

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації**

**СИЛАБУС**  
**Вибіркового освітнього компонента**

**ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**підготовки**      **магістрів**

Луцьк – 2025

Силабус вибіркового освітнього компоненту «Інноваційні види рухової діяльності», підготовки магістрів.

Розробник:

**Гнітецька Т.В.** - кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Гарант освітньо-професійної програми:



Козіброцький С.П.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії фізичного виховання та рекреації**  
протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Белікова Н.О.)

## 1. ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ (ВОК)

Програма вибіркової дисципліни складена відповідно до навчального плану підготовки магістрів спеціальності 4 Середня освіта, за освітньою програмою Середня освіта. Фізична культура. Опис ОК представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	А Освіта	нормативна
Кількість годин /кількість кредитів: <b>120 год/ 4 кредитів</b>	А 4 Середня освіта	Рік навчання: <b>1</b>
	Освітньо-професійна програма	Семестр: <b>2</b>
	Середня освіта. Фізична культура	Лекції: <b>10</b> год.
		Практичні (семінари): <b>14</b> год.
		Консультації: 8 год.
ІНДЗ: є	Освітній рівень Магістр	Самостійна робота: <b>88</b> год.
		Форми контролю: залік

### II. Інформація про викладача

ППП: **Гнітецька Тетяна Володимирівна**,

Науковий ступінь: **кандидат наук з фізичного виховання і спорту**,

Вчене звання: **доцент**

Контактна інформація: **моб.тел. 067 7824050**

E-mail: [Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua](mailto:Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua); [tgнитеcka5@gmail.com](mailto:tgнитеcka5@gmail.com)

Освітні платформи: <https://teams.microsoft.com/v2/>

Дні заняття: згідно розкладу <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

### III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

**1. Анотація курсу.** ВОК "Інноваційні види рухової діяльності" включає вивчення поняття про інноваційні види рухової діяльності та їх роль у фізичному вихованні дитячого та дорослого населення, характеристику інноваційних видів рухової діяльності у закладах освіти та поза ними, зокрема, американського футболу, вудболу, дартсу, додзболу, корфболу, лакросу, паделу, падболу, панни, петанку, піклболу, пляжного бейсболу, рінго, регбі-5, скандинавської ходьби, сквошу, софтболу, фістболу, флорболу, чирлідінгу, Cool Games, воркауту, паркуру, фрірану, акростриту, трикінгу, скейтборду, «Мотузкових парків», руфінгу, скайуокінгу, бейскламбінгу, бейсджампінгу та інших.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Інноваційні види рухової діяльності» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної

освітньої траєкторії здобувачів освіти магістерського рівня. спеціальності 04 Середня освіта, за освітньою програмою «Середня освіта. Фізична культура.

**2. Метою викладання ВОК «Інноваційні види рухової діяльності» є ознайомлення здобувачів освіти з новітніми формами і методами фізичної активності та підготовка їх до застосовувати у практичній діяльності з фізичного виховання задля збереження та зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку його учасників**

Завдання: 1. Поглибити і розширити поняття про інновації у фізичній культурі, які сприяють розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних навичок дитячого та дорослого населення. 2. Сформувати знання про інноваційні види рухової діяльності в сучасних системах оздоровчого фітнесу фізичного виховання школярів, вуличної рухової діяльності тощо. 3. Сформувати знання про небезпечні екстремальні види рухової діяльності та альтернативою їм.

**3. Soft skills.** Вивчення ВОК «Інноваційні види рухової діяльності» сприятиме розвитку низки важливих soft skills, як-от: *креативність* (розширення нових підходів та ідей до фізичного удосконалення дитячого та дорослого населення), *організаційні навички* (удосконалить можливість планування та організовувати рухову діяльність дитячого та дорослого населення), *критичне мислення* (удосконалить вміння аналізувати та приймати обґрунтовані рішення при підборі засобів рухової діяльності дітей та дорослих), *адаптивність* (удосконалить вміння швидко пристосовуватися до змін та нових умов, що виникатимуть у практичній професійній діяльності), *лідерство* (широкий діапазон знань про інноваційні види рухової діяльності удосконалить можливість проявити лідерські якості під час організації та проведення занять фізичними вправами), *емоційний інтелект* (володіння інформацією про особливості різних інноваційних видів рухової діяльності дозволить узгоджувати бажання і потреби тих, хто займається з власними, що розвиває емпатію та вміння управляти своїми емоціями). Таким чином, отримані навички і знання дозволять розширити загальну і професійну компетентність здобувачів освіти й удосконалить їхню готовність до роботи.

#### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ . Інформаційний обсяг ВОК викладено в табл. 2

Таблиця 2

##### Інформаційний обсяг ВОК денної форми навчання

Назва змістових модулів і тем	усьо-го	лекції	практ.	сам. роб.	конс.	форма контролю/бали
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовний модуль 1. Вступ до курсу</b>						
<b>Тема 1.</b> Вступ до курсу. Поняття про інновації у руховій діяльності	4	2	-	2	-	Пр./К 4 б.
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4 б.</b>
<b>Змістовний модуль 2. Інноваційні види рухової діяльності в сучасній системі фізичного виховання школярів</b>						
<b>Тема 2.</b> Характеристика інноваційних видів рухової діяльності в сучасній системі фізичного виховання школярів: американського футболу, вудболу, дартсу, додзболу, корфболу, лакросу, паделу, падболу, панни, петанку, піклболу, пляжного бейсболу, рінго, регбі-5, скандинавської ходьби, сквошу, софтболу, фістболу, флорболу, чирлідінгу, Cool Games.	36	2	6	26	2	Пр./К, О/Т, РМГ, ДС  28 балів
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>28 б.</b>
<b>Змістовний модуль 3. Інноваційні види вуличної рухової діяльності</b>						
<b>Тема 3.</b> Характеристика інноваційних видів вуличної рухової діяльності: воркауту, паркуру, фрірану, акростріту, трикінгу, скейтборду, «Мотузкових парків».	26	2	4	18	2	Пр./К, О/Т, РМГ, ДС 20 б.
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>20 б.</b>
<b>Змістовний модуль 4. Небезпечні екстремальні види вуличної рухової діяльності та альтернатива їм</b>						
<b>Тема 4.</b> Характеристика небезпечних сучасних екстремальних видів вуличної рухової діяльності та альтернатива їм	16	2	2	10	2	Пр./К, О/Т, РМГ, ДС 10 б
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>10 б.</b>

<b>Змістовний модуль 5. Інноваційні види оздоровчого фітнесу</b>						
<b>Тема 5.</b> Загальна характеристика інноваційних видів оздоровчого фітнесу: акваджокінг, спінінг, super strong, ABL, АВТ, supper body, памп, фітбол, пілатес, стретчинг, калланетика, шейпінг, тай-бо, vosu, кенгу, скай-джамп, методика TRX.	14	2	2	10	-	Пр./К, О/Т, РМГ, ДС 10 б
<i>Разом за змістовим модулем 5</i>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10 б.</b>
<b>ІНДЗ</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	ІНДЗ/ ІРС <b>28 б.</b>
<b>Всього годин/балів</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>8</b>	<b>100</b> <i>балів</i>

Форма контролю\*: Пр/К - присутність, конспекти, О – усне опитування, Т – тести, ДС – дискусія, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах,

## 5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Самостійна робота спрямована на організацію навчальної діяльності здобувача освіти у вільний від аудиторних занять час й передбачає поглиблене і розширене засвоєння матеріалу дисципліни. Зміст самостійної роботи - опрацювання літературних джерел, інтернет-ресурсів, підготовка ІНДЗ/ІРС тощо. Форма контролю – опитування, за бажанням - конспектування опрацьованої літератури. Контроль здійснюється на практичних (семінарських) заняттях. Оцінюється правильність відповіді.

## ВИДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ) – модуль 2

Завдання виконуються на основі знань, умінь та навичок, одержаних під час лекційних, практичних, самостійних занять і стосуються тем навчальної дисципліни. Форма контролю – відео до 1 хв або фото-підтвердження про уміння оперувати здобувачем освіти одним з видів інноваційної рухової діяльності, які розглядались у процесі засвоєння ОК. Контроль здійснюється на практичних (семінарських) заняттях або заліку.

