

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-141М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання практичних робіт із навчальної дисципліни  
**«Стратегії розвитку та інновації у фізичній культурі і спорті»**  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за  
освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна  
реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано  
науково-методичною радою  
з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Стратегії розвитку та інновації у фізичній культурі і спорті» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Годлевський П. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 37 с.

Укладач: Годлевський П. М., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., к.б.н., доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© П. М. Годлевський, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.	8
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1. Сучасний підхід щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт напрямку реабілітації до професійної діяльності.	8
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2. Теорія функціонування інноваційних технологій у фізичній культурі та реабілітації.	10
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3. Технічне забезпечення під час реалізації завдань фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та реабілітації.	12
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4. ІКТ у процесі викладання фізичної культури та оволодіння методами реабілітації.	14
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5. Сенсорні технології у процесі фізичного виховання, спорту та реабілітації.	16
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6. Впливи сучасних гаджетів під час фізкультурної діяльності на осіб різного віку.	18
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7. Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання різних груп населення.	20
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8. Фітнес-гібриди як сучасний різновид рухової інтерактивної діяльності у фізичному вихованні людини та реабілітації.	22
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 9. Конструктивні ідеї аксіологічного підходу щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт до професійної діяльності.	24

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 10. Централізовані програми підготовки спортивних реабілітологів до міжнародних змагань в різних країнах світу.	26
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 11. Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв, як ефективне рішення щодо вирішення завдань реабілітологів у сфері фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.	28
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 12. Використання штучного інтелекту в системі фізичного виховання та реабілітації.	30
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	32
ЛІТЕРАТУРА	36

## ВСТУП

Методичні вказівки до навчальної дисципліни «Стратегії розвитку та інновації у фізичній культурі і спорті» передбачають надання сучасних знань у підготовці фахівців сфери фізичної культури та спорту. Фахівець має не тільки знати методичні та нормативні матеріали для здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, володіти сучасним понятійним апаратом, науковими концепціями, теоріями та технологіями, але й аналізувати і критично осмислювати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, генеруючи нові ідеї, та ефективно їх застосовувати у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. Предметом дисципліни є ознайомлення здобувачів вищої освіти з інноваційними формами, методами, засобами фізичного виховання та реабілітації, з метою виявлення певного набору технологічних елементів в рамках загальної структури інноваційної освітньої технології.

Міждисциплінарні зв'язки: передумовою вивчення дисципліни служать такі предмети як «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Сучасні оздоровчі технології», «Анатомія», «Фізіологія».

Мета навчальної дисципліни – оволодіння теоретичними знаннями,; здобуття практичних умінь та навичок щодо застосування сучасних інноваційних технологій у фізичній культурі, спорті та реабілітації з метою підвищення ефективності процесу у фізичній діяльності

### **Цілі:**

**знати:** особливості застосування інноваційних засобів у фізичній культурі, спорті та реабілітації, їх застосування у фізичній діяльності різних груп населення.

**вміти:** володіти новими підходами до формування теоретичних знань з фізичної культури, спорту та реабілітації; використовувати інноваційні підходи щодо вдосконалення фізкультурних та спортивних програм, методів реабілітації.

## РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Тема 1.</b> Сучасний підхід щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт напрямку реабілітації до професійної діяльності.	2
2.	<b>Тема 2.</b> Теорія функціонування інноваційних технологій у фізичній культурі та реабілітації.	2
3.	<b>Тема 3.</b> Технічне забезпечення під час реалізації завдань фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та реабілітації.	2
4.	<b>Тема 4.</b> ІКТ у процесі викладання фізичної культури та оволодіння методами реабілітації.	2
5.	<b>Тема 5.</b> Сенсорні технологій у процесі фізичного виховання, спорту та реабілітації.	2
6.	<b>Тема 6.</b> Впливи сучасних гаджетів під час фізкультурної діяльності на осіб різного віку.	2
7.	<b>Тема 7.</b> Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання різних груп населення.	2
8.	<b>Тема 8.</b> Фітнес-гібриди як сучасний різновид рухової інтерактивної діяльності у фізичному вихованні людини та реабілітації.	2
9.	<b>Тема 9.</b> Конструктивні ідеї аксіологічного підходу щодо підготовки майбутніх фахівців галузі	2

	фізична культура і спорт до професійної діяльності	
10.	<b>Тема 10.</b> Централізовані програми підготовки спортивних реабілітологів до міжнародних змагань в різних країнах світу.	2
11.	<b>Тема 11.</b> Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв, як ефективне рішення щодо вирішення завдань реабілітологів у сфері фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.	2
12.	<b>Тема 12.</b> Використання штучного інтелекту в системі фізичного виховання та реабілітації.	2
	<b>Разом</b>	<b>24</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

### ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

#### Сучасний підхід щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт напрямку реабілітації до професійної діяльності.

**Мета:** розглянути особливості щодо підготовки фахівців фізичної культури і спорту напрямку реабілітації до професійної діяльності.

**Завдання:**

1. Визначити літературу за темою.
2. Ознайомитись з сучасними тенденціями розвитку інноваційних технологій у реабілітації.
3. Розглянути інноваційні форми, методи і засоби в практиці реабілітаційної діяльності.

