



« : « »;  
 »; « »;  
 »; « »;  
 »;  
 : 014.04 ( ); 014.09  
 ( ); 111 ; 113 ; 122  
 ; 124  
 : 01 ; 11 ; 12

- (- )
- [http://scholar.google.ru/citations?user=kKY\\_P00AAAAJ&hl=ru](http://scholar.google.ru/citations?user=kKY_P00AAAAJ&hl=ru)
  - <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&user=nlmfTUsAAAAJ>
  - [https://scholar.google.com.ua/citations?user=vV\\_sgT8AAAAJ&hl=uk](https://scholar.google.com.ua/citations?user=vV_sgT8AAAAJ&hl=uk)
  - <https://scholar.google.com.ua/citations?user=VFSz45AAAAAJ&hl=uk>
  - <https://scholar.google.com/citations?user=ltrasA8AAAAAJ&hl=uk>
  - <https://scholar.google.com.ua/citations?user=TXvVIQkAAAAJ&hl=uk>
  - <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XSKnazUAAAAJ&hl=ru>
  - <https://scholar.google.com.ua/citations?user=k3VCHE4AAAAJ&hl=ru>

**0372 52 00 58**

**E-mail:**

[t.palagniuk@chnu.edu.ua](mailto:t.palagniuk@chnu.edu.ua)  
[m.kozhokar@chnu.edu.ua](mailto:m.kozhokar@chnu.edu.ua)  
[o.kivernyk@chnu.edu.ua](mailto:o.kivernyk@chnu.edu.ua)  
[m.osadets@chnu.edu.ua](mailto:m.osadets@chnu.edu.ua)  
[a.korolianchuk@chnu.edu.ua](mailto:a.korolianchuk@chnu.edu.ua)  
[v.holovachyk@chnu.edu.ua](mailto:v.holovachyk@chnu.edu.ua)  
[s.pervukhina@chnu.edu.ua](mailto:s.pervukhina@chnu.edu.ua)  
[p.petrychuk@chnu.edu.ua](mailto:p.petrychuk@chnu.edu.ua)

**Moodle** <http://e-learning.fizkult.chnu.edu.ua/course/category.php?id=47>

• • -	18.00-19.00
• • - ' ,	10.00 11.00
• • - ' ,	10.00 11.00
• • - ' ,	12.00-13.00
• • - ' ,	12.00-13.00
• • -	16.40-17.40
• • - ' ,	13.30-14.30
• • - ' ,	12.00-13.00

:

,

,

## **1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).**

Предметом вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами. Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні. Адаже на сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою покращення, досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини, згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями.

У сучасний період інформатизації всіх сфер людської діяльності висувують підвищені вимоги до рівня професійної компетентності випускників закладів вищої освіти, здатних до неперервного самостійного професійного росту. Ці чинники стали підґрунтям для зміни освітньої парадигми вищої фізкультурної освіти і переорієнтації від кваліфікаційного до компетентнісного підходів й професійної підготовки майбутніх фахівців.

**2. Мета навчальної дисципліни:** забезпечити покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, сприяти розвитку головних життєво-важливих рухових якостей та рухових здібностей; послідовного формування фізичної культури особистості.

Спорт та фізичні навантаження є ключем до вирішення багатьох проблем. Заняття з фізичного виховання допоможуть студентській молоді відчути радість руху та виховувати активний спосіб життя, забезпечать міцне підґрунтя у покращенні життя молодого покоління.

Працюючи над цими стратегічними цілями, ми можемо забезпечити кожній молодій людині можливість реалізувати свій потенціал та насолоджуватися життєвими перевагами, які впливають із занять фізичними вправами.

**3. Пререквізити:** навчальної дисципліни Фізичне виховання базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, педагогіки здоров'я, психофізіологія дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, біохімії, фізичної реабілітації та інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи здорового способу життя та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

**4. Результати навчання:** Згідно з вимогами освітньо-професійних програм студенти після засвоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання» мають продемонструвати такі результати навчання:

### ***Загальні компетентності:***

ЗК6. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК12. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

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

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

**вміти:**

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

**Програмні результати навчання:**

ПРН1. Застосовувати знання основних форм і законів абстрактно-логічного мислення, основ методології наукового пізнання, форм і методів вилучення, аналізу, обробки та синтезу інформації в предметній області комп'ютерних наук.

