

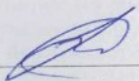
Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет харчових технологій
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

**ВИБІР РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ВОЛЕЙБОЛ
(вибірковий)**

Спеціальність	усі спеціальності
Освітня програма	усі освітні програми
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)

Розробник:

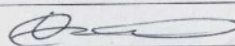


Ірина САМОХВАЛОВА, доктор філософії, доцент
кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та
затверджено на засіданні
кафедри фізичного
виховання

Протокол від 2 червня 2025р №15

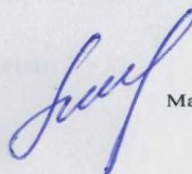
Завідувач
кафедри



Сергій ХАРЧЕНКО

Погоджено:

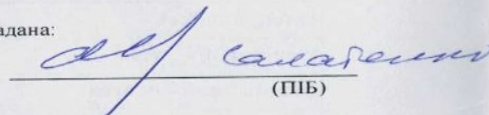
Голова Ради із забезпечення якості освітньої
діяльності та якості вищої освіти ЧНАУ



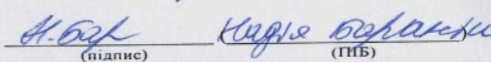
Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензія на робочу програму (додається) надана:

Викладач кафедри фізичного виховання


(ПІБ)

Методист відділу якості освіти,
Ліцензування та акредитації


(підпис) (ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: _____ 2025 рік
(дата)

© ЧНАУ, 2025 рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Вибір рухової активності. Волейбол							
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання							
3.	Статус ОК	вибірковий							
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)								
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркових ОК)	усі спеціальності							
6.	Рівень НРК	6 рівень							
7.	Семестр та тривалість навчання	3, 4 семестр, по 15 тижнів							
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5							
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота					Самостійна робота		
		Лекційні		Практичні \семінарські					
		ден	заоч	ден	заоч		ден	заоч	
	семестр			3	4				
	години			44	31		30	45	
10.	Мова навчання	українська							
11.	Контактна інформація	Самохвалова Ірина, доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ ел. адреса: irasport2015@ukr.net							
12.	Загальний опис освітнього компонента	Курс “Волейбол” орієнтований на ознайомлення з технікою та тактикою гри. Він охоплює теоретичні знання та практичні навички, необхідні для гри у волейбол на певному рівні Курс передбачає поєднання теоретичних знань з практичними заняттями, що дозволяє здобувачам опанувати технічні та тактичні особливості гри, та розвивати мотивацію до систематичної рухової діяльності.							
13.	Мета освітнього компонента	Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти знань, умінь та навичок з техніки та тактики гри у волейбол, розвиток фізичних якостей, покращення психоемоційного стану, підвищення рівня особистої активності та розвиток навичок самостійного регулювання фізичного навантаження відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості, майбутньої професійної діяльності, Завдання: - засвоїти історію та правила гри у волейбол; - навчитися виконувати базові технічні елементи (подача, прийом, передача, блок, удар); - ознайомитися з основними тактичними схемами гри; - розвинути фізичні якості (швидкість, витривалість, координацію, стрибучість); - сформувати навички гри в команді; - виховувати відповідальне ставлення до збереження і зміцнення здоров'я; - підвищити рівень мотивації до регулярної фізичної активності. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - виконувати основні технічні прийоми волейболу; - розуміти правила змагань і суддівства; - організовувати та брати участь у тренувальних іграх; - демонструвати стійку мотивацію до здорового способу життя та фізичної самореалізації.							
14.	Передумови вивчення ОК,								

	зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні
15.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snaeu.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на лекційних та практичних заняттях. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів. Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).
16.	Ключові слова	Волейбол, техніка гри, тактичні дії, рухова активність, фізичне навантаження, рухові якості, мотивація, здоровий спосіб життя.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен:	
1. Знати правила техніки безпеки та профілактики	Тестові завдання з множинним вибором

травматизму під час занять з волейболу, основні правила гри та методику розвитку рухових якостей.	
2.Виконувати основні технічні елементи волейболу	Контрольні нормативи
3. Уміти оцінювати власний рівень фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	Результати опитувальника
4. Демонструвати фізичну готовність до активної ігрової діяльності.	Тестові завдання з множинним вибором