## ІV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

### Політика викладача щодо студента

Навчальний процес з ВОК «Варіативні модулі з фізичної культури у НУШ» передбачає комплекс заходів, серед яких *обов'язковими є* присутність на лекційних, семінарських заняттях, виконання індивідуальної творчої роботи, робота за питаннями, винесеними на самостійне опрацювання, реєстрація (і робота) на курсі у дистанційній платформі Teams ВНУ (або інших за згодою сторін). У разі відсутності студента на

практичних чи лекційних заняттях з поважної причини (зафіксованої на рівні деканату чи куратора) відпрацювання теми не є обов'язковим. У такому випадку студент опрацьовує навчальний матеріал самостійно. Перевірка знань з пропущених семінарських занять відбувається на консультаціях чи індивідуальних заняттях (згідно навчального графіку).

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях (питання самостійної роботи включаються в опитування або тестування відповідного заняття).

**Політика щодо академічної доброчесності.** Не допускається привласнення матеріалів, взятих з літературних /та інших/ джерел (використання без посилання на автора), фабрикування інформації тощо. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботах здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Водночас допускається користування робочим матеріалом (лекційних, семінарських занять) інших здобувачів освіти групи (курсу) з дозволу здобувача освіти-автора та викладача.

#### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених ВОК. Запізнена здача творчої (чи іншої роботи) впливає на зниження балу оцінки за неї (відсоток зниження за терміни запізнення озвучуються викладачем по ходу освітнього процесу).

### **V. Підсумковий контроль**

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

#### **V.1. Розподіл балів оцінювання ВОК – табл. V.1**

*Таблиця V.1*

<b>Поточний контроль</b>						<b>Загальна кількість балів</b>
<b>Модуль 1</b>					<b>Модуль 2</b>	
<b>ЗМІСТОВІ МОДУЛІ</b>					<b>ІНДЗ</b>	
<b>Т 1</b>	<b>Т 2</b>	<b>Т 3</b>	<b>Т 4</b>	<b>Т 5</b>	<b>Т 1-5</b>	
<b>4 балів</b>	<b>28 балів</b>	<b>20 балів</b>	<b>10 балів</b>	<b>10 балів</b>	<b>28 балів</b>	<b>100</b>

#### **V.2. Оцінювання поточного контролю ( модуль 1)**

Модуль 1 - (поточне опитування) – таблиця V.2

*Таблиця V.2*

<b>Шкала оцінювання поточного опитування*</b>	
<b>Предмет оцінювання</b>	<b>Бал</b>
Присутність	4
Задовільні знання з даної теми	6
Добрі знання з даної теми	7
Відмінні знання з даної теми	8

\*Примітки: 1. Опитування стосується питань поточної теми, у тому числі, й самостійної підготовки. 2. Перевірка знань з поточної теми може відбуватися у формі тестування.

Критеріями оцінки для усних відповідей є: повнота розкриття питання; логіка викладання, культура мови; емоційність та переконаність; використання основної та додаткової літератури; аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки.

### V.3. Оцінювання модуля 2

Модуль 2 передбачає виконання ІНДЗ. Форма контролю – творча робота, яка оцінюється від 0 до 28 балів. (Табл.V.3)

Таблиця V.3

Шкала оцінювання ІНДЗ		
Шкала	Бали	Критерії оцінювання
Незадовільно	до 9	Творча робота не стосується тем, які розглядались у процесі засвоєння ВОК
Задовільно	10	Творча робота відповідає темі (темам), які розглядались у процесі засвоєння ВОК й представлена у формі фото.
Добре	19	Творча робота відповідає темі (темам), які розглядались у процесі засвоєння ВОК. Здобувач освіти на достатньому рівні володіє технікою або методикою навчання варіативного модуля (модулів) для учнів 5-9 класів НУШ. Відео-матеріал немає авторського супроводу тощо)
Відмінно	28	Творча робота відповідає темі (темам), які розглядались у процесі засвоєння ВОК. Здобувач освіти на високому рівні володіє технікою або методикою навчання варіативного модуля (модулів) для учнів 5-9 класів НУШ. Відео-матеріал має авторський супровід, оригінальне подання матеріалу, відповідну тривалості тощо)