**Завдання** – для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається вирішення наступних завдань:

- формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;
- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;
- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

**5. Опис навчальної дисципліни****5.1. Загальна інформація**

Назва навчальної дисципліни <b>Фізичне виховання</b>												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид Підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових модулів	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	1	2	3	90	2	–	30	–	–	60		Залік
Заочна	1	2	3	90	2	–	8	–	–	82		Залік

**3.2.**

1												
	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	<b>1.</b> ( , , , , ) ( , , , , )*											
1.1.	14		4			10			1			10
1.2.	16		6			10			1			20
1.3.	14		4			10			2			11
1.4.	1		1									
<b>1</b>	<b>90</b>		<b>15</b>			<b>30</b>			<b>4</b>			<b>41</b>
1.1.	14		4			10			1			10
1.2.	16		6			10			1			20

1.3. , .	14		4			10		2			11
1.4. - .	1		1								
<b>1</b>	<b>90</b>		<b>15</b>			<b>30</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
1.1. <u>          </u> , . . . .	14		4			10		1			10
1.2. . . .	16		6			10		1			20
1.3. , . , . . .	14		4			10		2			11
1.4. - . , . .	1		1								
<b>1</b>	<b>90</b>		<b>15</b>			<b>30</b>		<b>4</b>			<b>41</b>
1.1. , . , . , .	14		4			10		1			10

1.2.	16		6			10			1			20
1.3.	14		4			10			2			11
1.4.	1		1									
<b>1</b>	<b>90</b>		<b>15</b>			<b>30</b>			<b>4</b>			<b>41</b>
1.1.	14		4			10			1			10
1.2.	16		6			10			1			20
1.3.	14		4			10			2			11

1.4.	1		1								
	<b>90</b>		<b>15</b>			<b>30</b>			<b>4</b>		<b>41</b>
<b>1</b>	<b>2.</b> ( , , , , ) ( , , , , )*										
2.1.	14		4			10			1		10
2.2.	16		6			10			1		20
2.3.	14		4			10			2		11
2.4.	1		1								
	<b>90</b>		<b>15</b>			<b>30</b>			<b>4</b>		<b>41</b>
<b>2</b>											
2.1.	14		4			10			1		10
2.2.	16		6			10			1		20
2.3.	14		4			10			2		11





-										
2.2.	16		6			10		1		20
2.3.	14		4			10		2		11
2.4.	1		1							
<b>2</b>	<b>90</b>		<b>15</b>			<b>30</b>		<b>4</b>		<b>41</b>
2.1.	14		4			10		1		10
2.2.	16		6			10		1		20
2.3.	14		4			10		2		11

2.4.	1	1									
	90	15			30			4			41
	2										
	90	30			60			8			82

5.3.

( )

« » ( )

1-2		10	
3-5		10	-
6		10	;
7		10	;
8-9		10	-
10-12		10	( )

:

1. : - ,2018. 80 . / . . . . .
2. : / . . . . . ,2017. 197 .
3. : / . . . . .
4. ,2019. 296 . : [ ] / [ . . . . . ] ; - , . . . . . : , 2020. 194 .
5. - Body Pump
6. « - » 10.11.2020, . 115-117. - « »

7. . . . . « . . . » 2 (90) . 2021. . 199-201.
8. . . . . 15. ( / ) : . . . . . 4 (132). 2021. . 150-153.
9. . . . . (2021). ovid-19. 15. 9 (140) (2021): . . . . . 28-31.
1. . . . . ( . . . , 27–28 . 2020 ). : « . . . » , 2020. . 40-42.
2. : . . . : . . . . . , 2020. 384 .
3. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian:[Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O.Andrieiva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020.118 p.
4. Vaskan I. & Kozhokar M. The organizational basics and methodical provision of motion activity development of teenagers in the extracurricular activity: monograph. Dallas, USA: Primedia e-Launch LLC. 2021. 144 p.
5. <http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-cheruvnya-2018-roku--poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjuvannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini-09-29-51-17-06-20/>
6. <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
7. [https://protocol.ua/ua/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_stattya\\_53/](https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_53/)

« . . . » ( . . . )

		.	
1-2	.	10	
3-5	.	10	-
6	.	10	;
7	.	10	;
8-9	.	10	-
10-12	.	10	( . . . ) .