**Короткий огляд теми:**

Фізична культура є і завжди була незамінним чинником фізичного, морального, інтелектуального та духовного розвитку особистості, та важливим засобом зміцнення здоров'я. Сучасний підхід до підготовки майбутніх фахівців у галузі фізична культура і спорт, зокрема у напрямку реабілітації, зазвичай базується на інтеграції наукових знань і практичних навичок з метою оптимальної підготовки з во до професійної діяльності. Основою до цього підходу є:

– інтердисциплінарний підхід – враховуючи складність проблем, які виникають у реабілітації через фізичні та психологічні аспекти, навчання включає знання з різних наукових дисциплін, таких як фізіологія, кінезіологія, біомеханіка, психологія, медицина тощо;

– практичний досвід – великий акцент робиться на отриманні з во практичних навичок. Це може включати практику в



клінічних установах, спеціалізованих центрах реабілітації або спортивних командах з медичною підтримкою;

– використання сучасних технологій – врахування сучасних технологій у програмах навчання, таких як віртуальна реальність для візуалізації рухів, дистанційні системи моніторингу пацієнтів або аналітика даних для індивідуалізації програм реабілітації;

– розвиток критичного мислення і прийняття рішень – Навчання стимулює студентів розвивати критичне мислення і здатність приймати обґрунтовані рішення в складних клінічних ситуаціях;

– комунікаційні навички та етика – великий акцент також робиться на розвитку ефективних комунікаційних навичок, спрямованих на взаємодію з пацієнтами, їх родинами та іншими медичними фахівцями, а також на викладанні етичних принципів у медичній практиці;

– стеження за трендами і науковими дослідженнями – постійне оновлення програм на основі нових наукових відкриттів і клінічних досліджень, що дозволяє зово отримувати актуальні знання та навички;

Такий комплексний підхід дозволяє не тільки забезпечити високий рівень підготовки майбутніх фахівців у реабілітаційній галузі, але і підготувати їх до ефективної і етичної професійної практики в умовах сучасного медичного середовища.

### **Питання модульного контролю:**

1. Розкрийте суть тенденції розвитку інноваційних технологій у реабілітації

2. Проаналізуйте стратегію інноваційних технологій в контексті державної політики у сфері фізичної культури і реабілітації.

3. Охарактеризуйте інноваційні форми, методи і засоби в практиці реабілітаційної діяльності.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

### Теорія функціонування інноваційних технологій у фізичній культурі та реабілітації.

**Мета:** розглянути особливості функціонування інноваційних технологій у фізичному вихованні і спорті.

**Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Охарактеризувати інноваційний розвиток у фізичному вихованні і спорті.
3. Ознайомитися з особливостями функціонування інноваційних технологій у фізичному вихованні і спорті.

**Короткий огляд теми:**

Теорія функціонування інноваційних технологій у фізичній культурі та реабілітації базується на дослідженні і впровадженні нових технологій з метою поліпшення якості фізичного здоров'я, підвищення ефективності реабілітаційних процесів та збільшення функціональних можливостей людей.

Інноваційний розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи відбувається, якщо є такі ознаки реальних змін:

- нова освітня діяльність та новий зміст освіти;
- новизна укладу життя, організація освітнього процесу;
- нові завдання й засоби педагогічної діяльності;
- тенденція до збереження здоров'я та розвиток індивідуальності унікальності особистості;
- толерантне ставлення до носіїв потенціально критичної інформації, здатних генерувати нові ідеї, ламати стереотипи тощо.

Основні принципи теорії функціонування інноваційних технологій у цій галузі включають:

- інтеграція з наукою і дослідженнями – інноваційні технології базуються на сучасних наукових дослідженнях у галузі фізіології, кінезіології, біомеханіки та інших спортивних і медичних наук. Вони використовуються для розробки та підтримки нових методик реабілітації і тренувань;
- персоналізація і індивідуалізація – інноваційні технології дозволяють створювати індивідуальні програми для пацієнтів та

спортсменів на основі їх унікальних потреб і характеристик. Це може включати використання біометричних даних, систем моніторингу і аналізу, які допомагають оптимізувати результати та знижувати ризики ушкоджень;

– використання віртуальної реальності і симуляцій – технології віртуальної реальності та симуляцій дозволяють відтворювати реальні або фантастичні обставини для тренування та реабілітації, що допомагає покращити моторику, координацію та психічну підготовку;

– мультимодальний підхід – інноваційні технології часто використовують мультимодальні методи, які комбінують фізичні вправи з когнітивними завданнями, біофідбеком, а також музикою та іншими факторами для досягнення більш комплексного підходу до реабілітації та тренування;

– стимулювання самостійного навчання і підтримка – інноваційні технології можуть підтримувати самостійне навчання пацієнтів і спортсменів за допомогою спеціалізованих мобільних додатків, дистанційних платформ або інтерактивних тренувальних систем.

Загалом, теорія функціонування інноваційних технологій у фізичній культурі та реабілітації спрямована на постійне вдосконалення методів і засобів для поліпшення якості життя, збільшення ефективності лікування та тренувань, а також підвищення спортивних досягнень за допомогою передових технологій і наукових підходів.

### **Питання модульного контролю:**

1. Які визначні зміни мають інновації?
2. Назвіть і охарактеризуйте основні принципи теорії функціонування інноваційних технологій у галузі фізична культура та реабілітація.

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3.**

### **Технічне забезпечення під час реалізації завдань фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та реабілітації.**

**Мета:** проаналізувати технічне забезпечення в контексті фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та реабілітації.

**Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити ключові завдання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та реабілітації в застосуванні технічного забезпечення.

