

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

СИЛАБУС
нормативного освітнього компонента
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ»
підготовки бакалавра
спеціальності 013 Початкова освіта
освітньо-професійної програми Початкова освіта

Силабус освітнього компонента «ФІЗИЧНЕ ВХОВАННЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ» підготовки бакалавра, галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 013 Початкова освіта, за освітньо-професійною програмою Початкова освіта

Розробник:

Вольчинський А. Я., завідувач кафедри,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми



Вітюк В. В.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

протокол № 2 від 12.09.2024 р.

Завідувач кафедри:



підпис

Вольчинський А.Я.

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	01 Освіта / Педагогіка 013 Початкова освіта Початкова освіта Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Нормативний
Кількість годин/кредитів: 120/4		Рік навчання – 1-ий
		Семестр – 2-ий
		Лекції – 6 год.
		Практичні (семінарські) – 12 год. Лабораторні – Індивідуальні –
ІНДЗ: немає		Самостійна робота – 86 год.
		Консультації – 16 год.
		Форма контролю: екзамен
Мова навчання: українська		

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	Вольчинський Анатолій Ярославович
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380508770276
	vaj65@ukr.net , anatoliy.volchunskiy@vnu.edu.ua

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація

Освітній компонент «Методики навчання фізкультурної освітньої галузі» передбачає формування висококваліфікованого фахівця, учителя початкових класів закладу загальної середньої освіти, який досконало володіє теорією та технологією навчання і виховання здобувачів початкової освіти.

2. Пререквізити

Попередні освітні компоненти, на яких базується вивчення ОК, – «Фізичне виховання», «Загальна педагогіка та історія педагогічної думки», «Діяльнісний підхід у початковій школі», «Психологія загальна», «Психологія педагогічна та дитяча», «Анатомія та фізіологія дітей з основами генетики».

Постреквізити: професійні компетенції, що формуються під час вивчення лекційного та практичного матеріалу, поглиблюються й доповнюються під час засвоєння здобувачами освіти передових технологій організації та проведення навчальних занять з учнями початкових класів.

3. Мета освітнього компонента: розкрити особливості організації фізичного виховання молодших школярів, навчити здобувачів освіти спеціальності 013 Початкова освіта форм і методів організації різних видів фізкультурної діяльності учнів початкової школи.

Завдання:

– забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності;

- сприяти вихованню у майбутніх учителів початкових класів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань та вмінь, що дасть їм змогу використовувати фізичне виховання для оздоровлення дітей різного віку;
- сформувати у майбутнього вчителя почуття професійного обов'язку і розуміння значимості майбутньої роботи;
- ознайомити з перспективним досвідом роботи з фізичного виховання здобувачів вищої педагогічної освіти.

4. Компетентності та програмні результати навчання

Відповідно до Освітньо-професійної програми Початкова освіта першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітній компонент «Фізичне виховання та методика навчання фізкультурної освітньої галузі» забезпечує набуття здобувачами освіти таких компетентностей:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі початкової освіти з розумінням відповідальності за свої дії.

Загальні:

ЗК-3. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК-4. Здатність працювати в команді.

ЗК-6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК-7. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

ЗК-9. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Спеціальні (фахові):

СК-1. Здатність спілкуватися державною та іноземною мовами як усно, так і письмово.

СК-3. Здатність до інтеграції та реалізації предметних знань як основи змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти.

СК-3.9. Фізкультурна компетентність. Готовність до здійснення освітньої діяльності із застосуванням знань з фізіології, фізичної реабілітації і валеології, гігієни, основ здорового способу життя, раціонального харчування, психології, особливостей розвитку дитини, а також застосування у професійній діяльності широкого спектру методів і матеріалів для результативного впровадження оздоровчих програм.

СК-5. Здатність до проєктування осередків навчання, виховання й розвитку здобувачів початкової освіти.

СК-6. Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій.

СК-7. Здатність до моделювання змісту відповідно до очікуваних результатів навчання, добору оптимальних форм, методів, технологій та засобів формування ключових і предметних компетентностей молодших школярів у процесі вивчення освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.