3.ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література	
	Аудиторна робота				Сам. Роб.
	Лк	П/з семінар	Лаб .з		
3 семестр					
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях. Історія розвитку волейболу.		2			Сергєєв Д. В. Профілактика травматизму у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 85 с. https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/5907
Тема 2. Правила сучасної гри. Основи техніки гри.		2			Офіційні правила волейболу 2025 - 2028 https://lnk.ua/k94ydy1NM
Вплив занять волейболом на основні системи організму.				10	Rybalko Petro, Samokhvalova Iryna. Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science, 2021 № 2(46). p. 76-86 https://naukajournal.org/index.php/ISM/SD/article/download/2390/2381
Тема 3. Основні стійки і переміщення. Розвиток швидко - силових якостей. Комплекс вправ для розвитку швидко - силових якостей та сили ніг Розвиток стрибучості.		4			Носко М. О. Архипов О. А. , Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep
Загальна гігієна на заняттях з волейболу.				10	Носко М. О. Архипов О. А. , Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep
Тема 4. Передачі м'яча двома руками зверху. Стійка гравця Положення кистей та пальців рук при виконанні передачі. Виконання передачі зверху одною рукою. Розвиток стрибучості.		6			Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.

					https://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/10610
Тема 5. Передача м'яча двома руками знизу. Стійка, положення рук та робота ніг гравця під час виконання передачі. Розвиток сили.		6			Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с. https://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/10610
Фізична та технічна підготовка волейболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста.				10	Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738
Тема 6. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху.		6			Спортивні ігри : Волейбол з методикою викладання / А. М. Головка. Київ : КНУБА, 2023. 22 с. https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3494
Тема 7. Подача. Техніка виконання різних видів подачі. Розвиток сили.		6			Спортивні ігри : Волейбол з методикою викладання / А. М. Головка. Київ : КНУБА, 2023. 22 с. https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3494
Тема 8. Індивідуальні тактичні дії у захисті та нападі (прийом, зв'язка, страховка) Амплуа гравців.		6			Носко М. О. Архипов О. А. , Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep
Тема 9. Атакуючий удар. Розвиток сили.		6			Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с. https://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/10610
Всього		44		30	
4 семестр					
Тема 1. Блокування. Імітаційні вправи з блокуванням. Блокування в парах. Навчальна гра.		6			Спортивні ігри : Волейбол з методикою викладання / А. М. Головка. Київ : КНУБА, 2023. 22 с. https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3494
Спортивні ігри, як засіб ППФП студентів аграрних спеціальностей.				10	Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. <i>Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації: Наукова монографія.</i> Рига, Латвія: "Baltija Publishing", 2023. 396 с.

Тема 2. Обманні дії: техніка виконання. Приймання м'яча після виконання обманних дій. Вправи на рівновагу, рухливість.		6		Носко М. О. Архипов О. А. , Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep
Прийоми відновлення організму після навантаження.			8	Самохвалова І. Засоби відновлення та стимуляції працездатності під час занять різними видами рухової активності: методичні рекомендації для практичної роботи для студентів. Суми. 2024. 47с.
Тема 3. Командні тактичні дії у захисті Розвиток силової витривалості.		4		Носко М. О. Архипов О. А. , Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep
Вправи для корекції постави та профілактики захворювань опорно-рухового апарату.			7	10 вправ для рівної постави https://fitcurves.org/ua/blog/10-uprazhnenij-dlya-rovnoj-osanki/
Тема 4. Командні тактичні дії у нападі.		4		Спортивні ігри : Волейбол з методикою викладання / А. М. Головка. Київ : КНУБА, 2023. 22 с. https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3494
Особливості психологічних аспектів гри та тренування.			10	Самохвалова І. Вплив фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки студентів аграрного університету. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 1(141). С.371 — 378.
Тема 5. Командна взаємодія (системи 4–2, 5–1, 6–0). Навчальна гра. Інтервальні тренування (НІТ, Табата)		5		Носко М. О. Архипов О. А. , Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
Методи боротьби із ігровими системами суперника.			10	Носко М. О. Архипов О. А. , Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. https://lnk.ua/W9eoG7Wep
Тема 6. Навчально-тренувальні ігри.		6		
Всього		31	45	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Розуміти роль рухової активності у підтри-	- словесні (розповідь, інструктаж;	4	- відвідування бібліотеки, робота з різноманітною	20

манні здоров'я та покращенні якості життя.	- наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій);		літературою; - перегляд відеороликів з основними елементами	
Знати ефективність різних видів рухової активності для розвитку фізичних якостей.	- практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи).	30	техніки виконання вправ; - виконання комплексів вправ з іншими студентами без участі викладача;	20
Уміти оцінювати власний рівень фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	- за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	20	- самостійне опрацювання теоретичного матеріалу;	20
		21	- виконання індивідуальних завдань; - використання ПК.	15
Всього		75		75