:

1. . . . . 15: . . . . . , 2019. . 6 (114). . 64-67.
2. . . . . ( . . . ) : . . . . . , 2019. 48 .



3. [ ] / , // .2018. 5(87). 32–38.
4. „ : ,2020. 54 . :
5. „ : /
6. : „ »:
- „ / ; (1 :7,1 ).– : „ ,2021. 127

1. « - ».  
 « », « » ( 1-5 )/  
 ,2018. 40 .

2. , , , , .  
 , : . 8 (27). - .

3. <http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-cherhvnya-2018-roku--poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjuvannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini-09-29-51-17-06-20/>
4. <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
5. [https://protocol.ua/ua/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_stattya\\_53/](https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_53/)

« » ( )

1-2	, , .	10	
3-5	, , , , .	10	-
6	, , .	10	;
7	« , ». - .	10	( ) .

8-9		10	
10-12		10	

:

1. . . (2020). « » ( ). 22. . 4. . 154-158.
  2. . . (2021). 15. - ( ): . / 4 (132). . 104-107.
  3. : . / : . „ . . . : ,2021. 104 .
  4. . „ . . . (2021). « » 12 (100). . 115-118.
  5. : . . . . : 13.00.04. , 2021. 320 .
1. . „ . „ . . (2021). 15. - ( ): . / . . . : 4 (132). . 135-138.
  2. <http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-cherwnya-2018-roku--poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjувannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini-09-29-51-17-06-20/>
  3. <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
  4. [https://protocol.ua/ua/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_stattya\\_53/](https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_53/)

( « » )

1-2		10	-
3-5		10	; ;

6		10	-
7	,	10	( )
8-9	( )	10	
10-12		10	

:

1. / , . . . : . - ; . . . 2017. 136 .
2. : ( ) : 3 : - , 2018.
3. « » ( ) ( ) / . - . . . ; . . . : . . . , 2018. 71 .
4. : . : , 2019. 208 .
5. „ „ / . . . , . . . , . . . - : . 2020. 283 .
6. 2021. <https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-posibnik-osnovni-principi-sucasnoi-atleticnoi-gimnastiki-406907.html>

1. : :: : . . . , 2016. 154 .
2. : / . . . : , 2019. 79 .
3. „ „ „ „ . . . - . . . 18. 2019. . 125-130.
4. <http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-cherwnya-2018-roku--poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjувannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini-09-29-51-17-06-20/>
5. <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
6. [https://protocol.ua/ua/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_stattya\\_53/](https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_53/)

\* - , ( )

5.3.1.

( \_\_\_\_\_ )

«

»

(      )

	.	
	,	
	10	
.		
.		
	20	
.		-
.		
	11	
.		;
.		
	10	
.		;
	20	
-		-
.		(      ).
	11	
.		
,		
.		

«

»

(      )

	.	
	,	
	10	
,		
,		
.		
	20	
.		-
.		
	11	
,		;
,		
.		
	10	
,		;
.		
	20	
,		-
,		(      ).
.		
	11	
,		
.		



«

»

( )

	.	
	,	
,	10	
.	20	-
,	11	;
.	10	;
,	20	-
.	11	( )

«

»

( )

	.	
	,	
,	10	
.	20	-
,	11	;
.	10	;
,	10	-
».		( )

<p>’</p> <p>’</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>	20	
<p>’</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>	11	

( « ) »

	’	
<p>.</p> <p>.</p>	10	
<p>-</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p>	20	-
	11	;
<p>.</p> <p>-</p> <p>.</p> <p>.</p>	10	;
( ).	20	- ( ).
	11	

6.

:

-  
-

1.

- .

2.

- .