**V.4. ОЦІНЮВАННЯ ЗАЛІКУ.** Підсумковою формою контролю з ВОК є ЗАЛІК. Залік передбачає усне опитування згідно питань, винесених на залік. Відповідь на питання оцінюється у 20 балів. Максимальна кількість питань – п'ять. Студент може отримати залік за рахунок поточної роботи, якщо він набрав у ній не менше 60 балів

*За згодою сторін залік може проводитися у формі комп'ютерного тестування на платформі ТІМС або Moodle* (або інших, затверджених ВНУ навчальних платформах).

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у *неформальній* та *інформальній* освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки ([1 Визнання резул татів ВНУ ім. Л.У. 2 ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

У випадку, коли здобувач освіти набирає менше 60 балів за поточну роботу або залік, він повторно (не більше 2-х разів) здає його у визначений для цього термін.

Загальна оцінка успішності студента у з ОК визначається за табл. V.4.



**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

**Питання заліку**

вибіркового освітнього компонента  
«ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

**Залікові питання**

1. Розкрити поняття про інновації та їхні види.
2. Розкрити значення інноваційних видів рухової діяльності в сучасній системі фізичного виховання школярів.
3. Дати характеристику американському футболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).
4. Дати характеристику вудболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
5. Дати характеристику дартсу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
6. Дати характеристику доджболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
7. Дати характеристику корфболу інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
8. Дати характеристику лакросу інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
9. Дати характеристику паделу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
10. Дати характеристику панни як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
11. Дати характеристику петанку як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.

12. Дати характеристику піклболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
13. Дати характеристику пляжного бейсболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
14. Дати характеристику рінго як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
15. Дати характеристику регбі-5 як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
16. Дати характеристику скандинавської як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
17. Дати характеристику ходьби сквошу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
18. Дати характеристику фістболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
19. Дати характеристику флорболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
20. Дати характеристику чирлідінгу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
21. Дати характеристику Cool Games як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
22. Дати характеристику софтболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
23. Дати характеристику падболу як інноваційному виду рухової діяльності у системі фізичного виховання учнів ЗЗСО.
24. Дати характеристику воркауту як інноваційному виду рухової діяльності.
25. Дати характеристику паркуру як інноваційному виду рухової діяльності.
26. Дати характеристику фрірану як інноваційному виду рухової діяльності.
27. Дати характеристику акростріту як інноваційному виду рухової діяльності.
28. Дати характеристику трикінгу як інноваційному виду рухової діяльності.
29. Дати характеристику скейтбордінгу як інноваційному виду рухової діяльності.
30. Розкрити шляхи попередження травматизму дітей та підлітків у заняттях вуличними видами гімнастики.
31. Дати характеристику «Мотузкових парків» як інноваційному виду рухової діяльності.
32. Дати характеристику *аквафітнесу* як інноваційному виду фітнесу.
33. Дати характеристику *акваджокінгу* як інноваційному виду фітнесу.
34. Дати характеристику *спінінгу* як інноваційному виду фітнесу.
35. Дати характеристику *стен-аеробіці* як інноваційному виду фітнесу.
36. Дати характеристику *super strong* як інноваційному виду фітнесу.
37. Дати характеристику *пампу* як інноваційному виду фітнесу.
38. Дати характеристику *фітболу* як інноваційному виду фітнесу.
39. Дати характеристику *піл'атесу* як інноваційному виду фітнесу.
40. Дати характеристику *стретчингу* як інноваційному виду фітнесу.
41. Дати характеристику *каланеттиці* як інноваційному виду фітнесу.
42. Дати характеристику *шейпінгу* як інноваційному виду фітнесу.
43. Дати характеристику тай-бо як інноваційному виду фітнесу.