5.ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1.Сумативне оцінювання

3 семестр

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведене оцінювання)
1.	Тестові завдання (питання з множинним вибором)	30 /30%	14 тиждень
2	Виконання вправ для засвоєння техніки гри та розвитку рухових якостей Робота на практичних заняттях: пз 1 - 12 – по 3 бали за кожне заняття + нормативи (5 балів)	50 /50%	2 - 13 тиждень
3.	Визначення індивідуального рівня рухової активності	20 / 20%	1 тиждень

4 семестр

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведене оцінювання)
1.	Тестові завдання (питання з множинним вибором)	30 /30%	14 тиждень
2	Виконання вправ для засвоєння техніки гри та розвитку рухових якостей Робота на практичних заняттях: пз 3 - 19 – по 3 бали за кожне заняття + нормативи (5 балів)	50/50%	2 - 13 тиждень
3.	Участь у навчальній грі	20/ 20%	15 тиждень

5.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання	Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо	Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу

		розкриті		
Виконання вправ для розвитку рухових якостей	Вимоги щодо вправ не виконані	Більшість вправ виконано технічно вірно.	Правильна техніка виконання усіх вправ, можливо асинхронне виконання	Правильна техніка виконання усіх вправ, синхронно з викладачем
Визначення індивідуального рівня рухової активності	Вимоги щодо завдання не виконані	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті	Виконані усі вимоги завдання	Виконані усі вимоги завдання, продемонстровано креативність, вдумливість

Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей 3 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		2	3	4	5
Передача двома руками зверху на місці в парах, раз	ч\ж	10	15	20	25
Подача (з 10 спроб), раз	ч\ж	4	6	8	10
Вистрибування з присіду Jump squats за 30 сек, раз	ч ж	15 10	20 15	25 20	30 25
Передача м'яча в парах знизу на місці, раз	ч/ж	6	8	10	15
Прийом м'яча з подачі (з 10 спроб), раз	ч/ж	2	4	6	8
Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек., раз	ч ж	10 15	20 20	23 25	25 27

4 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		2	3	4	5
Атакуючий удар через сітку з другої передачі (з10 спроб)	ч\ж	4	6	8	10
Одиночне блокування (з 20 спроб)	ч\ж	10	12	15	17
Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч ж	10,2 11,7	9,7 11,0	9,2 10,5	8,8 9,4
Підймання тулуба в сід з положення лежачи за 60 с , раз	ч\ж	25	32	37	42
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч ж	6 10	9 14	13 16	16 19
Вправа «Берпі» за 60 с, раз	ч ж	16 14	19 16	22 18	25 20

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи нормативного оцінювання	Дата
1.	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати	Щотижнево,

	зосереджено	упродовж семестру
2.	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3.	Обговорення комплексів вправ для професійного зростання, збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4.	Обговорення методів оцінювання власного рівня фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	Щотижнево, упродовж семестру

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1. Основні джерела

6.1.1 Підручники, посібники

1. Салатенко І. О., Харченко С. М., Євтушенко Є. Г., Коломієць А. Я. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину : навчально- методичний посібник. Суми: СНАУ, 2020. – 90 с.
<http://repo.snau.edu.ua/xmlui/handle/123456789/30>
2. Носко М. О. Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник К.: «МП Леся», 2015. 396 с. <https://lnk.ua/W9eoG7Wep>
3. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор у процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 98с.
<http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/861>
4. Спортивні ігри : Волейбол з методикою викладання / А. М. Головка. Київ : КНУБА, 2023. 22 с. <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3494>
5. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.
<https://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/10610>

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>
2. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
3. Самохвалова І. Засоби відновлення та стимуляції працездатності під час занять різними видами рухової активності: методичні рекомендації для практичної роботи для студентів. Суми. 2024. 47с.

6.1.3. Електронні ресурси

1. Спеціальні вправи волейболіста <https://youtu.be/teVGZOQp2rs>
2. Правила гри в волейбол <https://youtu.be/d7ZW2qTawG0>
3. Основні стійки та види пересувань <https://youtu.be/LjKZ4v4VL7k>
4. Прийом та передача м'яча <https://youtu.be/nE2oVddxjgI>
5. Позиції гравців під час блокування та страховки <https://youtu.be/IGfj8k9QjwI>
6. Види подач <https://youtu.be/4PSdnippdNs>
7. Порушення правил https://youtu.be/pC_MT29AEnQ
8. Історія волейболу <https://youtu.be/8L1QnbPfUMU>
9. Історія волейболу в Україні <https://youtu.be/UJoJsyivkyY>
10. Як правильно подавати подачу https://youtu.be/b_jkwWfemuQ
11. Правила з волейболу <https://youtu.be/oTiHuS8QUFI>
12. Значення гравців у волейболі <https://youtu.be/8OcYLqlvoCg>
13. Жести суддів у волейболі <https://youtu.be/J8M4rpR-8Xw>
14. 10 вправ для рівної постави <https://fitcurves.org/ua/blog/10-uprazhnenij-dlya-rovnoj-osanki/>