**Короткий огляд теми:**

Технічне забезпечення в рамках фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, а також реабілітації включає в себе різноманітні технології та обладнання, що сприяють покращенню фізичного здоров'я, підвищенню функціональних можливостей і відновленню після травм або захворювань. Ось ключові аспекти технічного забезпечення в цих сферах:

**фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність:**

– спортивне обладнання і інфраструктура – включає у себе спортивні майданчики, спортивні зали, басейни, тенісні корти, полів для гри у футбол, баскетбол та інші види спорту. Обладнання для тренувань, таке як штанги, гантелі, ліфтингові майданчики, які забезпечують відповідні умови для проведення тренувань;

– технології моніторингу і трекінгу – включають в себе спортивні трекери, які вимірюють фізичну активність (кроки, витрату калорій, серцевий ритм), GPS-трекінг для аналізу маршрутів та швидкості під час бігу чи їзди на велосипеді;

– спеціалізовані об'єкти і обладнання – до них відносяться стадіони, тренажерні зали, басейни з системами фільтрації та утримання температури води на необхідному рівні, тренажери та інші засоби для підготовки;

– спортивне обладнання – включає устаткування для різних видів спорту (наприклад, м'ячі, ракетки, гирі, штанги, спортивні майданчики тощо), яке необхідно для проведення тренувань та змагань.

### **Реабілітація:**

Медичне обладнання:

– включає у себе фізіотерапевтичне обладнання (електростимуляція, ультразвукова терапія, лазерна терапія), масажні столи, апарати для розтяжки і відновлення рухомості;

– технології для реабілітації після травм і операцій – включають у себе спеціалізовані тренажери та мультифункціональні системи, які дозволяють покращити моторику та координацію;

– біометричні системи і моніторинг – використання систем моніторингу показників здоров'я пацієнтів під час реабілітації для індивідуального підходу до лікування;

– віртуальна реальність і симуляції – використання VR-технологій для візуалізації рухів та тренувань, що допомагають відновлювати рухливість та координацію.

Технічне забезпечення дозволяє покращувати якість тренувань і реабілітаційних процедур, забезпечує безпеку учасників і сприяє досягненню більш високих спортивних результатів. Важливо враховувати індивідуальні потреби користувачів і забезпечувати адекватне обслуговування та технічну підтримку обладнання для його ефективного використання.

### **Питання модульного контролю:**

1. Назвіть технічне забезпечення в рамках фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності,

2. Охарактеризуйте реабілітаційне технічне забезпечення в рамках фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності,

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4**

### **ІКТ у процесі викладання фізичної культури та оволодіння методами реабілітації.**

**Мета:** розглянути роль ІКТ (інформаційно-комунікаційні технології) у фізкультурно-оздоровчій і реабілітаційній діяльності.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Визначити вплив ІКТ у процесі викладання фізичної культури та оволодінні методами реабілітації.
3. Проаналізувати ключові аспекти ІКТ у цих сферах.

**Короткий огляд теми:**

ІКТ (інформаційно-комунікаційні технології) грають важливу роль у процесі викладання фізичної культури та оволодінні методами реабілітації, сприяючи покращенню ефективності навчання, відновлення та моніторингу фізичного здоров'я. Ключовими аспектами використання ІКТ є:

**Викладання фізичної культури:**

– відео-матеріали та інтерактивні засоби – використання відеозанять для демонстрації вправ, технік та стратегій виконання спортивних рухів. Інтерактивні симулятори для віртуального тренування і аналізу рухів;

– онлайн-ресурси і платформи – використання спеціалізованих веб-сайтів, додатків та платформ для створення та обміну тренувальними програмами, планами тренувань, інструкціями і відеоматеріалами для зво;

– мобільні додатки – використання додатків для відслідковування фізичної активності, здоров'я та ведення тренувальних журналів.

– соціальні мережі і форуми – використання для спільного обміну ідеями, досвідом та мотивацією, а також для організації спортивних заходів і спільних тренувань.

**Методи реабілітації:**

– спеціалізовані програми і симулятори – використання віртуальної реальності для візуалізації та симуляції рухів під час реабілітації після травм або операцій;

– електронні медичні записи – збереження та обмін інформацією про стан пацієнтів, їхні прогрес та плани лікування між лікарями, фізіотерапевтами та іншими фахівцями;

– біометричні системи моніторингу – використання датчиків та систем для вимірювання фізичних параметрів пацієнтів під час реабілітації (наприклад, серцевий ритм, кількість кроків, рівень активності);

– дистанційні платформи для телемедицини – використання для проведення консультацій, моніторингу та віддаленого керування реабілітаційним процесом;

#### **Загальні переваги використання ІКТ:**

– підвищення доступності і гнучкості – можливість здійснювати навчання та реабілітацію в будь-який час та в будь-якому місці, що зручно для користувачів;

– персоналізація та індивідуалізація – забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника з урахуванням його унікальних потреб і характеристик;

– покращення моніторингу і ефективності – забезпечення точного моніторингу прогресу учасників, їхньої фізичної активності та здоров'я, що дозволяє вчасно коригувати програми тренувань та реабілітації.

Таким чином, ІКТ відіграють важливу роль у сучасному викладанні фізичної культури та оволодінні методами реабілітації, сприяючи покращенню якості навчання і відновлення, а також забезпечуючи інноваційний підхід до цих процесів.

#### **Питання модульного контролю:**

1. Перерахуйте ключові аспекти використання ІКТ у викладанні фізичної культури.

2. Охарактеризуйте ключові аспекти використання ІКТ у методах реабілітації.

3. Визначте загальні переваги використання ІКТ у зазначених сферах.

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5**

### **Сенсорні технології у процесі фізичного виховання, спорту та реабілітації.**

**Мета:** розглянути застосування сенсорних технологій у процесі фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з застосування сенсорних технологій у процесі фізичного виховання, спорту та реабілітації.
3. Розглянути сенсорні технології у зазначених областях.