СК-9. Здатність до різних видів оцінювання навчальних досягнень здобувачів початкової освіти на засадах компетентнісного підходу.

СК-13. Здатність забезпечувати освітній процес, використовуючи педагогічний досвід учителів початкових класів Волинської області, та запроваджуючи інноваційні підходи та технології навчання освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти.

СК-14. Здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності, визначати індивідуальні професійні потреби, умови та ресурси для безперервного професійного розвитку впродовж життя.

Програмні результати навчання:

ПРН-4. Спілкуватися із професійних питань засобами державної та іноземної мов в усній та письмовій формах, застосовувати в освітньому процесі прийоми збагачення усного й писемного мовлення молодших школярів

ПРН-6. Інтегрувати та використовувати академічні предметні знання як основу змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти (мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної) та трансформувати їх у різні форми.

ПРН-09. Планувати та організовувати освітній процес у початковій школі, позаурочні й позашкільні заняття та заходи, використовуючи різні організаційні форми навчання та типи занять, із дотриманням принципу науковості та вимог нормативних документів початкової школи.

ПРН-12. Застосовувати методи та прийоми навчання, інновації, міжпредметні зв'язки та інтегрувати зміст різних освітніх галузей в стандартних і нестандартних ситуаціях професійної діяльності в початковій школі, оцінювати результативність їх застосування.

ПРН-13. Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проєктувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу

ПРН-15. Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

ПРН-17. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.

5. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практ.	Конс.	Сам.роб.	Форма контролю /бали
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Основи здоров'я та фізичної культури здобувачів початкової освіти						
Тема 1. Фізичне виховання школярів як складова частина національного виховання.	14	2		2	10	
Тема 2. Засоби і методи фізичного виховання молодших школярів.	16	2	2	2	10	РЗ/К ІНДЗ/6 б.
Тема 3. Загальні основи розвитку фізичних якостей учня.	14		2	2	10	РЗ/К ІНДЗ/6 б.
Тема 4. Навчання фізичних вправ здобувачів початкової школи.	16		2	2	12	РЗ/К ІНДЗ/6 б.
Разом за змістовим модулем 1	60	4	6	8	42	18 б.

Змістовий модуль 2. Організація та методика фізичного виховання молодших школярів						
Тема 5. Урок як основна форма фізичного виховання в початкових класах..	18	2	2	2	12	РЗ/К ІНДЗ/8 б.
Тема 6. Позаурочні форми занять фізичними вправами молодших школярів.	14		2	2	10	РЗ/К ІНДЗ/8 б.
Тема 7. Основи планування і контролю навчальної роботи з фізичного виховання в школі.	16		2	2	12	РЗ/К ІНДЗ/6 б.
Тема 8. Особливості організації та проведення уроків фізичної культури та позаурочних занять у початковій школі.	12			2	10	
Разом за змістовим модулем 2	60	2	6	8	44	22 б.
Модульна контрольна робота						60 б.
Усього годин	120	6	12	16	86	100 б.

*Методи контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

6. Зміст завдань для самостійної роботи

Таблиця 4

№ з/п	Номер теми/ модуля	Назва теми	Кількість годин
1.	1/1	Національна система фізичного виховання. Принципи та організаційні основи системи фізичного виховання. Завдання і засоби фізичного виховання (1 бал).	10
2.	2/1	Рухова активність як рушійна сила розвитку організму. Вплив фізичних вправ на організм учня. Засоби фізичного виховання молодших школярів (1 бал).	10
3.	3/1	Методика розвитку швидкості, сили, гнучкості, витривалості і спритності (1 бал).	10
4.	4/1	Загальні принципи навчання учнів фізичних вправ. Методика навчання ходьби, бігу, стрибків та метань (1 бал).	12
5.	5/2	Урок як основна форма фізичного виховання молодших школярів. Загальна характеристика позаурочних занять із фізичної культури (1 бал).	12
6.	6/2	План-конспект уроку фізичної культури. Складання плану-конспекту уроку фізичної культури (2 бали).	10
7.	7/2	Побудова, методика проведення різних частин уроку фізичної культури. Спостереження за уроком фізичної культури у початковій школі. (2 бали).	12
8.	8/2	Особливості проведення нестандартних уроків у початкових класах (1 бал).	10
Усього:			86