6.2. Додаткові джерела

1. Кисельов В., Самохвалова І. Розвиток швидко - силових якостей студентів - спортсменів групи підвищення спортивної майстерності засобами кросфіту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. №1 (125). С. 62 — 72.
2. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. 428р. С.333-352.
3. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 10 (104), 2020. С. 89 - 109.
4. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець – Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71 – 81.
5. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. *Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації*: Наукова монографія. Рига, Латвія: "Baltija Publishing", 2023. 396 с.

6. Самохвалова І. Визначення та розвиток компонентів психологічної витривалості здобувачів вищої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 2 (142). С. 192 — 201.

7. Самохвалова І. Вплив фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки студентів аграрного університету. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 1(141). С.371 — 378.

8. Сергеев Д. В. Профілактика травматизму у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 85 с.

<https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/5907>

9. Офіційні правила волейболу 2025 — 2028 <https://lnk.ua/k94ydy1NM>

10.Dmytro Balashov, Iryna Samokhvalova, Ihor Kravchenko, Hennadii Kuziura, Oleksandr Panasiuk DEVELOPMENT OF STUDENTS' MUSCLE STRENGTHSTRATEGIES FOR SELF-PACED CLASSES Conhecimento & Diversidade, Niterói, v. 16, n. 41 Jan./mar. 2024.

11.Lazorenko S., Loza T. , Samokhvalova I., Khomenko E., Oliynyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021. pp. 673-677.

12.Ovcharuk V., Maksymchuk B., Ovcharuk V., Khomenko O., Khomenko S., Yevtushenko Y., Rybalko P., Pustovit H., Myronenko N., Syvokhop Y., Sheian M., Matviichuk T., Solovyov V., & Maksymchuk I. Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2021. Vol. 13(3) P. 01-19.

13.Rybalko Petro, Samokhvalova Iryna. Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science, 2021 № 2(46). p. 76-86 doi: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6

14.Sadova, M. ., Lapshun, G. ., Samokhvalova, I. ., Oglu Abdullayev, V. E. ., & Komarivska, N. The Role of Psychological Adaptation in the Process of Self-Realization of Gifted Students. Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 2025.Vol. 13(1). P.44–52.

15.Smyrnova, T., Fabian, M., Prokopenko, L., Samokhvalova, I., & Lytvyn, O. (2022). The formation of theoretical thinking as a phenomenon of increasing the efficiency of the intercultural component in the context of the modern information society. Revista Eduweb, 16(4), 117-130.

16.Vira Petruk, Yuliia Rudenko, Artem Yurchenko, Inna Kharchenko, Serhii Kharchenko, Olena Semenikhina. Analysis of the Results of the Pedagogical Experiment on the Integrated Analysis of the Average and Dispersions. International Journal of Modern Education and Computer Science(IJMECS). Vol.14. No.6, pp. 25-34. 2022.

17.Yuliia Nenko, Serhii Medynskyi, Borys Maksymchuk,Lidiia Lymarenko, Serhii Kharchenko, Andrii Kolomiets, Iryna Maksymchuk Communication traning of future sports coaches in the context of neurophysiological patterns.Brain. Broad Research in Artificsal Intelligenct and Neuroscience, 2022,Volume13,issue1,pp 42- 60.

6.3. Програмне забезпечення

1. Освітні відеоплатформи: YouTube-канали ([FitnessBlender](#) – тренування різної складності для дому; [Popsugar Fitness](#) – тренування, йога, пілатес; [Yoga with Adriene](#) – адаптивна йога).

2. Онлайн-платформи для взаємодії та навчання: Moodle - доступ до матеріалів, завдання, тести; Kahoot / Quizizz – інтерактивні тести, перевірка знань у ігровій формі.

3. Додатки для самостійних занять і самоконтролю: FitOn / Fitify / Workout Trainer – персоналізовані тренування вдома; Google Fit / Apple Health – базовий контроль активності, пульсу, сну.

4. Інструменти для створення навчальних матеріалів: PowerPoint / Prezi – мультимедійні презентації на теми здорового способу життя; Google Docs / Sheets – оформлення програм активності, таблиць прогресу.

РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	+		
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)	+		
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми			
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)	+		
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти			
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету	+		
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом	+		
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента	+		
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)	+		
Література є актуальною	+		
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти	+		

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання)

(підпис)

ПІБ