

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО  
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту  
та природничих наук  
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури



**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-педагогічної  
та методичної роботи

Віктор КОСТІН  
2023 року

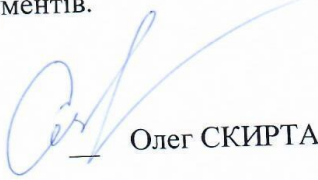
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**ООК-22 МЕТОДИКА ПОЗАУРОЧНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ  
РОБОТИ**

освітній ступінь «Бакалавр»  
спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Методика позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив: к. фіз. вих., старш. викл.  Олег СКИРТА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Тамара ЛОШИЦЬКА

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії  Тамара ЛОШИЦЬКА

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 9	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – реферат		Семестр	
Загальна кількість годин – 270		7, 8-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2; 4 самостійної роботи студента – 4; 8	Освітній ступінь: бакалавр	30 год.	– год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	– год.
		Лабораторні	
			– год.
		Самостійна робота	
		180 год.	– год.
Вид контролю: диф. залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:  
для денної форми навчання – 0,5

\* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів =  $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою та завданням дисципліни «Методика позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи» є:** ознайомлення студентів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера або інструктора з виду спорту), оволодіння ними первинними методами і формами педагогічної діяльності, формування професійного світогляду та фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я учнів, фізичної культури особистості, оволодіння знаннями з основ теорії і методики фізичного виховання, вміннями та навичками позакласних самостійних і групових занять фізкультурно-спортивної й оздоровчо- корегувальної спрямованості, а також забезпечення можливостей для рівного доступу школярів до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки з фізичного виховання.

**Передумови для вивчення дисципліни** реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних **завдань**: інтеграція базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямоване опанування обраним видом рухової діяльності; оволодіння психолого-педагогічними, анатомо-фізіологічними основами знань, гігієнічними вимогами до фізичного виховання; формування вмінь щодо організації та проведення позакласних форм занять оздоровчо-корегувальної та спортивної спрямованості; формування пізнавальних та творчих здібностей, щодо фізичної культури особистості; розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я; забезпечення професійної орієнтації щодо вибору профілю подальшої освіти; формування громадянської та патріотичної свідомості.

**Міждисциплінарні зв'язки** з дисциплінами «Теорія та методика фізичного виховання», «Спортивні ігри з методикою навчання», «Види спорту з методикою навчання (гімнастика, легка атлетика, атлетизм), «Основи практичної діяльності вчителя фізичної культури».

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до **освітньо-професійної програми «Середня освіта: фізична культура»**.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- знати: і володіти технікою виконання та методиками навчання руховим діям, передбаченим програмним матеріалом з предмету «Фізична культура»;

- основні компетентності у природничих науках і технологіях;

**вміти:**

- самостійно проводити уроки фізкультури з дітьми різного шкільного віку, проводити різні види і форми фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у поза навчальний час;

- підтримувати власну рухову підготовку із передбачених програмою видів спорту, на рівні масових розрядів;

- дотримуватись правил Fair Play під час спортивних змагань та у повсякденному житті;

- дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни та безпечної поведінки на спортивних заняттях та у повсякденному житті.

Навчальна дисципліна має на меті сформувати та розвинути наступні компетентності студентів, необхідні для подальшої професійної діяльності:

***Загальні компетентності:***

ЗК 7. Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості (підприємницька компетентність).

***Спеціальні (фахові) компетентності:***

ФК 2. Володіти термінологічною базою освітньої галузі/ навчального предмета відповідно до вимог державного стандарту вчителя.

ФК 5. Здатність добирати й використовувати сучасні ефективні методики і технології фізичного виховання і гармонійного фізичного розвитку учнів.

ФК 12. Здатність залучати батьків до процесу фізичного виховання на засадах партнерства.

ФК 15. Здатність використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, популяризувати сучасні рухові програми серед учнів та членів педагогічного колективу членів педагогічного колективу.