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика освітнього компонента. Оцінювання знань здобувачів освіти з ОК «Фізичне виховання з методикою навчання фізкультурної освітньої галузі» здійснюється на основі результатів поточного і підсумкового контролю навчальних досягнень здобувачів освіти відповідно до [Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки](#)

Оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти здійснюється за кредитно-модульною системою організації освітнього процесу. Система оцінювання знань здобувачів освіти з ОК «Фізичне виховання з методикою навчання фізкультурної освітньої галузі» включає поточний контроль, проміжний модульний контроль, підсумковий контроль знань.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи здобувача освіти під час практичних занять та проходить у різних формах. Максимальна оцінка здобувача освіти за поточне оцінювання становить 40 балів.

Вивчення ОК здійснюється у 1-2 семестрах, формою контролю є екзамен.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і реалізується в різних формах, зокрема опитування, індивідуальна робота, виступи на практичних заняттях, участь у дискусіях та дебатах, експрес-контроль, контроль засвоєння навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем тощо. Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти під час аудиторних (практичних) занять (I курс, 2 семестр)

Таблиця 5

К-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
8	Здобувач/здобувачка освіти засвідчив/-ла осмислене розуміння теоретичних і практичних положень, матеріал висвітлює правильно, чітко, логічно, послідовно. Здобувач/здобувачка освіти вільно оперує науковою термінологією, системно усвідомлює нові для нього/неї факти, поняття, терміни, аргументовано висловлює власну думку, використовуючи основну та додаткову літературу, матеріали вебінарів, тренінгів, досвід учителів початкових класів. Здобувач/здобувачка освіти володіє загальними та спеціальними компетентностями, уміє їх застосовувати в нестандартних педагогічних ситуаціях. Знання, вміння, навички, компетентності здобувача освіти/здобувачки освіти відповідають очікуваним результатам навчання.
6	Здобувач/здобувачка освіти володіє системними знаннями, вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, добре володіє термінологією, опрацював/-ла основну та додаткову рекомендовану літературу, вміє аналізувати, встановлювати суттєві зв'язки між явищами та фактами, наводити власні приклади, робити висновки. Відповідь в цілому логічно обґрунтована, повна, проте наявні окремі несуттєві помилки, неточності. Практичні завдання виконано на достатньому рівні.
4	Здобувач/здобувачка освіти виявляє часткове розуміння основних положень теоретичного матеріалу, нездатний/-а до обґрунтування та аргументації відповіді, недостатньо володіє категорійним апаратом, не використовує додаткову літературу. Практичні завдання виконано, проте наявні помилки, неточності.
2	Здобувач/здобувачка освіти має фрагментарні знання, здатний/-а відтворити меншу частину навчального матеріалу, під час відповіді припускається суттєвих фактичних помилок. Практичні завдання виконано, проте наявна значна кількість помилок і неточностей.
0	Здобувач/здобувачка освіти не володіє навчальним матеріалом, не розуміє змісту теоретичних питань і практичних завдань.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має право відпрацювати пропущені заняття на консультаціях за графіком, затвердженим на засіданні кафедри та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, які були визначені на дану тему заняття. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, довідка про хворобу).

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації».

Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканом факультету).

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені силабусом освітнього компонента.

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Складання семестрового екзамену здійснюється під час екзаменаційної сесії відповідно до затвердженого розкладу.