**Короткий огляд теми:**

Сенсорні технології в контексті фізичного виховання, спорту та реабілітації відіграють значну роль у зборі, аналізі та використанні даних про рухи та фізичні параметри людини. Ці технології дозволяють отримувати об'єктивні дані про фізичну активність, техніку виконання рухів, а також моніторити прогрес у реабілітації. Ось деякі ключові аспекти сенсорних технологій в цих областях:

**Фізичне виховання та спорт:**

– спортивні трекери і смарт-годинники – вони використовуються для вимірювання кількості кроків, витрати калорій, відстані пройденої під час бігу чи ходьби. Такі пристрої можуть також моніторити серцевий ритм під час тренувань;

– відеоаналіз та біомеханічні системи – використання камер та сенсорних систем для аналізу техніки виконання рухів у реальному часі. Це дозволяє тренерам та спортсменам отримувати зворотний зв'язок та коригувати техніку;

– електронні датчики і віртуальна реальність – використання для створення ігрових симуляцій, які допомагають у покращенні координації, реакції та спортивних навичок;

– системи GPS і трекінгу – використання для вимірювання швидкості, траєкторії та інших параметрів під час тренувань на відкритому повітрі (наприклад, в бігу, велосипеді, грі у гольф).



## **Реабілітація:**

– електроміографія (EMG) – використання для вимірювання електричної активності м'язів під час виконання рухів, що дозволяє оцінювати стан м'язової системи і відновлення після травм або операцій;

– інерціальні сенсори\*\*: Використання для вимірювання прискорення та орієнтації тіла під час реабілітаційних вправ і фізичних терапій;

– системи відстеження руху\*\*: Використання камер і сенсорних систем для відстеження та аналізу рухів пацієнтів під час відновлювальних процедур;

– системи біометричного моніторингу\*\*: Використання для моніторингу фізіологічних показників, таких як пульс, кров'яний тиск, кисневий рівень у крові під час фізичної активності або реабілітаційних занять;

### **Загальні переваги сенсорних технологій:**

– об'єктивність та точність вимірювань – сенсорні технології надають об'єктивні дані про фізичну активність та рухи, що дозволяє лікарям, тренерам та пацієнтам точно відстежувати прогрес і результативність;

– мотивація та залучення – використання сенсорних технологій може покращити мотивацію до фізичних занять та реабілітації завдяки інтерактивним та цікавим методам викладання та відстеження прогресу;

– індивідуальний підхід – дані, зібрані за допомогою сенсорних технологій, дозволяють створювати індивідуальні програми тренувань і реабілітації, що враховують унікальні потреби та характеристики кожного користувача.

Сенсорні технології значно розширюють можливості у сферах фізичного виховання, спорту та реабілітації, дозволяючи досягати кращих результатів у покращенні фізичного здоров'я та відновленні після травм чи захворювань.

### **Питання модульного контролю:**

1. Дайте характеристику застосування сенсорних технологій у процесі фізичного виховання та спорту.
2. Дайте характеристику застосування сенсорних технологій у процесі реабілітації.
3. Визначте загальні переваги застосування сенсорних технологій у процесі фізичного виховання та спорту.

### **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6**

#### **Вплив сучасних гаджетів під час фізкультурної діяльності на осіб різного віку.**

**Мета:** визначити вплив сучасних гаджетів під час фізкультурної діяльності на осіб різного віку.

**Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися із впливами гаджетів під час фізкультурної діяльності на осіб різного віку.
3. Розглянути виклики і потенційні негативні аспекти впливів сучасних гаджетів під час фізкультурної діяльності на осіб різного віку.

**Короткий огляд теми:**

Сучасні гаджети, такі як смартфони, планшети, фітнес-трекери та інші електронні пристрої, мають значний вплив на фізкультурну діяльність осіб різного віку. Аспектами цього впливу є:

— мотивація і самомоніторинг — фітнес-трекери та мобільні додатки для фітнесу дозволяють людям будь-якого віку відстежувати свою фізичну активність, кроки, калорії, пульс та інші параметри. Це стимулює до зайняття фізичних вправ і підтримки здорового способу життя.

— навчання та підвищення обізнаності — Веб-сайти, відеоуроки та мобільні додатки надають доступ до різноманітних тренувань, вправ та спортивних інструкцій. Це корисно для

вивчення нових вправ, поліпшення техніки та збільшення знань про фізичну активність;

- персоналізація тренувань — завдяки гаджетам можна створювати індивідуальні програми тренувань, враховуючи особисті фізичні показники і цілі користувача;

- покращення результатів через аналіз даних — аналіз даних про фізичну активність дозволяє користувачам виявляти тенденції, адаптувати свої тренування і покращувати результати;

- спільнота і мотивація через соціальні мережі — багато додатків і гаджетів мають функції спільнот і соціальної мережі, де користувачі можуть спілкуватися, обмінюватися своїми досягненнями і мотивувати один одного.

Виклики і потенційні негативні аспекти:

- залежність від технологій — надмірне використання гаджетів може вести до залежності, коли користувачі стають занадто залежними від технологій для тренувань і втрачають мотивацію до самостійних фізичних тренувань;

- ризики для здоров'я через погане використання — наприклад, тривале користування смартфонами або планшетами під час тренувань може призвести до неправильної позиції тіла або надмірного напруження м'язів і очей;

- відволікання від реальних тренувань — використання гаджетів може відволікати увагу від самого тренування і знижувати ефективність вправ;

- проблеми з приватністю і безпекою даних — збереження особистих даних про фізичну активність і здоров'я на мобільних пристроях може становити ризики для приватності і безпеки.