ФК 16. Здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

ФК 19. Здатність самостійно проводити уроки фізкультури з дітьми різного шкільного віку, проводити різні види і форми фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів у поза навчальний час.

***Програмні результати навчання:***

ПРН 3. Принципи командної роботи та професійної етики вчителя фізкультури. Принципи толерантності, діалогу, співробітництва.

ПРН 4. Професійна термінологія та категоріальний апарат дисципліни.

ПРН 8. Форми організації занять з фізичного виховання. Особливості та різновиди шкільних уроків фізкультури. Їх мета, завдання. Функції учителя фізкультури. Зміст педагогічного аналізу уроку.

ПРН 23. Використовувати оздоровчі стратегії роботи з учнями, що сприяють нівелюванню дії патологічних та стресогенних чинників на організм школярів, формують у них потребу у регулярних фізичних вправах, руховій активності.

ПРН 34. Планувати та проводити секційну роботу з популярних видів спорту у ЗЗСО. Володіти прийомами виховної роботи.

ПРН 35. Використовувати у професійній діяльності елементи систем національного фізичного виховання. Популяризувати українські національні традиції у фізичному вихованні.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації**

Тема 1. Предмет і завдання навчальної дисципліни «Методика позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи». Значення та місце дисципліни

«Методика позакласної фізкультурно- оздоровчої роботи» в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «Методика позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи» з іншими дисциплінами.

Тема 2. Організація позакласної оздоровчої фізичної культури з школярами. Особливості використання циклічних вправ у фізкультурно-оздоровчій роботі з школярами. Загальна характеристика ациклічних вправ як засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми. Особливості фізичного виховання дитини в сім'ї. Особиста гігієна дошкільників під час занять фізичною культурою. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття та екіпірування. Техніка безпеки на заняттях. Травматизм і його профілактика на заняттях.

Тема 3. Спортивна спрямованість – як характерна риса позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи. Види і форми позакласних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Нормативно-правова база організації позакласної оздоровчої фізичної культури з школярами.

## **Змістовий модуль 2. Методика проведення позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи**

Тема 4. Фізкультурно-художні свята. Суть позакласної і позашкільної діяльності. Фізкультурно-художнє свято – як комплексний захід. Організація фізкультурно-художнього свята. День українського спортсмена – як приклад фізкультурно-художнього свята.

Тема 5. Спортивно-художні вечори. Складові елементи здорового способу життя школярів. Аналіз (за матеріалами наукових досліджень) стану здорового способу життя учнівської молоді. Цілі і завдання спортивно-художніх вечорів. Організація спортивно-художнього вечора в сучасній школі.

Тема 6. Дні здоров'я в сучасній українській школі. Діагностика стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості як необхідний, обов'язковий компонент фізкультурно-оздоровчої діяльності. Здоров'я і його оцінка. День здоров'я – як комплексний захід. Організація «Дня здоров'я» в школі і в таборі.

Тема 7. Фізичне виховання за місцем проживання. Сутність поняття оздоровчої фізичної культури та її значення. Зв'язки поняття з поняттями «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Загальний принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Організація спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в житловому мікрорайоні сучасного українського міста.

Тема 8. Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей. Концепції організації позакласної та позашкільної оздоровчо-фізкультурно-оздоровчої та спортивно-фізкультурної діяльності учнівської молоді. Шляхи і методи фізкультурно-оздоровчого виховання школярів в літніх таборах відпочинку.

Тема 9. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. Розвиток фізичних здібностей дітей як невід'ємна частина оздоровлення учнівської молоді. Засвоєння дітьми способу життя батьків. Форми роботи вчителів фізичної культури з батьками школярів. Функції батьків в організації фізичного виховання дітей.

Тема 10. Організація індивідуальних самостійних занять школярів фізичною культурою. Види фізичних здібностей, що формуються при здійсненні позакласних фізкультурно-оздоровчих занять. Фізичні вправи як основний засіб фізичної підготовки, їх класифікація. Самостійні заняття фізичною культурою – як вища форма навчальної діяльності учнівської молоді. Ранкова гімнастична зарядка.