Питання і завдання до екзамену

1. Основи національної системи фізичного виховання, їх характеристика та значення.
2. Основні поняття теорії фізичного виховання: фізична культура, здоров'я, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовка, фізична досконалість, фізична рекреація.
3. Взаємозв'язок теорії та методики фізичного виховання з іншими науками. Методологічні основи теорії та методики фізичного виховання.
4. Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання молодших школярів.
5. Характеристика етапу удосконалення рухової дії. Головна мета, основні завдання, особливості методики.
6. Швидкість як фізична якість. Види швидкості. Рухливі ігри на розвиток швидкості. Методика проведення рухливих ігор для розвитку швидкості.
7. Характеристика техніки фізичних вправ.
8. Зміст і форма фізичних вправ.

9. Методика проведення рухливих ігор на розвиток сили.
10. Самостійні заняття фізичними вправами.
11. Природні фактори як засоби фізичного виховання.
12. Методика проведення рухливих ігор на розвиток витривалості.
13. Роль теорії та методики фізичного виховання у професійно-педагогічній підготовці вчителя.
14. Гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
15. Соціальні функції фізичної культури та спорту в сучасному суспільстві.
16. Поняття про здоровий спосіб життя.
17. Роль фізичного виховання у формуванні всебічно розвинутої особистості.
18. Загальна характеристика мети та основних завдань фізичного виховання дітей.
- Суб'єктивні та об'єктивні фактори, які впливають на їх зміст.
19. Гнучкість як рухова якість. Види гнучкості, їх характеристика. Основні методичні вимоги щодо розвитку гнучкості. Рухливі ігри на розвиток гнучкості.
20. Фізичний розвиток як біологічний процес. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. Категорії фізичного розвитку.
21. Форми організації занять з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Характеристика їх змісту.
22. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей.
23. Домашні завдання з фізичної культури учнів молодших класів.
24. Характеристика основних понять: «метод», «методичний прийом», «методика», «класифікація методів навчання і виховання». Вимоги щодо методів навчання.
25. Програма з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Завдання, структура й основний зміст програми.
26. Характеристика словесного методу, його роль у процесі навчання в фізичному вихованні дітей. Вимоги щодо словесного методу.
27. Планування навчального процесу з фізичного виховання в початковій школі. Види і форми планування. Основні документи планування, їх призначення.
28. Традиції фізичної культури в Україні. Історико-педагогічний аналіз.
29. Способи попередження та виправлення помилок у процесі навчання рухових дій.
30. Науково-методичні основи національної системи фізичного виховання.
31. Фізичні якості та їх загальна характеристика. Фактори, що впливають на розвиток фізичних якостей.
32. Сила як рухова якість. Види силових здібностей. Фактори, що обумовлюють розвиток сили. Вікові закономірності розвитку силових здібностей.
33. Розвивальне навчання: витоки, поняття, зміст.
34. Валеологічна підготовка учнів молодшого шкільного віку.
35. Класифікація методів навчання.
36. Фізичні вправи як основні засоби фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ.
37. Законодавча та правова база галузі фізичної культури. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
38. Корекція фізичного стану учнів молодшого шкільного віку.
39. Функції директора школи у справі керівництва фізичним вихованням учнів.
40. Формування в учнів молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами.
41. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.
42. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання школярів.
43. Витривалість як фізична якість. Рухливі ігри на розвиток витривалості.
44. Вплив фізичної культури на інтелектуальний розвиток дитини.

45. Специфіка роботи вчителя фізичної культури сільської школи.
46. Оздоровчі функції фізичної культури.
47. Морфо-функціональні особливості дітей молодшого шкільного віку.
48. Контроль та облік роботи з фізичного виховання в початковій школі.
49. Причини виникнення помилок у процесі навчання рухових дій. Способи їх попередження та виправлення.
50. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів.
51. Спритність як рухова якість. Види спритності, їх характеристика. Засоби та методи розвитку спритності. Методика проведення рухливих ігор на розвиток спритності.
52. Рухові вміння та навички. Закономірності їх розвитку в процесі навчання.
53. Наочні методи навчання у фізичному вихованні учнів.
54. Відмінності фізичних вправ від трудових дій.
55. Організація активного відпочинку учнів у позанавчальний час.
56. Вимоги до проведення основної та заключної частин уроку фізичної культури.
57. Роль фізкультхвилинки в початковій школі.
58. Загальнорозвивальні вправи, їх роль і місце у фізичному вихованні учнів.
59. Проведення уроку фізичної культури учнів молодшого шкільного віку коловим методом.
60. Поділ уроку фізичної культури на частини. Вимоги до проведення підготовчої частини уроку з фізичної культури.
61. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
62. Дотримання заходів безпеки та попередження травматизму на уроці фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.
63. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком молодших школярів.