44. Дати характеристику *скай-джемпу* як інноваційному виду фітнесу.
45. Дати характеристику *методиці TRX (петлі)* як інноваційному виду фітнесу.
46. Дати характеристику *руфінгу* як небезпечному екстремальному виду вуличної рухової діяльності.
47. Дати характеристику *скайуокінгу* як небезпечному екстремальному виду вуличної рухової діяльності.
48. Дати характеристику *бейскламбінгу* як небезпечному екстремальному виду вуличної рухової діяльності.
49. Дати характеристику *бейсджампінгу* як небезпечному екстремальному виду вуличної рухової діяльності.
50. Розкрити шляхи запобіганню розповсюдженню небезпечних екстремальних видів вуличної рухової діяльності серед дітей та підлітків.

### Література

1. **Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів:** навч.-метод. посіб. / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 348 с.
2. **Гнітецька Т., Ковальчук Н. Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»:** довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с. (влас.вн. - 1,6 др.арк.).
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с. URL: [https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni\\_prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf)
4. Навчальна програма з фізичної культури для 6-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів. Підготовлена робочою групою у 2012 році Т. Ю. Круцевич та ін., оновлена робочою групою А. А. Боляк та ін. затверджена наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/prohramy59klas/2022/08/15/navchalna.programa2022.fizichnakultura69.p>
5. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Оновлена. 2022. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року. URL : [mon.gov.ua > navchalniprogrami > navchalniprogramidlya10-11klasiv](https://mon.gov.ua/navchalniprogrami/navchalniprogramidlya10-11klasiv)
6. Алтимат фризбі. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
7. Алтимат фризбі. Правила гри. URL: <https://vseosvita.ua/library/altymat-fryzbi-pravyla-hry-563246.html>
8. Асана. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%>
9. Асани: URL: <https://ua.depositphotos.com/stock-photos/%D0%B0%D1...>

10. Всесвітній навчальний проєкт IAAF «Дитяча легка атлетика» 6 клас. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=WTy5Bq1SvKI&ab\\_channel=Viln%D1%96anskyInternat](https://www.youtube.com/watch?v=WTy5Bq1SvKI&ab_channel=Viln%D1%96anskyInternat)
  11. Вудбол. Правила гри. URL: <https://drive.google.com/file/d/160e9mwmb1xz9...>
  12. Впровадження «Чирлідінгу» на уроках фізичної культури. URL: <https://vseosvita.ua/library/vprovadzenna-cirlidingu-na-urokah-fizicnoi-kulturi-104977.html>
  13. Гилка URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
  14. Глушко Г., Андрейчук Л., Ковальчук Н. Особливості акробатичної підготовки у черлідінгу. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: зб. тез доповідей III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (22 березня 2023 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. С. 5-6.
  15. Гра лакросс - історія і правила. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/gralakross-istorija-i-pravila.html>
  16. Дзюдо. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%...>
  17. Доджбол – динамічна гра. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol---dinamichna-gra-323054.html>
  18. Доджбол. Історія виникнення - На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol-istoriya-viniknennya-324605.html>
  19. Доджбол. Правила гри та історія виникнення. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=PqTWSq16-KI&ab\\_channel=](https://www.youtube.com/watch?v=PqTWSq16-KI&ab_channel=)
  20. Єднак В. Дитяча легка атлетика – інноваційний проєкт розвитку масового спорту. URL: <https://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/..>
  21. *Єрмоменко Е.А Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості: монографія. Київ: ГС «НФБХУ», 2020. 514 с.*
  22. **Йога.** URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%99%>
  23. Команда ЗШ № 13 - чемпіон Івано-Франківська з регбі-5. URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/komanda-zs-13-cepmpion-ivanofran...>
  24. Корфбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%>
  25. Лакрос. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%...>
  26. Методичний матеріал - базові рухи черлідінгу, соціальна мережа працівників освіти. URL: <https://ua.waykun.com/articles/metodichnij-material-bazovi-ruhi-cherlidingu.php>
  27. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черлідінгу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с. URL: <http://eprints.kname.edu.ua/56002/1/...pdf>
  28. **Міжнародна федерація фехтування.** URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
  29. **Національна федерація фехтування України** URL: <https://www.facebook.com/fencing.ukraine/>
-

