


ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра медичної реабілітації валеології та
оздоровчих технологій у спорті

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту


Сергій Губарев

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

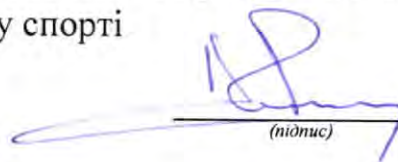
галузь знань **F – Інформаційні технології**

спеціальність **F3 – Комп'ютерні науки**

освітньо-професійна програма
Комп'ютерні науки

Форма здобуття освіти **денна**

РОЗРОБНИК силабусу: к.ю.н., доцент кафедри медичної реабілітації валеології та оздоровчих технологій у спорті

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned above a horizontal line.

(підпис)

Андрій ІКАЄВ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри медичної реабілітації валеології та оздоровчих технологій у спорті

Протокол № 1 від 25.08.2025

Гарант освітньо-професійної програми

СИЛАБУС

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Фізичне виховання ОК 1.1.6
2. Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова дисципліна циклу, що формують загальні компетентності
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	1 рік навчання, 2 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	3 кредити загальна кількість годин: 90 год. аудиторних: 30 лекцій: 0 год. практичні: 30 год. самостійна робота: 60 год.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	Згідно затвердженого графіка консультацій
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	к.ю.н., доцент кафедри медичної реабілітації валеології та оздоровчих технологій у спорті Ікаєв Андрій Русланович
9. Контактна інформація викладача	ikaev.andrey@tnu.edu.ua
10. Посилання на силабус на веб-сайті Університету	https://tnu.edu.ua/
2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є складовою обов'язкової підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Комп'ютерні науки (Computer Science)» спеціальності F3 «Комп'ютерні науки»

	<p>галузі знань F «Інформаційні технології». Дисципліна спрямована на формування культури здоров'я, підтримання фізичної та психоемоційної працездатності, а також розвиток здатності до саморегуляції в умовах інтенсивного інтелектуального та цифрового навантаження, характерного для професійної діяльності фахівців у сфері комп'ютерних наук.</p> <p>Зміст дисципліни охоплює теоретичні та практичні аспекти фізичної культури, здоров'язбережувальні технології, методи профілактики гіподинамії, порушень опорно-рухового апарату та професійного вигорання, а також засоби підвищення стресостійкості й ефективності навчальної та професійної діяльності. Особлива увага приділяється формуванню навичок самоконтролю фізичного стану, раціональної організації рухової активності та усвідомленого використання фізичних вправ як чинника збереження здоров'я і професійної продуктивності майбутніх бакалаврів з комп'ютерних наук.</p> <p>Ключові слова: фізичне виховання; культура здоров'я; здоров'язбережувальні технології; рухова активність; професійна працездатність</p>
<p>Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни</p>	<p>Мета навчальної дисципліни Формування у здобувачів вищої освіти культури здоров'я, стійкої мотивації до рухової активності, здатності підтримувати фізичну та психоемоційну працездатність в умовах інтенсивного цифрового та інтелектуального навантаження, характерного для професійної діяльності фахівця з комп'ютерних наук.</p> <p>Завдання дисципліни</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформувати уявлення про фізичну культуру як складову професійної компетентності ІТ-фахівця; • запобігти негативним наслідкам гіподинамії, сидячої роботи та цифрового

	перенавантаження; <ul style="list-style-type: none"> • навчити застосовувати здоров'язбережувальні технології у навчальній та професійній діяльності; • сформувати навички самоконтролю фізичного стану; • розвинути фізичні якості, необхідні для підтримання працездатності та стресостійкості.
Формат проведення дисципліни	Очний

3. Перелік компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми:

Компетентності:

Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі комп'ютерних наук або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів інформаційних технологій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальна компетентність 6. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

Загальна компетентність 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Результат навчання 1. Застосовувати знання основних форм і законів абстрактно-логічного мислення, основ методології наукового пізнання, форм і методів вилучення, аналізу, обробки та синтезу інформації в предметній області комп'ютерних наук.