Тема 11. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів. Сприяння зміцненню здоров'я, загартовування організму, різнобічному фізичному розвитку учнів завдяки позакласним фізкультурно-оздоровчим заняттям. Поглиблення і розширення вмінь та навичок, отримані учнями на уроках фізичної культури. Спортивно-просвітницька організація - Пласт в системі фізичного виховання школярів України. Відродження пластового руху в Україні. Мистецтво мирного розвідника, шляхи його вдосконалення.

Тема 12. Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних (позаучбових) формах навчально-виховного процесу у старшій школі. Фізкультурно-оздоровчі завдання як важливий аспект навчально-виховного процесу вищого навчального закладу. Основні форми позааудиторних занять з фізичного виховання (заняття в секціях, групах за інтересами, спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, самостійна робота). Головні види позааудиторних занять: оздоровче і спортивне тренування, дні і години здоров'я, туристичні походи, спортивні ігри, спортивні змагання, різні види гімнастики. Основні науково-управлінські і методичні засади здійснення різних форм і видів позааудиторної діяльності з фізичного виховання. Використання народних засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих систем.

Самостійна робота зі спортивних ігор, її суть, види, компоненти, системи завдань у позааудиторних формах навчально-виховного процесу в сучасній старшій школі України.

Тема 13. Фізичне виховання школярів з відхиленням у стані здоров'я під час позакласних занять. Диференціація фізичного виховання як пристосування навчального матеріалу програми до індивідуальних можливостей учнів за рахунок вибіркового застосування методів, засобів, інтенсивності фізичного навантаження стосовно груп, що складаються із приблизно однакового контингенту учнів. Детермінованість індивідуальних відмінностей учнів наступними чинниками: біологічними (вік, стать, генетично зумовлені особливості, та ін.); соціальними (сім'я, оточення, школа); психологічними (сприйняття, мислення, характер здібності і др.); особливостями фізичного розвитку.

Тема 14. Спортивна секція – як форма організації позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять. Порядок створення спортивних секцій для учнів, які бажають займатися певним видом спорту. Основні завдання секцій: долучення школярів до систематичних занять спортом; сприяння їх спортивного вдосконалення в обраному виді спорту; готування їх до участі у позашкільних змаганнях; сприяння отриманню знань і навичок інструкторської роботи та суддівства змагань.

Тема 15. Некласифікаційні змагання школярів. Організація та проведення змагань під час позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять. Фізкультурно-оздоровча діяльність як складовий компонент шкільної галузі – Здоров'я і фізична культура. Змагання, як підвищення емоційного тону школярів і їх активності. Види неklasифікаційних змагань в школі. Конкурс, як вид неklasифікаційного змагання в сучасній школі. Змагання – з листка – як засіб спонукання учнів до рівноцінного засвоєння усіх розділів шкільної програми. – Веселі старты – як ефективний засіб загартування та оздоровлення школярів. Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Класифікація та способи проведення змагань в видах спорту. Документи, що регламентують проведення спортивних змагань. Основи суддівської діяльності в спорті.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації</b>												
Тема 1.	22	2	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 2.	22	2	5	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Тема 3.	22	2	5	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	66	6	20	-	-	40	-	-	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 2. Методика проведення позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи</b>												
Тема 4.	21	2	4	-	-	15	-	-	-	-	-	-



Тема 5.	21	2	4	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Тема 6.	21	2	4	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Тема 7.	21	2	4	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Тема 8.	21	2	4	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Тема 9.	21	2	4	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Тема 10.	14	2	2	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 11.	14	2	2	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 12.	14	2	2	-	-	10	-	-	-	-	-	-
Тема 13.	14	2	2			10						
Тема 14.	11	2	4	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Тема 15.	11	2	4	-	-	5	-	-	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 2	204	24	40	-	-	140	-	-	-	-	-	-
Усього годин	270	30	60	-	-	180	-	-	-	-	-	-