Загалом, сучасні гаджети мають значний потенціал для поліпшення фізичної активності та здоров'я, але важливо зберігати баланс між їх використанням і традиційними формами фізичної активності для досягнення найкращих результатів і забезпечення здорового способу життя.

### **Питання модульного контролю:**

1. Розкрийте зміст аспектів впливу гаджетів на осіб різного віку?

2. Проаналізуйте основні виклики і потенційні негативні аспекти впливів гаджетів на осіб різного віку?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7**

### **Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання різних груп населення.**

**Мета:** розглянути використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання різних груп населення.

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.

2. Визначити значення інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання різних груп населення.

3. Ознайомитися з інтерактивними технологіями для покращення навчання в системі фізичного виховання різних груп населення.

#### **Короткий огляд теми:**

Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання різних груп населення може значно покращити ефективність навчального процесу і збільшити зацікавленість учасників. До основних способів, які демонструють переваги такого підходу належать:

#### **Для дітей і підлітків:**

– ігрові технології – використання ігор та симуляторів може зробити фізичні заняття більш привабливими та захоплюючими для дітей. Наприклад, віртуальні ігри або ігри з використанням рухливих контролерів (наприклад, Kinect або Nintendo Switch) дозволяють дітям активно рухатися та взаємодіяти з віртуальним середовищем;

– мобільні додатки – додатки для смартфонів та планшетів можуть містити вправи з інтерактивними елементами, які стимулюють дітей до фізичної активності, а також дозволяють їм відстежувати свій прогрес;

– використання відео та мультимедіа\*\*\*: Відеоуроки з фізичної культури, які демонструють правильну техніку виконання вправ, можуть бути корисними для навчання дітей основам рухової активності.

#### **Для дорослих і літніх людей:**

– системи віртуальної реальності (VR)\*\*\*: VR може використовуватися для симуляції різних типів фізичних вправ і спортивних активностей, що дозволяє дорослим і літнім людям вправлятися в безпечних умовах;

– тренувальні платформи з вбудованими сенсорами – такі платформи дозволяють відстежувати рухи і правильність виконання вправ, що особливо важливо для старших людей, які прагнуть підтримувати своє здоров'я;

– інтерактивні тренувальні програми – програми з використанням сенсорних елементів або простіше інтерфейсу дозволяють дорослим і літнім людям налаштувати тренування відповідно до своїх потреб і можливостей.

#### **Загальні переваги інтерактивних технологій:**

– збільшення мотивації та зацікавленості – інтерактивність робить фізичні заняття цікавішими і більш захоплюючими, що сприяє тривалому і регулярному зайняттю;

– підвищення ефективності навчання – використання технологій дозволяє краще відстежувати прогрес і аналізувати результати, що допомагає покращувати техніку виконання вправ і досягати кращих результатів;

– адаптація до індивідуальних потреб – інтерактивні програми можуть бути налаштовані під індивідуальні можливості і фізичні обмеження користувача, що робить їх особливо корисними для людей з різними потребами.

Використання інтерактивних технологій у системі фізичного виховання різних груп населення сприяє покращенню здоров'я, збільшенню мотивації до активного способу життя і сприяє загальному підвищенню якості життя.

#### **Питання модульного контролю:**

1. Проаналізуйте значення інтерактивних технологій в системі фізичного виховання різних груп населення.

2. Які способи демонструють переваги для дітей і підлітків?
3. Які способи демонструють переваги для дорослих і літніх людей?
4. Проаналізуйте загальні переваги інтерактивних технологій?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8**

### **Фітнес-гібриди як сучасний різновид рухової інтерактивної діяльності у фізичному вихованні людини та реабілітації.**

**Мета:** розглянути використання фітнес-гібридів, як інноваційний підхід до рухової інтерактивної діяльності, що поєднує елементи фізичного виховання та реабілітації.

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити вплив використання фітнес-гібридів у фізичному вихованні.
3. Ознайомитися з інноваційним підходом до рухової інтерактивної діяльності засобами фітнес-гібридів.

#### **Короткий огляд теми:**

Фітнес-гібриди представляють собою інноваційний підхід до рухової інтерактивної діяльності, що поєднує елементи фізичного виховання та реабілітації. Ці технології використовуються для покращення фізичного здоров'я, розвитку фізичних навичок та відновлення функцій після травм чи захворювань.

#### **Основні характеристики фітнес-гібридів:**

- інтерактивність – фітнес-гібриди використовують технології віртуальної реальності (VR), доповненої реальності (AR), ігровість (gamification) та інші інтерактивні підходи для залучення користувачів до фізичних вправ і тренувань. Це створює цікаві і стимулюючі умови для виконання фізичних вправ;
- природність руху – фітнес-гібриди спрямовані на те, щоб забезпечити природність руху під час виконання вправ. Наприклад,

за допомогою сенсорів і систем моніторингу рухів, системи можуть коригувати вправи в реальному часі, щоб підтримувати правильну техніку і мінімізувати ризик травм;

– персоналізація тренувань – фітнес-гібриди дозволяють створювати індивідуальні програми тренувань, враховуючи особисті характеристики користувачів, їхні цілі та рівень фізичної підготовки;

– моніторинг та аналіз – системи фітнес-гібридів здатні моніторити і аналізувати різноманітні фізичні параметри, такі як пульс, кількість кроків, витрата калорій тощо. Це дозволяє користувачам і тренерам отримувати об'єктивну інформацію про прогрес та результати тренувань;

#### **Застосування фітнес-гібридів у фізичному вихованні:**

– у школах і університетах фітнес-гібриди можуть використовуватися для залучення зов до активних ігор, вправ та спортивних заходів. Вони стимулюють фізичну активність і здоровий спосіб життя серед молоді;

– у професійному спорті фітнес-гібриди допомагають у тренуваннях і підготовці спортсменів, покращуючи їхню техніку, координацію та фізичні параметри;

#### **Реабілітація:**

В медичній практиці фітнес-гібриди використовуються для відновлення функцій після травм або операцій. Вони дозволяють інтегрувати фізичні вправи з ігровими елементами, що сприяє покращенню моторики та швидкості відновлення.