4. Тематика та зміст навчальної дисципліни

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навчального заняття	Форми і методи контролю знань	Кількість годин практичне заняття
Розділ 1 «Фізична культура як частина загальнолюдської культури»			
<p>ТЕМА 1. Фізична культура в системі професійної підготовки ІТ-фахівців. Фізична культура як складова загальнолюдської та професійної культури. Особливості рухової активності студентів ІТ-спеціальностей. Вплив гіподинамії та цифрового навантаження на стан здоров'я. Фізична активність як чинник психоемоційної стійкості та соціальної адаптації. Роль фізичного виховання у формуванні культури здорового способу життя.</p>	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	2
<p>ТЕМА 2. Здоров'язберезувальні технології в умовах цифрового навчання. Поняття технологій збереження здоров'я у фізичному вихованні. Профілактика порушень постави, зору та опорно-рухового апарату. Організація рухових пауз і активних перерв під час роботи за комп'ютером. Валеологічні підходи до збереження здоров'я студентської молоді. Безпека виконання фізичних вправ у навчальному та побутовому середовищі</p>	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	2
<p>ТЕМА 3. Самоконтроль фізичного та психоемоційного стану студентів. Суб'єктивні та об'єктивні показники фізичного стану. Самооцінка працездатності та рівня втоми. Методи самоконтролю під час розумової та фізичної діяльності. Етичні та валеологічні принципи роботи з власним здоров'ям. Формування відповідального ставлення до фізичного саморозвитку.</p>	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	2

<p>ТЕМА 4. Функціональна оцінка та цифровий моніторинг здоров'я. Функціональні можливості організму та їх оцінювання. Характеристика адаптованих функціональних проб (Руф'є–Діксона, Купера, Гарвардський степ-тест). Ерготерапевтичні підходи у фізичному вихованні. Використання фітнес-трекерів і цифрових застосунків. Аналіз результатів функціонального стану та корекція навантаження.</p>	<p>практичне заняття</p>	<p>усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік</p>	<p>2</p>
<p>ТЕМА 5. Планування індивідуальної рухової активності. Принципи планування фізичної активності при сидячому способі життя. Ведення електронного щоденника фізичної активності. Індивідуалізація фізичних навантажень. Самоменеджмент здоров'я та рухової активності. Вплив фізичної активності на навчальну продуктивність.</p>	<p>практичне заняття</p>	<p>усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік</p>	<p>4</p>
<p>ТЕМА 6. Управління фізичним навантаженням і профілактика цифрового вигорання. Поняття перевтоми та професійного вигорання. Фізична активність як засіб психоемоційної реабілітації. Значення командних та рекреаційних форм рухової активності. Ознаки перетренованості та способи їх запобігання. Основи самопомоги та домедичної допомоги при надзвичайних ситуаціях</p>	<p>практичне заняття</p>	<p>усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік</p>	<p>2</p>
<p align="center">Розділ 2 «Особливості розвитку фізичних якостей. Інформатика і програмування в реалізації завдань самостійної фізкультурної діяльності»</p>			
<p>ТЕМА 7. Розвиток витривалості як чинник когнітивної працездатності. Витривалість і функціональні можливості організму. Аеробні вправи та їх вплив на мозкову діяльність. Поняття порогу анаеробного навантаження (ПАНО). Самостійні заняття для підтримки працездатності.</p>	<p>практичне заняття</p>	<p>усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік</p>	<p>4</p>

Контроль та оцінювання рівня витривалості.			
ТЕМА 8. Силова підготовка та стабілізація опорно-рухового апарату. Роль силових вправ у профілактиці порушень ОРА. Вправи з власною вагою тіла. Ергономіка рухів при роботі за комп'ютером. Профілактика травматизму та перенапруження. Адаптація силових навантажень до індивідуальних можливостей.	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	4
ТЕМА 9. Розвиток гнучкості та мобільності. Гнучкість як складова фізичного здоров'я. Мобілізаційні та відновлювальні вправи. Профілактика м'язових затисків і болю. Стретчинг у режимі навчального дня. Значення регулярності рухової активності.	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	2
ТЕМА 10. Розвиток швидкості реакції та координаційних здібностей. Швидкість як фізична якість та її значення. Нервово-м'язова координація та рухові реакції. Ігрові та прикладні методи розвитку швидкості. Вплив координаційних вправ на увагу та мислення. Самостійний добір вправ для розвитку швидкості.	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	2
ТЕМА 11. Розвиток спритності та просторового мислення. Спритність як інтегральна рухова якість. Комплексні рухові дії та багатозадачність. Командні вправи як засіб соціальної взаємодії. Рухова активність і когнітивні процеси. Значення рухових ігор у фізичному вихованні студентів.	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	2
ТЕМА 12. Цифрове моделювання індивідуальної фізичної активності. Моделювання тренувального процесу з використанням ІТ. Цифрові інструменти	практичне заняття	усне опитування; практичне демонстрування сформованих рухових навичок; виконання навчально-	2