### 5. Темы практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет і завдання навчальної дисципліни «Методика позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи».	10
2	Організація позакласної оздоровчої фізичної культури з школярами.	5
3	Спортивна спрямованість – як характерна риса позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи.	5
4	Фізкультурно-художні свята.	4
5	Спортивно-художні вечори.	4
6	Дні здоров'я в сучасній українській школі.	4
7	Фізичне виховання за місцем проживання.	4

8	Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.	4
9	Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.	4
10	Організація індивідуальних самостійних занять школярів фізичною культурою.	2
11	Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів.	2
12	Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних (позаучбових) формах навчально-виховного процесу у старшій школі.	2
13	Фізичне виховання школярів з відхиленням у стані здоров'я під час позакласних занять.	2
14	Спортивна секція – як форма організації позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять.	4
15	Некласифікаційні змагання школярів. Організація та проведення змагань під час позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять.	4
	<b>Разом:</b>	60

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет і завдання навчальної дисципліни «Методика позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи».	10
2	Організація позакласної оздоровчої фізичної культури з школярами.	15
3	Спортивна спрямованість – як характерна риса позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи.	15
4	Фізкультурно-художні свята.	15
5	Спортивно-художні вечори.	15
6	Дні здоров'я в сучасній українській школі.	15

7	Фізичне виховання за місцем проживання.	15
8	Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей.	15
9	Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.	10
10	Організація індивідуальних, самостійних занять школярів фізичною культурою.	10
11	Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів.	10
12	Фізкультурно-оздоровча діяльність у позааудиторних (позаучбових) формах навчально-виховного процесу у старшій школі.	10
13	Фізичне виховання школярів з відхиленням у стані здоров'я під час позаурочних занять.	5
14	Спортивна секція – як форма організації позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять.	5
15	Некласифікаційні змагання школярів. Організація та проведення змагань під час позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять.	15
	<b>Разом</b>	<b>180</b>

## 7. Індивідуальне завдання – виконати індивідуальне практичне завдання.

Написати реферат на обрану тему:

1. Варіативний модуль «Баскетбол»
2. Варіативний модуль «Волейбол»
3. Варіативний модуль «Гандбол»
4. Варіативний модуль «Футбол»
5. Варіативний модуль «Гімнастика»
6. Варіативний модуль «Легка атлетика»
7. Фізична культура – складова загальної культури.
8. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді.
9. Олімпійський спорт в Україні.
10. Психолого-педагогічні основи спортивної діяльності (мета, завдання, основні засоби, структура процесів навчання).
11. Основні відомості про будову та функції основних систем організму.
12. Основи особистої та суспільної гігієни, гігієни праці та відпочинку, харчування, загартування.
13. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення занять оздоровчо- корегувальної та спортивної спрямованості.
14. Правила попередження травматизму під час занять та змагань.
15. Профілактика специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту.
16. Засоби відновлення у спорті. Спортивний масаж.

17. Засоби фізичного виховання.
18. Виховання фізичних (рухових) якостей.
19. Основи організації та суддівства змагань з обраного виду спорту.
20. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена.
21. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.
22. Фізична культура і спорт в Україні.
23. Олімпійська філософія і сучасний олімпійський рух.
24. Становлення громадянина-патріота України через ціннісний потенціал олімпізму.
25. Досягнення українських спортсменів (обраний вид спорту).
26. Олімпійський рух в Україні, перспективи його розвитку.
27. Проблеми сучасного олімпійського руху.
28. Основні вимоги до професійно-педагогічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту.
29. Особливості розвитку дитячого організму.
30. Фізичне виховання в сім'ї.
31. Допінг, спорт та здоров'я.
32. Медико-педагогічний контроль під час занять фізичною культурою і спортом.
33. Правила домедичної допомоги в разі травмування.
34. Особливості професійно-прикладної, оздоровчо-корективної та спортивної фізичної культури.
35. Форми занять з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.
36. Планування та регулювання навантажень під час занять фізичною культурою і спортом із врахуванням індивідуальних особливостей.
37. Спортивне тренування. Засоби, методи та форми спортивного тренування з обраного виду спорту.
38. Методи організації учнів на заняттях.
39. Правила змагань з обраного виду спорту.