VI. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Підсумкова семестрова оцінка виставляється за 100-бальною шкалою з подальшим переведенням у лінгвістичну оцінку та шкалу ECTS.

Таблиця 6

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

Основна

1. Антіпова Ж. І., Заверзаєв В. В. Фізичне виховання студентів на основі навчання гри в волейбол : методичні рекомендації. Одеса, 2021. 56 с.
2. Вольчинський А.Я., Смаль Я.А., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами кросфіту: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 57 с.
3. Вольчинський А.Я., Смаль Я.А., Малімон О.О., Ковальчук А.Д., Швай О.Д. Основи техніки і тактики гри у волейбол : метод. рекомендації. Луцьк, 2019. 41 с.

4. Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Малімон О.О., Герасимюк П.П., Смаль Я.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої освіти : методичні рекомендації. Луцьк, 2024. 46 с.
5. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Усова О. В., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 114 с.
7. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Мазурчук О.Т., Малімон О.О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.
8. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Захожий В. В., Савчук С. І., Галицька А. Б. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : методичні рекомендації. Луцьк, 2024. 58 с.
9. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин, О. З. Касарда та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.
10. Мазурчук О.Т., Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Фізичне виховання учасників освітнього процесу спеціальної медичної групи: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 45 с.
11. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Мазурчук О.Т., Герасимюк П.П. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 39 с.
12. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.
13. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики. Метод. посібник для студентів ф-ту фізичного виховання. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
14. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
15. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за заг. ред. проф. Г. П Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

Додаткова

1. Антіпова Ж., Барсукова Т. Успішне застосування спортивних ігор у системі фізичного виховання здобувачів – етап реалізації концепції розвитку вищої освіти. *Viae Educationis: Studies of Education and Didactics*. 2022. Vol. 1. No 1. P.92–99.
2. Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Мазурчук О.Т., Малімон О.О., Герасимюк П.П. Особливості розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Вип. 5 (164) 23. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2023. С.54–58.
3. Вольчинський А., Смаль Я., Малімон О., Герасимюк П. Особливості застосування рухливих ігор та ігрових вправ у фізичному вихованні майбутніх фахівців соціальної сфери. *Ввічливість. Humanitas*. Вип. 4. Луцьк : Видав. дім «Гельветика», 2024. С. 13–19.
4. Вольчинський А.Я., Малімон О.О., Касарда О.З., Смаль Я. А., Ковальчук А. Д. Теоретичні та практичні підходи вдосконалення фізичної підготовки учасників освітнього процесу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Вип. 5 (178). Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2024. С.40–44.

5. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Захожий В. В., Савчук С. І., Галицька А. Б. Спортивні та рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності здобувачів освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Вип. 10 (183). Київ: Вид-во УДУ імені М. П. Драгоманова, 2024. С.122-127.
6. Мазурчук О. Т., Малімон О. О., Касарда О. З., Захожа Н. Я. Значення негативних звичок та фізичної активності у житті здобувача вищої освіти. Наукове видання «OLYMPICUS». Вип. 3. 2024. С. 88–94.
7. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти*. 2019. № 91. С. 325–331.

Інтернет-ресурси

1. Все про баскетбол: веб сайт URL: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protssessomvoleybolistov>.
2. Силові види спорту. веб сайт URL: http://ironman.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.
3. Волейбол веб сайт URL: <https://www.volleyball.ua/>
4. Баскетбол веб сайт URL: https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
5. Легка атлетика. веб сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-vidi-legkoi-atletiki-247280.html>