#### **Переваги використання фітнес-гібридів:**

Інтерактивність і ігровість сприяють підвищенню мотивації для тренувань і реабілітаційних процедур. Фітнес-гібриди дозволяють користувачам отримувати індивідуальні підходи до тренувань і підвищувати ефективність відновлення. Вони можуть бути використані в різних вікових групах і для осіб з різною фізичною підготовкою.

Фітнес-гібриди представляють собою інноваційний підхід до підвищення активності та ефективності тренувань у сферах фізичного виховання та реабілітації, забезпечуючи цікавість та інтерактивність у навчанні та відновленні.

### **Питання модульного контролю:**

1. Проаналізуйте значення фітнес-гібридів, як інтерактивну технологію в системі фізичного виховання різних груп населення.
2. Назвіть основні характеристики фітнес-гібридів?
3. Визначте застосування фітнес-гібридів у фізичному вихованні:
4. Визначте застосування фітнес-гібридів у реабілітації.
4. Проаналізуйте переваги використання фітнес-гібридів:

### **ПРАКТИРНА РОБОТА № 9**

#### **Конструктивні ідеї аксіологічного підходу щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт до професійної діяльності.**

**Мета:** розглянути конструктивні ідеї аксіологічного підходу щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт до професійної діяльності.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з ідеями аксіологічного підходу щодо підготовки фахівців галузі фізична культура і спорт до професійної діяльності.

#### **Короткий огляд теми:**

Аксіологічний підхід у підготовці майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту базується на ціннісному орієнтуванні та акцентується на розвитку внутрішніх цінностей, які формують особистісний та професійний розвиток. До прикладу декілька конструктивних ідей, які можуть бути використані в аксіологічному підході до підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту:

– етичні цінності та професійна мораль – включення в навчальні програми курсів з етики та професійної моралі, які допомагають здобувачам вищої освіти розуміти важливість



справедливості, інтегритету (цілісність, стабільність) та відповідальності у фізичній культурі і спорті;

- регулярні дискусії та семінари з обговоренням етичних проблем і ситуацій, з якими можуть зіткнутися майбутні фахівці;

- розвиток особистісних якостей – залучення до особистісного розвитку через тренінги з лідерства, комунікаційних навичок та роботи в команді;

- підтримка ініціатив здобувачів вищої освіти у реалізації проєктів зі спортивної та фітнес-активності в місцевих спільнотах;

- культурне та міжнародне розмаїття – вивчення культурних аспектів фізичної культури та спорту різних народів і націй;

- організація обмінів та міжнародних стажувань для збагачення культурного досвіду та розширення професійного горизонту студентів;

- інноваційні підходи до навчання і тренування – впровадження інтерактивних технологій та сучасних методів викладання, що сприяють активному навчанню та розвитку творчих навичок;

- створення лабораторій із використанням віртуальної реальності для моделювання спортивних ситуацій і тренувань;

- розвиток здорового способу життя та здоров'я здобувачів вищої освіти;

- пропаганда здорового способу життя через власний приклад викладачів і старшокурсників;

- організація спортивних і рекреаційних заходів, що підтримують фізичну активність та здоровий спосіб життя.

Ці підходи не лише сприяють глибокому розумінню цінностей і етичних норм, але й підготовлюють майбутніх фахівців до успішної професійної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, забезпечуючи їх готовність до викликів сучасного спортивного середовища та сприяючи створенню позитивного соціального впливу.

### **Питання модульного контролю:**

1. На чому базується аксіологічний підхід у підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту?

2. Дайте визначення «Аксіологічний підхід»?
3. Приведіть приклад конструктивних ідей, які можуть бути використані в аксіологічному підході до підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 10**

### **Централізовані програми підготовки спортивних реабілітологів до міжнародних змагань в різних країнах світу.**

**Мета:** розглянути централізовані програми підготовки спортивних реабілітологів до міжнародних змагань в різних країнах світу.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з централізованими програми підготовки спортивних реабілітологів до міжнародних змагань в різних країнах світу.

#### **Короткий огляд теми:**

Централізовані програми підготовки спортивних реабілітологів до міжнародних змагань є ключовим елементом успішного функціонування спортивних команд у багатьох країнах світу. Ось кілька прикладів таких програм у різних країнах:

#### **Сполучені Штати Америки.**

У США існують різні програми підготовки спортивних реабілітологів до міжнародних змагань, які зазвичай організуються на рівні університетів, спортивних організацій або спеціалізованих центрів. Наприклад, Університет штату Флорида має програму підготовки фахівців з фізичної реабілітації, яка включає практичні заняття з роботою з атлетами під час підготовки до Олімпійських ігор та інших міжнародних змагань.

#### **Велика Британія.**

У Великій Британії спеціалізовані центри, такі як Національний центр спортивної медицини і науки (National Centre for Sport and Exercise Medicine), займаються підготовкою спортивних реабілітологів. Ці програми включають навчання з

фізичної терапії, реабілітації після травм, та підготовки спортсменів до високопрофесійних змагань.