**8. Методи навчання** - методи проектного та проблемного навчання, методи показу, розповіді, наочні.

Діяльність студента:

- слухання лекцій;
- виступ з повідомленням на практичному занятті;
- виголошення доповіді на практичному занятті;
- участь у дискусії на практичних заняттях;
- самостійне конспектування додаткової літератури та її аналіз.

**9. Методи контролю** – традиційні та тестові контрольні роботи для оперативного, поточного, підсумкового контролю, усне опитування, виконання залікового індивідуального завдання, екзамен.

**10. Розподіл балів, які отримують здобувачі для диф. заліку**

Поточне тестування, самостійна та індивідуальна робота							Сума
Змістовий модуль №1						ІНДЗ	100
T1-3	T4-5	T6-7	T8-9	T10-11	T12-13		
15	10	10	10	10	10	15	20

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 11. Методичне забезпечення

- Скирта О. С. Методичні вказівки щодо виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Методика позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2023. 44 с.
- Скирта О. С. Методичні вказівки щодо самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методика позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи». Кременчук: Видавничий відділ КрНУ, 2021. 17 с.

### 12. Рекомендована література

#### База

- Круцевич Т.Ю. Методичний посібник 10-11 класи «Фізична культура

- в школі», 2010. Літера ЛДТ. 64 с.
2. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: підручники і посібники, 2008. 192 с.
  3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, 2004. 808 с.
  4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 440с.
  5. Студентська творча робота: навчально-методичний посібник / за ред. проф. Б.М. Шияна. Тернопіль: ТДПУ, 2000. 48 с.
  6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. літ-ра, 2003., Т.1. 423 с.; Т.2. 392 с.
  7. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2003, Т.1. 422 с.
  8. Черненко, Олена Євгенівна Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 54 с.
  9. Шиян Б.М. (2001) Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. / Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 272 с.
  10. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Т. : Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
  11. Богданова, Г. (2007) Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. Здоров'я та фізич. культура. № 9. С. 6-9
  12. Василенко, Л. (2006) Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формування основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 204 с.
  13. Береговий, Віктор Григорович. (2016). Спортивне сузір'я Чернігівщини, Вип. 2. Чернігів: Десна Поліграф, 127 с.

#### Допоміжна

14. Лошицька Т.І., Скирта О.С., Сорокіна С.О. Способи оцінювання індивідуальної фізичної підготовленості старшокласників відповідно до запитів військового часу. *Імідж сучасного педагога* : електрон. наук. фах. журн. (категорія «Б»). 2023. № 5 (212). С.138–143.
15. Лошицька Т.І., Скирта О. С., Біліченко О.О. Актуальний стан фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку як невирішене педагогічне завдання уроків фізкультури. *Імідж сучасного педагога* : електронний науковий фаховий журнал (категорія «Б»), №4. 2023. С.113-118.
16. Скирта О.С., Біліченко О.О., Лошицька Т.І. [Визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кінбоксерів-школярів](#). The journal was officially founded on June 1, 1999, 2022.
17. Біліченко О.О., Лошицька Т.І., Скирта О.С. [Психологічні особливості студентів різної статі та їх ставлення до дисципліни «Фізичне виховання»](#).

*Електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», №3 (204).2022. С.99–105.*

18. Скирта О.С., Лошицька Т.І., Кравченко А.О., Біліченко О.О. Використання популярних рухових програм як засіб підвищення рейтингу якості уроку фізкультури у школі. *Електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», №6 (201).2021. С. 82–88.*