рухових дій у спортивних іграх: навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 256 с.

7. Шишкін О., Райтаровська І. Теорія і методика викладання плавання. К. : Вид-во КНТ, 2021. 50 с.

8. Огнистий, А. В. Розвиток координаційних здібностей юних бадмінтоністів засобами міжнародної програми BWF Shuttle Time (теоретико-методологічний аспект) / А. В. Огнистий, К. М. Огниста, Е. І. Маляр // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. –

Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Вип. 3К (176). – С. 352-356.

9. Нечаєв А. Вплив занять настільним тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : електронний збірник наукових праць XVI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Вінниця, 05-06 червня 2024 року) / гол. ред. Н. Ю. Щепотіна, відпов. ред. А. І. Драчук, ред. кол. : І. О. Асаулюк, В. М. Костюкевич, А. І. Альошина та ін.; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2024. С. 20-22

**Фізичне виховання.** Методичні вказівки до практичних і самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх груп денної та заочної форм навчання. Укладачі : к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н., доц. Панасюк О.О., к.пед.н., доц. Файдевич В.В., доц. Коновальчук А.М., аси. Сорочук Г.П.

Комп'ютерний набір:

Д.В. Перевознік

Редактор:

О.В. Гребік