- - ( ( . )).

:

, ( )

( )								( )	-
1				2					
1	2	3	4	5	6	7	8	40	100
2	6	6	16	2	6	6	16		

1, 2 ... 9-

		-	
		( )	
1		2	
.1.4		.2.4	
30		30	
		40	100

:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

, .

,

-

;

,

-

:

( 1-2 )

	<b>ECTS</b>	
	( )	
	A (90-100)	
	B (80-89)	
	C (70-79)	
	D (60-69)	
	E (50-59)	
	FX (35-49)	( )
	F (1-34)	( , )

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. ( )	.	19	16	13	10	7
	.	20	17	14	10	7
2. (30 .., )	.	75	70	65	60	50
	.	80	75	70	65	50
3. (60 .., )	.	53	47	40	34	28
	.	47	42	37	33	28
4. 64						

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. 4 9 .	.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. 30 ( )	.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. (12 )	.	11	9	7	5	3
	.	10	8	6	4	2
4. (12 )	.	11	9	7	5	3
	.	10	8	6	4	2

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. 4 9 .	.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. 30 ( )	.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. ( )	.	250	240	230	215	200
	.	200	190	180	170	160
4. 15 ( ) ,	.	12	9	7	5	3
	.	10	8	6	4	2

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. 4 9 .	.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. 30 ( )	.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0

	.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. (60 .. )	.	53	47	40	34	28
	.	47	42	37	33	28
4. ( )	.	50	45	40	30	25
	.	24	19	16	11	7

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. : - 56 ; - 21 , 60 ( )	.	29	27	25	23	21
	.	27	26	24	22	20
2. : - 10 ; - 5 ( )	.	25	23	21	15	10
	.	24	22	20	15	10
3. « » - 28 ; - 14 , 60 ( )	.	29	27	25	23	21
	.	27	26	24	22	20
4. ( )	.	24	19	16	11	7
( )	.	16	14	12	10	8

- ( )

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. ( )	.	19	16	13	10	7
	.	20	17	14	10	7
2. (30 ., )	.	75	70	65	60	50
	.	80	75	70	65	50
3. (60 ., )	.	53	47	40	34	28
	.	47	42	37	33	28
4. 64						

- ( )

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. 4 9 .	.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. 30 ( )	.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. (12 )	.	11	9	7	5	3
	.	10	8	6	4	2
4. (12 )	.	11	9	7	5	3
	.	10	8	6	4	2

- ( )

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. 4 9 .	.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. 30 ( )	.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. ( )	.	250	240	230	215	200
	.	200	190	180	170	160
4. , 15 ( )	.	12	9	7	5	3
	.	10	8	6	4	2

- ( )

		,				
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1. 4 9 .	.	9,0	9,2	9,4	9,6	10,2
	.	10,4	10,6	10,8	11,2	11,5
2. 30 ( )	.	4.2	4.4	4.6	4.8	5.0
	.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6
3. (60 .. )	.	53	47	40	34	28
	.	47	42	37	33	28
4. ( )	.	50	45	40	30	25
	.	24	19	16	11	7



		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1.	:	29	27	25	23	21
- 56 ; - 21 , 60 ( )	.	27	26	24	22	20
2.	:	25	23	21	15	10
- 10 ; - 5 ( )	.	24	22	20	15	10
3.	:	29	27	25	23	21
« » - 28 ; - 14 , 60 ( )	.	27	26	24	22	20
4.	( )	24	19	16	11	7
( )	.	16	14	12	10	8

5.

5.1. ( )