30. **Національний спорт** | Сумо як стиль життя: історія, заборони та правила. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/news/sumo-kak-stil-jizni-istoriya-zaprety-i-pravila>
31. Основні положення регламенту шкільної ліги чирлідерів. URL: <https://cheerleading.org.ua/shkilna-liha/pravya.html>
32. Отравенко О., Іванов К. Нові спортивні активності регбі-5 та додзбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol---dinamichna-gra-323054.html>
33. Панасюк А., П'ятиков С., Гнітецька Т. Історія зародження хортингу на Волині. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»* (12–13 травня 2021 року). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С. 557-559. URL: [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/Moloda-nauka2021skachana\\_compressed.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/Moloda-nauka2021skachana_compressed.pdf)
34. Пасічник В.М. Лекція № 4. Корфбол з навчальної дисципліни "Рекреаційні ігри" URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22436/1/...pdf>
35. *Перші успіхи атлетів Борисполя та Київщини у гирьовому хортингу.* URL: <https://i-visti.com/news/boryspil/459-persh-usphi-atletv-borispolya-ta-kiyivschini-u-girovomu-hortingu.html>
- 
36. Піклбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
37. Правила гри Регбі – 5. URL: <https://vseosvita.ua/library/tema-pravila-gri-regbi-5-494503.html>
38. Правила гри у петанк. Модуль петанк, школа. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=82jmzh7WERQ&ab\\_channel=...](https://www.youtube.com/watch?v=82jmzh7WERQ&ab_channel=...)
39. Правила чирлідингу. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/pravila-chirlidingu.html>
40. Презентація "Акробатичний рок-н-рол" - На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-akrobatichniy-rok-n-rol-298356.html>
41. Презентація "Панна- вид вуличного футболу". URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-panna--vid-vulichnogo-futbolu-299249.html>
42. Презентація "Пляжний бейсбол" (гилка). URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-pliazhnyi-beisbol-hylka-691338.html>
43. Презентація Cool Games. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-cool-games-341629.html>
44. Ребрина А., Ребрина А. Зародження та становлення гирьового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей та молоді. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С.212. (232 с.) URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001267.pdf>
- 
45. Ребрина О., Коломоєць Г., Мошинський В., Мешков С. Пляжний бейсбол: навчально-методичний посібник. Одеса: Альянт, 2021. 90с.

46. Регбі-5 : дорослим вхід заборонено. URL: <https://www.slk.kh.ua/news/sport/regbi-5-doroslim-vkhid-zaboroneno.html>
47. Рінго – гра, в яку можуть грати як діти, так і дорослі. URL: <https://shudla.bono.odessa.ua/articles/ringo-gra-v-jaku-mozhut-grati-jak-diti-tak-i.html>
48. [Скандинавська ходьба – Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Скандинавська\\_ходьба](http://uk.wikipedia.org/wiki/Скандинавська_ходьба)
49. [Сумо — Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Сумо](http://uk.wikipedia.org/wiki/Сумо)
50. Теннисная енциклопедия Игоря Ивицкого. URL: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-paddl-tennisa-i-padel-tennisa-ikh-otlichie.html>
51. Техніка Скандинавської ходьби. URL: <https://nwalk.ua/uk/texnika-xodbyi.html>
52. Федерация дитяча легка атлетика. Види Історія розвитку. Теоретичні відомості. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HS9BAsZabo8>
53. [Фехтування – Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Фехтування](http://uk.wikipedia.org/wiki/Фехтування)
54. Фітнес-йога: вправи для зниження ваги і зміцнення м'язів. URL: <https://publish.com.ua/sport/fitnes-joga-vpravi-dlya-znizhennya-vagi-i-zmitsnennya-m-yaziv.html>
55. [Флорбол — Вікіпедія.](#) URL: [uk.wikipedia.org > wiki > Флорбол](http://uk.wikipedia.org/wiki/Флорбол)
56. Х а т х а й о г а д л я п о ч а т к і в ц і . URL: <https://wkrolik.com.ua/xatxa-joga-dlya-pochatkivci/>
- 
57. Як грати у петанк? Фізична культура. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/ak-grati-u-petank-494298.html>
58. Acrobatic rock-n-roll formation World Cup 2022 team UKRAINE. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=7HGaNpXWIwo&ab\\_channel=...](https://www.youtube.com/watch?v=7HGaNpXWIwo&ab_channel=...)
59. Canada vs USA - Men's Final | Dodgeball World Championship 2014 | 2nd Half URL: [https://www.youtube.com/watch?v=Spu6OIAZHUo&ab\\_channel=WorldDodgeballFederation](https://www.youtube.com/watch?v=Spu6OIAZHUo&ab_channel=WorldDodgeballFederation)
60. [Cool Games / CoolGames.](#) URL: <https://coolgames.com.ua/>
61. Padel World Championship. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Padel\\_World\\_Championship](https://en.wikipedia.org/wiki/Padel_World_Championship)
62. Padel. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Padel>
63. World Cup Juniors Final SERHIEIEVA Kateryna -k DIDENKO Nazar. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=3pTEBZbPa8Q&ab\\_channel=Rock%27n%27RollRapidKharkovUkraine](https://www.youtube.com/watch?v=3pTEBZbPa8Q&ab_channel=Rock%27n%27RollRapidKharkovUkraine)
64. Сайт [Інституту модернізації змісту освіти.](#) URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/ :](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/)