### **Австралія.**

У Австралії реабілітологи здебільшого отримують підготовку через спеціалізовані вищі навчальні заклади, які співпрацюють з національними спортивними організаціями. Програми навчання включають практичні тренування та стажування з роботи зі спортсменами, що готуються до міжнародних змагань, зокрема Олімпійських ігор.

### **Загальні особливості цих програм:**

– міждисциплінарність –: програми включають знання з фізіотерапії, спортивної медицини, психології спорту та інших важливих аспектів для повного відновлення та підготовки спортсменів;

– практична спрямованість – особлива увага приділяється практичній роботі зі спортсменами, що включає в себе специфічні вправи, терапію та масаж, спрямовані на досягнення високих результатів;

– користувальницьке співробітництво – співпраця зі спортивними федераціями та командами для забезпечення індивідуального підходу до кожного спортсмена та підготовки до конкретних міжнародних заходів.

Ці програми дозволяють забезпечити ефективну підготовку спортивних реабілітологів, що є критично важливим для успішної участі спортсменів у міжнародних змаганнях, таких як Олімпійські ігри та чемпіонати світу.

### **Питання модульного контролю:**

1. Визначте особливості підготовки реабілітологів до міжнародних змагань.
2. Перерахуйте загальні особливості цих програм.

## ПРАКТИЧНА РОБОТА № 11

### Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв, як ефективне рішення щодо вирішення завдань реабілітологів у сфері фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

**Мета:** ознайомитися із централізованими програмами підготовки спортсменів до міжнародних змагань в різних країнах світу.

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Назвати ключові аспекти централізованих програм підготовки спортсменів у різних країнах світу.
3. Дати характеристику централізовані програми підготовки спортсменів до міжнародних змагань в різних країнах світу.

#### **Короткий огляд теми:**

Сучасні аудіовізуальні пристрої відіграють важливу роль у покращенні ефективності реабілітаційних програм у сфері фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Вони надають можливість не лише моніторити та аналізувати фізичні показники пацієнтів чи спортсменів, але й активно впливати на їхній процес відновлення та підвищення фізичної активності. Ось деякі ключові аспекти використання аудіовізуальних пристроїв у реабілітації та спорті:

– відеоаналіз та біомеханічні системи – сучасні камерні системи дозволяють детально відстежувати та аналізувати техніку виконання рухів пацієнтів чи спортсменів. Це допомагає ідентифікувати неправильність у виконанні рухів і вчасно коригувати їх для запобігання травм та покращення результатів;

– електроміографія (EMG) – системи EMG використовуються для вимірювання електричної активності м'язів під час виконання вправ. Це дозволяє оцінювати стан м'язів і ефективність відновлювальних процесів;

– віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) – тренування відновлення та координації – VR і AR можуть

використовуватися для створення ігрових симуляцій, які допомагають у відновленні після травм або операцій. Вони стимулюють пацієнтів до активної участі у відновчих процесах і покращують їхні моторні навички;

- моделювання спортивних ситуацій – VR може імітувати реальні спортивні ситуації, що допомагає спортсменам тренувати реакцію, координацію і стратегічні навички без ризику травм;

- спортивні трекери і смарт-годинники – ці пристрої відстежують фізичну активність, серцевий ритм, витрату калорій і інші показники, що мотивують пацієнтів та спортсменів до досягнення цілей;

- біофідбек системи – використання аудіовізуальних засобів для надання зворотного зв'язку щодо фізіологічних показників, наприклад, дихання чи пульсу, що допомагає у релаксації та покращенні концентрації;

#### **Переваги використання аудіовізуальних пристроїв:**

- точність і об'єктивність вимірювань – забезпечують точний аналіз та відстеження прогресу в реабілітаційних програмах та тренуваннях;

- покращення мотивації та залучення – ігровість, інтерактивність та можливість моніторингу мотивують пацієнтів та спортсменів до активної участі у процесі;

- індивідуалізація програм – дозволяють створювати індивідуальні програми відповідно до потреб і можливостей кожного користувача.

Загалом, сучасні аудіовізуальні пристрої відкривають широкі можливості для покращення якісного реабілітаційного процесу і підвищення ефективності тренувань у сфері фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

#### **Питання до модульного контролю:**

1. Визначте роль сучасних аудіовізуальних пристроїв у реабілітаційних програмах.

2. Назвіть переваги використання аудіовізуальних пристроїв:

## ПРАКТИЧНА РОБОТА №12

### Використання штучного інтелекту в системі фізичного виховання та реабілітації.

**Мета:** ознайомитись з особливостями використання штучного інтелекту в системі фізичного виховання, спорту та реабілітації.

**Завдання:**

1. Розглянути особливості використання штучного інтелекту в системі фізичного виховання та спорту.
2. Визначити та охарактеризувати ключові способи застосування ШІ в реабілітації.

**Короткий огляд теми:**

Штучний інтелект (ШІ) в системі фізичного виховання та реабілітації відкриває нові можливості для покращення ефективності програм, персоналізації тренувань та відновлення, а також для збору та аналізу даних.