1. ( ) : - / . . . . .
2. : . - , 2018. 80 . / . . . . .
3. , 2017. 197 . : / . . . . .
4. , 2019. 296 . : [ ] / [ . . . . . ]; - , . . . . .
5. : , 2020. 194 . Body Pump - - « - » 10.11.2020, . 115-117.
6. . . . . - . . . . .
7. « » 11 (87). 2020. . 231-233.
8. . . . . « » 2 (90) . 2021. . 199-201.
9. . . . . 15. - ( ) : . . . . . 4 (132). 2021. . 150-153. . . . . (2021). ovid-19. . . . . 15. 9 (140) (2021): . . . . . 28-31.
1. ( ) . . . . . « » 4.1 (68.1). 2019 . . 194-197.
2. , . . . . - . . . . . 15: - ( ) : . . . . . : - . . . . . , 2019. . 6 (114). . 64-67. ( ) : . . . . . : , 2019. 48 .
4. . . . . . «Volleyball as a means of physical education of higher education institutions» Collective International monograph. . Riga, Latvia.2020. c. 42 -57
5. . . . . - . . . . . , . . . . . , 2022. 99 .
6. . . . . , . . . . . . . . . . 15. - ( ) , (6(137). 2021. . 46-50.
7. „ „ . . . . . 1- 2- XXVIII . 2022 2(24). . 4-11.

1. « ( ) - ».
2. « ( ) / ».
3. « ( ) / ».
4. « ( ) / ».
5. « ( ) / ».
6. « ( ) / ».
7. « ( ) / ».
8. « ( ) / ».
9. « ( ) / ».
10. « ( ) / ».
11. « ( ) / ».
12. « ( ) / ».
13. « ( ) / ».
14. « ( ) / ».
15. « ( ) / ».
16. « ( ) / ».
17. « ( ) / ».
18. « ( ) / ».
19. « ( ) / ».
20. « ( ) / ».
21. « ( ) / ».
22. « ( ) / ».
23. « ( ) / ».
24. « ( ) / ».
25. « ( ) / ».
26. « ( ) / ».
27. « ( ) / ».
28. « ( ) / ».
29. « ( ) / ».
30. « ( ) / ».
31. « ( ) / ».
32. « ( ) / ».
33. « ( ) / ».
34. « ( ) / ».
35. « ( ) / ».
36. « ( ) / ».
37. « ( ) / ».
38. « ( ) / ».
39. « ( ) / ».
40. « ( ) / ».
41. « ( ) / ».
42. « ( ) / ».
43. « ( ) / ».
44. « ( ) / ».
45. « ( ) / ».
46. « ( ) / ».
47. « ( ) / ».
48. « ( ) / ».
49. « ( ) / ».
50. « ( ) / ».
51. « ( ) / ».
52. « ( ) / ».
53. « ( ) / ».
54. « ( ) / ».
55. « ( ) / ».
56. « ( ) / ».
57. « ( ) / ».
58. « ( ) / ».
59. « ( ) / ».
60. « ( ) / ».
61. « ( ) / ».
62. « ( ) / ».
63. « ( ) / ».
64. « ( ) / ».
65. « ( ) / ».
66. « ( ) / ».
67. « ( ) / ».
68. « ( ) / ».
69. « ( ) / ».
70. « ( ) / ».
71. « ( ) / ».
72. « ( ) / ».
73. « ( ) / ».
74. « ( ) / ».
75. « ( ) / ».
76. « ( ) / ».
77. « ( ) / ».
78. « ( ) / ».
79. « ( ) / ».
80. « ( ) / ».
81. « ( ) / ».
82. « ( ) / ».
83. « ( ) / ».
84. « ( ) / ».
85. « ( ) / ».
86. « ( ) / ».
87. « ( ) / ».
88. « ( ) / ».
89. « ( ) / ».
90. « ( ) / ».
91. « ( ) / ».
92. « ( ) / ».
93. « ( ) / ».
94. « ( ) / ».
95. « ( ) / ».
96. « ( ) / ».
97. « ( ) / ».
98. « ( ) / ».
99. « ( ) / ».
100. « ( ) / ».



- A. Ohnystyi, O. Andrieva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. 118 p.
8. Vaskan I. & Kozhokar M. The organizational basics and methodical provision of motion activity development of teenagers in the extracurricular activity: monograph. Dallas, USA: Primedia e-Launch LLC. 2021. 144 p.
  9. : / . –
  10. : , 2021. 336 .
  10. : / , 2021. 340 .

## 6.

1. <http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-cherwnya-2018-roku--poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjuvannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini-09-29-51-17-06-20/>
2. <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
3. [https://protocol.ua/ua/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_stattya\\_53/](https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_53/)