планування та самоконтролю. Аналіз даних фізичної активності. Інтеграція фізичної активності у повсякденне життя ІТ-фахівця. Формування навичок самостійної фізкультурної діяльності.		тренувальних вправ; контроль індивідуальних завдань; залік	
---	--	--	--

5. Самостійна робота

Самостійна робота з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти навичок усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку саморегуляції, а також здатності планувати й реалізовувати індивідуальну рухову активність в умовах інтенсивного навчального та цифрового навантаження. У процесі самостійної роботи здобувачі освіти опановують методи самоконтролю фізичного та психоемоційного стану, аналізують вплив фізичної активності на працездатність і когнітивні процеси, застосовують здоров'язбережувальні та цифрові технології для моніторингу й корекції фізичних навантажень.

Самостійна робота передбачає опрацювання навчально-методичних матеріалів, виконання аналітичних і практичних завдань, підготовку усних повідомлень, письмових робіт, презентацій та/або проєктних завдань з використанням сучасних інформаційних технологій. Результати самостійної діяльності використовуються під час поточного та підсумкового контролю і сприяють формуванню культури здорового способу життя та підтриманню професійної працездатності майбутніх фахівців з комп'ютерних наук.

№ з/п	Назва теми	Завдання/ Вид діяльності	Кількість годин	
			денна	заочна
1.	Фізична культура в системі професійної підготовки фахівців з комп'ютерних наук.	Завдання: <ul style="list-style-type: none"> опрацювати навчальні матеріали з теми; підготувати усну доповідь (5–7 хв) на тему: <i>«Роль фізичної культури у формуванні професійної працездатності фахівця з</i> 	2	

№ з/п	Назва теми	Завдання/ Вид діяльності	Кількість годин	
			денна	заочна
		комп'ютерних наук». Вид діяльності: усна доповідь, самостійне опрацювання джерел.		
2.	Здоров'язберезувальні технології в умовах цифрового навчання.	Завдання: <ul style="list-style-type: none"> проаналізувати типові порушення постави та зору у студентів ІТ-спеціальностей; підготувати доповідь у форматі презентації (8–10 слайдів) з прикладами рухових пауз. Вид діяльності: презентація, аналітична робота.	3	
3.	Самоконтроль фізичного та психоемоційного стану студентів.	Завдання: <ul style="list-style-type: none"> скласти перелік суб'єктивних та об'єктивних показників самоконтролю; оформити письмове завдання (1–2 стор.) з аналізом власного рівня втоми та працездатності. Вид діяльності: письмова аналітична робота, самооцінювання.	2	
4.	Функціональна оцінка та цифровий моніторинг здоров'я.	Завдання: <ul style="list-style-type: none"> виконати одну з функціональних проб (за рекомендацією викладача); підготувати короткий аналітичний звіт із використанням даних фітнес-трекера або застосунку. Вид діяльності: практико-аналітична робота, цифровий аналіз даних.	3	
5.	Планування індивідуальної рухової активності.	Завдання: <ul style="list-style-type: none"> розробити індивідуальний тижневий план рухової активності; описати очікуваний вплив на навчальну продуктивність. Вид діяльності: письмове проєктне завдання.	2	
6.	Управління фізичним навантаженням і профілактика цифрового вигорання.	Завдання: <ul style="list-style-type: none"> опрацювати матеріали з профілактики перевтоми та вигорання; підготувати усну доповідь із елементами обговорення «Фізична активність як інструмент психоемоційної реабілітації». 	3	

№ з/п	Назва теми	Завдання/ Вид діяльності	Кількість годин	
			денна	заочна
		Вид діяльності: усна доповідь, дискусійна участь.		
7.	Розвиток витривалості як чинник когнітивної працездатності.	Завдання: • підібрати комплекс аеробних вправ для самостійних занять; • оформити короткий опис тренування з обґрунтуванням вибору. Вид діяльності: письмове практичне завдання.	2	
8.	Силова підготовка та стабілізація опорно-рухового апарату.	Завдання: • розробити комплекс силових вправ з власною вагою тіла; • підготувати презентацію або інфографіку з технікою безпеки. Вид діяльності: презентація / візуалізація, самостійне проектування.	3	
9.	Розвиток гнучкості та мобільності.	Завдання: • скласти комплекс стретчинг-вправ для навчального дня; • підготувати письмові рекомендації щодо регулярності виконання. Вид діяльності: письмова методична робота.	2	
10	Розвиток швидкості реакції та координаційних здібностей.	Завдання: • підібрати ігрові або прикладні вправи; • підготувати короткий відео- або текстовий опис комплексу. Вид діяльності: практичне завдання, мультимедійна робота.	3	
11	Розвиток спритності та просторового мислення.	Завдання: • описати приклади командних вправ; • підготувати усне повідомлення про вплив рухових ігор на когнітивні процеси. Вид діяльності: усна доповідь, аналітичне узагальнення.	2	
12	Цифрове моделювання індивідуальної	Завдання: • змоделювати індивідуальну програму фізичної активності з	3	