**Використання ШІ в фізичному вихованні:**

– персоналізовані програми тренувань – ШІ може аналізувати інформацію про фізичну підготовку, медичну історію та інші особисті характеристики, щоб розробляти індивідуально підходящі програми тренувань для кожного учня або спортсмена;

– моніторинг фізичних показників – системи ШІ можуть в реальному часі відстежувати фізичні показники, такі як серцевий ритм, витрату калорій, активність та інші параметри, що дозволяє тренерам та реабілітологам ефективно керувати тренувальним процесом;

– аналіз та прогнозування результатів – ШІ може аналізувати великі обсяги даних про результати тренувань та відновлення, щоб виявляти тенденції, патерни та вдосконалювати програми на основі цих даних;

**Використання ШІ в реабілітації:**

– індивідуалізація програм відновлення – ШІ може адаптувати програми відновлення під кожного пацієнта на основі

його поточного стану здоров'я, динаміки відновлення та інших факторів;

– точне моніторинг рухів і вправ – застосування сенсорних технологій і відеоаналізу з ШІ дозволяє точно відстежувати виконання рухів пацієнтами і надавати зворотний зв'язок для корекції техніки та запобігання ускладнень;

– оптимізація часу відновлення – ШІ допомагає зменшити час відновлення шляхом забезпечення ефективного навчання та тренувань, а також швидкої реакції на зміни в стані пацієнта;

**Переваги використання ШІ в фізичному вихованні та реабілітації:**

– підвищена ефективність програм – забезпечення індивідуального підходу та адаптація програм до потреб кожного користувача;

– точність і об'єктивність даних – аналіз великих обсягів даних для забезпечення найкращих результатів;

– зменшення ризику травм – коректування техніки виконання рухів і вправ для запобігання травмам і ускладненням.

Штучний інтелект відкриває нові можливості для покращення підходів у фізичному вихованні та реабілітації, роблячи їх більш ефективними, індивідуалізованими та науково обґрунтованими.

### **Питання до модульного контролю:**

1. Назвіть напрямки використання ШІ в фізичному вихованні:

2. Охарактеризуйте основні способи використання ШІ в реабілітації:

3. Перерахуйте переваги використання ШІ в фізичному вихованні та реабілітації:

### РОЗДІЛ 3

## РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Форма контролю:** 2 семестр – екзамен.

**Методи контролю:**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Практичні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота						Підсум - ковий тест	Сума
Т	Т	Т	Т	Т	Т		
1	2	3	4	5	6		
5	5	5	5	5	5	40	100
Т	Т	Т	Т	Т	Т		
7	8	9	10	11	12		
5	5	5	5	5	5		



Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення/подання/показ/висвітлення/демонстрація/виконання	За відповіді на запитання	<b>Всього балів</b>
Тема 1. Розкрити суть тенденцій розвитку інноваційних технологій.	2	3	5
Тема 2. Охарактеризувати напрямки інноваційного розвитку у фіз. культ. та спорті.	2	3	5
Тема 3. Визначити ключові концепції і принципи інноваційних технологій у фіз. культ. та спорті.	2	3	5
Тема 4. Перерахувати засоби технічного забезпечення при фізкультур.-оздоровчій і спорт. діяльності.	2	3	5
Тема 5. Визначити базові засоби ІКТ у фізичній культурі та спорті.	2	3	5
Тема 6. Охарактеризувати вплив сенсорних технологій у процесі фіз. вих. та спорту.	2	3	5
Тема 7. Розкрити зміст аспектів впливу гаджетів на осіб різного віку.	2	3	5

Тема 8. Проаналізувати значення інтерактивних технологій в системі фізичного виховання різних груп населення.	2	3	5
Тема 9. Охарактеризувати вплив «фітнес-гібридів», як сучасний різновид рухової інтерактивної діяльності.	2	3	5
Тема 10. Обґрунтувати приклади конструктивних ідей.	2	3	5
Тема 11. Визначити основні ключові аспекти централізованих програм підготовки спортсменів у різних країнах світу.	2	3	5
Тема 12. Назвати особливості використання штучного інтелекту в системі фізичного виховання та спорту.	2	3	5
<b>ВСЬОГО</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>60</b>

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82 – 89	добре	
74 – 81		
64 – 73	задовільно	
60 – 63		

35 - 59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано, з можливістю повторного складання
0 – 34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Гонтаровська Н.Б. Інноваційні технології розвитку особистості. Науково-методичний посібник. Дніпропетровськ, 2011. 278 с.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 352 с
3. Кожедуб Т.Г. Москаленко Н.В., Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.
4. Лазоренко С.А. Середовищний підхід до розвитку інформаційно цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. Ч.1., С. 60–63.
5. Модло Є. О. Використання технології доповненої реальності у мобільно орієнтованому середовищі навчання ВНЗ. Наукові записки. Випуск 11. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Кропивницький : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. 2017. Ч. 1., С. 93–100.
6. Сагач О. М. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури засобами інноваційних технологій. Навчально методичний посібник. Чернігів, 2020. 75 с.
7. Церковна, О. В., Єгорова О. В., Строкач, С. Г. Реалізація дистанційного навчання на платформі MOODLE з дисципліни «Фізичне виховання» в закладі вищої освіти технічного профілю. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. №4. С. 88–93.
8. El Refae, G. A., Kaba, A., & Eletter, S. Distance learning during COVID 19 pandemic: satisfaction, opportunities and challenges as perceived by faculty members and students. Interactive Technology and Smart Education. 2021. №18(3). С. 298-318.
9. Liviu, M., Ilie, M., Fernando, G. (2018 p.). Determination of balance parameters as physical training factors in Athletics. Journal of

**Допоміжна:**

1. Ващенко Л. Зміст та структура інноваційного педагогічного процесу / Л. Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. 2005. № 2. С. 4–6.

2. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.

4. Неволін Д.А. Передумови розроблення стратегії корекції та профілактики порушень постави юних баскетболістів. *Rehabilitation and Recreation*, (17), 2023. С. 224–232. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.28>

**Інформаційні ресурси в Інтернет**

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України: <http://www.mon.gov.ua>

2. Офіційний сайт Національної академії наук України: <http://www.nas.gov.ua/>

3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського: <http://www.nbuv.gov.ua/>