- Нові види спорту в НУШ / Михайло Профорук. Нові види спорту в НУШ / Михайло Профорук. URL: [https://drive.google.com/file/d/1\\_hnwCriJapFmpWUE\\_YxOmRtL3Q2o5cWBe/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_hnwCriJapFmpWUE_YxOmRtL3Q2o5cWBe/view?usp=sharing)
- Аеробіка. URL: <https://drive.google.com/file/d/1WKnDK30VA3yke-vz4CX38ebPGWWHUAfR/view?usp=sharing>
- Алтимат фризбі / Михайло Профорук. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1Rqr4IxuDRpqUqqUvFTJ6MtAztVphaYgJ/edit?usp=sharing&ouid=107960535152542800103&rtpof=true&sd=true>
- Бадмінтон/Олександр Самсонюк. URL: [https://drive.google.com/file/d/1ROWYA\\_fgofbNEfA7\\_Wij\\_3G9eH9ZST8RbC\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1ROWYA_fgofbNEfA7_Wij_3G9eH9ZST8RbC_/view?usp=sharing) Доджбол / Закусило Микола Іванович. URL: <https://drive.google.com/file/d/1g4eW4HwMa2w6xusXOop3WLOveMwIZvYW/view?usp=sharing>
- Варіативний модуль «Аеробіка» 1 рік вивчення (теоретичні відомості) / Михайло Профорук. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1TIA6GHsesJ5hUn3KcnyddRL09zrWBh2O/edit?usp=sharing&ouid=107960535152542800103&rtpof=true&sd=true>
- Корфбол / Михайло Профорук. URL: [https://docs.google.com/presentation/d/1bo2ThjgPU79t7f\\_TNt6DuRCIIeLXSDfg/edit?usp=sharing&ouid=107960535152542800103&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1bo2ThjgPU79t7f_TNt6DuRCIIeLXSDfg/edit?usp=sharing&ouid=107960535152542800103&rtpof=true&sd=true)
- Настільний теніс / Михайло Профорук. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/1fS2DfynRsfwxRiqz6iBkhdXmLUwzRLgt/edit?usp=sharing&ouid=107960535152542800103&rtpof=true&sd=true>
- Сквош. URL: [https://drive.google.com/file/d/1cAurhf7\\_M6qzsyVLYJvcKyK2zQOqPzqA/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1cAurhf7_M6qzsyVLYJvcKyK2zQOqPzqA/view?usp=sharing)  
Презентація: URL: [https://drive.google.com/file/d/1kiWHjDUA6sk2jFyz463mnEP\\_q55Xza8f/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1kiWHjDUA6sk2jFyz463mnEP_q55Xza8f/view?usp=sharing)
- Уроки ППФП / Скульський П.Г. URL: <https://docs.google.com/presentation/d/15ZZ5zZNNirnffJi7Q94GJU4sBxdArm24/edit?usp=sharing&ouid=107960535152542800103&rtpof=true&sd=true>