№ з/п	Назва теми	Завдання/ Вид діяльності	Кількість годин	
			денна	заочна
	фізичної активності.	використанням цифрових інструментів; <ul style="list-style-type: none"> • підготувати підсумкову презентацію або аналітичний звіт. Вид діяльності: проектна робота, презентація.		
Разом			30	

6. Технічне обладнання та програмне забезпечення

У звичайному режимі навчання вивчення навчальної дисципліни передбачає приєднання кожного здобувача до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програм Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій).

Для комунікації та опитувань, виконання домашніх завдань, виконання завдань самостійної роботи, проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо, здобувачу пропонується самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету, ноутбук або персональний комп'ютер, мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет.

7. Політика дисципліни.

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час поточного та підсумкового контролю (тестування, заліку) заборонене. Будь-які форми порушення принципів академічної доброчесності не толеруються. У разі виявлення таких порушень застосовуються заходи реагування відповідно до Методичних рекомендацій для закладів вищої освіти щодо підтримки принципів академічної доброчесності та внутрішніх нормативних документів університету.

Правила перезарахування кредитів, перескладання та відпрацювання пропущених занять. Перезарахування результатів навчання у разі академічної мобільності, а також порядок перескладання та відпрацювання пропущених занять здійснюються відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Таврійському національному університеті імені В.І. Вернадського.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, подані з порушенням встановлених термінів без поважних причин, оцінюються зі зниженням результату (до 50 % від максимально можливої кількості балів за відповідний вид навчальної діяльності). Перескладання та повторне виконання завдань допускаються за наявності поважних причин, підтверджених відповідними документами (зокрема, листком непрацездатності).

Політика щодо відвідування занять. Відвідування навчальних занять є обов'язковою складовою освітнього процесу. За наявності об'єктивних причин (хвороба, працевлаштування, участь у програмах академічної мобільності або міжнародного стажування) навчання може здійснюватися в онлайн-форматі за погодженням з викладачем та відповідно до внутрішніх нормативних актів університету.

8. Система оцінювання та вимоги

З дисципліни **«Фізичне виховання»** підсумковим видом контролю є **залік**.

Здобувач вищої освіти може набрати **до 60 % підсумкової оцінки** за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру та **до 40 % підсумкової оцінки** — за результатами **семестрового заліку**.

Поточний контроль здійснюється шляхом спілкування викладача зі здобувачем вищої освіти, виконання практичних завдань, демонстрування сформованих рухових навичок, а також здачі встановлених нормативів під час практичних занять, консультацій та опитувань. Бали, набрані здобувачем вищої освіти під час аудиторних занять, формують оцінку поточного контролю.

Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті.

Семестровий контроль у формі заліку проводиться під час залікової сесії та передбачає виконання **практичних завдань** (максимум — **40 балів**). Підсумкова оцінка з дисципліни визначається шляхом додавання балів поточного контролю та результатів заліку. Взаємозв'язок між кількістю набраних балів і підсумковою оцінкою наведено у розділі 8.1.

Приклади залікових завдань містяться у пакеті навчально-методичного забезпечення дисципліни.

У разі якщо здобувач вищої освіти протягом семестру **не виконав у повному обсязі** передбачених видів навчальної роботи, має невідпрацьовані заняття або **не набрав мінімально необхідної кількості балів (20)**, він **не допускається до складання заліку** під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у встановленому порядку.

Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки **не допускається**.

8.1.Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Теми		Сума
Розділ 1	Розділ 2	100 балів
50 балів	50 балів	
Максимальна сума балів		100 балів

Загальна система оцінювання курсу	Підсумкова оцінка з дисципліни є сумою оцінок з відповідною вагою за кожен з таких видів робіт: активна робота на практичних заняттях, тести та підсумковий контроль (залік). Підсумкова оцінка визначається відповідно до поданої нижче таблиці оцінювання за різними шкалами (100-бальна,
--	---

	ECTS, національна).
Практичні завдання	Критерії оцінювання: <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовленість до практичних занять 2. Самостійність виконання практичних робіт. 3. Повнота виконання завдань. 4. Своєчасність виконання та захисту практичних робіт. Максимальний бал за кожну практичну роботу – 5 балів.
Тест	Проміжний тест проводиться по кожному розділу курсу та оцінюється максимально в 10 балів.
Умови допуску до підсумкового контролю	Позитивна оцінка за всіма обов'язковими видами робіт (практичні роботи)

9.Рекомендовані джерела інформації

Назва теми	Рекомендовані джерела інформації до теми (основна література; допоміжна література; інформаційні ресурси в мережі Інтернет)
Розділ 1 «Фізична культура як частина загальнолюдської культури»	
Тема 1-6	Основна література: 3, 7, 8, 12 Додаткова література: 18, 25 Інформаційні ресурси в Інтернеті:26, 27
Розділ 2 «Особливості розвитку фізичних якостей. Інформатика і програмування в реалізації завдань самостійної фізкультурної діяльності»	
Тема 7-12	Основна література: 3, 7, 8, 12 Додаткова література: 18, 25 Інформаційні ресурси в Інтернеті: 26, 27

Рекомендована література:

Основні:

1. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості: монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.
3. Ікаєв А.Р., Куріс Ю.В., Руденко Т.В., Томіч Л.М., Голуб В.П. Домедична допомога при надзвичайних ситуаціях: алгоритм дій // Серія «Педагогіка», Серія «Медицина». 2025. № 12(58).
4. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
5. Кожокар М. В., Королянчук А. В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення // *Молодий вчений*. 2021. № 2(90). С. 199–201.
6. Кожокар М. В., Слобожанінов П. А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень // *Молодий вчений*. 2020. № 11(87). С. 231–233.
7. Лущик У.Б., Голуб В.П., Ікаєв А.Р. Сучасні виклики цивілізації XXI століття та культури здоров'я: валеологія та здоров'язбережувальні технології в реабілітації та спорті : зб. наук. публ. міжнар. мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. Вип. 44. Тернопіль (Україна) – Ополе (Польща), 2025. ISSN 2786-6823 (print). УДК 001(063).
8. Марциняк-Дорош О., Скляр О., Юденко О., Ікаєв А., Булгакова Т. Ефективність командних видів спорту у психологічній реабілітації та соціалізації ветеранів війни // *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2025. № 2(48). DOI: 10.52058/2786-4952-2025-2(48).

9. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.

10. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник [Електронний ресурс] / упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

11. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

12. Смірнова І.М., Ікаєв А.Р., Зель В.Я., Йопа Т.В. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної молоді // Педагогічна академія: наукові записки. 2025. № 20. DOI: 10.5281/zenodo.16417476.

13. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21- 22 листопада 2024 року ; Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. ; [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 1 електрон. опт. диск (DVDRROM); 12 см. Назва з тит. екрана. 201 с.

14. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

15. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

Додаткова

17. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian school : collective monograph / ed. by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O. Andrieiva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2020. 118 p.

18. Бондаренко В., Данильченко В., Ікаєв А. Формування здоров'я-розвивальної компетентності у майбутніх офіцерів поліції під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. Серія «Педагогічні науки». 2025. Т. 1, № 34. DOI: 10.63437/3083-6433-2025-1(34)-10.

19. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. – 2018. – 282 с.

20. Домедична підготовка : навч. посіб. / кол. авт.: В. В. Кікінчук, С. О. Книженко, Т. І. Савчук та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2021. – 176 с.

21. Первухіна С. М. Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 4 К(132). С. 150–153.

22. Первухіна С. Я., Гакман А. В., Дудіцька С. П. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19 // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт. 2021. № 9(140). С. 28–31.

23. Слобожанінов П. А., Кожокар М. В. Інноваційні онлайн-технології як інструмент забезпечення фізичного розвитку студентської молоді // Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології : зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 27–28 листопада 2020 р.). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 40–42.

24. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: [монографія] / Н. Ю. Довгань. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.

25. Хацаюк О.В., Титович А.О., Ікаєв А.Р., Ванюк Д.В., Ярещенко О.А., Оленченко В.В. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми

ерготерапії юніорок (U-17), які спеціалізуються в спортивних видах боротьби після лікування травм колінних суглобів // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 05(192).DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).38.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

26. Добірка ресурсів для дистанційного навчання з фізичної культури (Naurok.com.ua);
27. Стаття «Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education» (MDPI).