

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Кафедра фізичного виховання та реабілітації

*Затверджено
на засіданні кафедри фізичного
виховання та реабілітації
протокол №1
від 1 вересня 2026 року*

завідувач кафедри 
Андрій ОГНИСТИЙ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

УЗАГАЛЬНЕНА ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)
Галузь знань:	А Освіта
Спеціальність:	А7 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	«Фізична культура і спорт»
Мова навчання:	Українська

2026 – 2027 навчальний рік

Робоча програма «Узагальнена теорія фізичної культури і спорту» для здобувачів другого (магістерського рівня вищої освіти) галузі знань А Освіта зі спеціальності **A7 Фізична культура і спорт**.

Розробник:

Огністий А.В. – завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

1. Опис навчальної дисципліни

1	Освітня програма	«Фізична культура і спорт»
2	Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
3	Галузь знань	А Освіта
4	Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
5	Форма навчання	Денна / заочна
6	Статус дисципліни	Обов'язкова
7	Мова навчання	Українська
8	Курс	1
9	Семестр	1, 2
10	Обсяг дисципліни в кредитах	6 кредитів
11	Загальна кількість годин	180
12	Кількість змістових модулів	1
13	Аудиторні заняття (год.)	Денна форма – 60 Заочна форма – 36
14	Лекції (год.)	Денна форма – 20 Заочна форма – 10
15	Семінарські заняття (год.)	Денна форма – 40 Заочна форма – 26
16	Самостійна робота (год.)	Денна форма – 120 Заочна форма – 144
17	Вид ІНДЗ	Творчі завдання
18	Вид підсумкового контролю	Екзамен

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33/67

для заочної форми навчання – 20/80

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – дисципліни є узагальнення знань з теорії фізичної культури і спорту.

3. Компетентності та результати навчання

Компетентності, що формуються в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Інтегральна компетентність (ІК)

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 9. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)

СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

Програмні результати навчання

ПР 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПР 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПР 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПР 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

4. Передумови для вивчення навчальної дисципліни.

Дисципліна базується на базових знаннях здобувачів освіти та не потребує вивчення попередніх освітніх компонентів.

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Державні вимоги до системи фізичної культури і спорту.

Розглядаються нормативно-правові акти, що регулюють сферу фізичної культури і спорту в Україні. Аналізуються державні стандарти, програми, стратегічні документи та вимоги до організації фізичного виховання в освітніх закладах, а також механізми контролю та оцінювання ефективності їх реалізації.

Тема 2. Засоби фізичної культури і спорту.

Вивчаються основні засоби, що використовуються у фізичному вихованні та спорті: фізичні вправи, спортивні ігри, гігієнічні фактори, природні сили природи. Розглядається їх вплив на розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок та зміцнення здоров'я.

Тема 3. Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту

Описуються фундаментальні принципи, що лежать в основі організації фізичного виховання: систематичність, доступність, індивідуалізація, поступовість, науковість, оздоровча спрямованість. Розглядається їх роль у забезпеченні ефективності навчального процесу.

Тема 4 Методи побудови процесу фізичного виховання і спорту

Аналізуються методи навчання та тренування у фізичному вихованні і спорті: словесні, наочні, практичні, ігрові, змагальні. Розглядається їх застосування залежно від віку, рівня підготовленості та цілей занять.

Тема 5. Особливості розвитку фізичних якостей у фізичному вихованні та спорті.

Вивчаються специфіка розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації. Розглядаються вікові та індивідуальні особливості, методи тренування та педагогічні умови, що сприяють ефективному формуванню фізичних якостей.

Тема 6. Особливості навчання фізичним вправам.

Розглядаються етапи навчання фізичним вправам, методика формування рухових навичок, роль мотивації та зворотного зв'язку. Аналізуються труднощі засвоєння рухів та шляхи їх подолання, а також адаптація до індивідуальних потреб людини.

5.2 Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	с.	інд.	с.р.		л	п	с.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1.	30	2		6		20		1		4		20
Тема 2.	30	2		6		20		1		4		20
Тема 3.	30	2		6		20		2		4		20
Тема 4.	30	2		6		20		2		4		20
Тема 5.	30	10		10		20		2		6		44
Тема 6.	30	2		6		20		2		4		20
Усього годин	180	20		40		120	180	10		26		144

5.3. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин (стац/заоч)
1	Тема 1. Державні вимоги до системи фізичної культури і спорту	2/1
2	Тема 2. Засоби фізичної культури і спорту	2/1
3	Тема 3. Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту	2/2
4	Тема 4 Методи побудови процесу фізичного виховання і спорту	2/2
5	Тема 5. Особливості розвитку фізичних якостей у фізичному вихованні та спорті	10/4
6	Тема 6. Особливості навчання фізичним вправам	2/2

5.4. Теми семінарських, практичних чи лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин (стац/заоч)
1	Тема 1. Державні вимоги до системи фізичної культури і спорту	6/4
2	Тема 2. Засоби фізичної культури і спорту	6/4
3	Тема 3. Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту	6/4
4	Тема 4 Методи побудови процесу фізичного виховання і спорту	6/4
5	Тема 5. Особливості розвитку фізичних якостей у фізичному вихованні та спорті	10/6
6	Тема 6. Особливості навчання фізичним вправам	6/4

5.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин (стац/заоч)
1	Тема 1. Державні вимоги до системи фізичної культури і спорту	20/20
2	Тема 2. Засоби фізичної культури і спорту	20/20
3	Тема 3. Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту	20/20
4	Тема 4 Методи побудови процесу фізичного виховання і спорту	20/20

5	Тема 5. Особливості розвитку фізичних якостей у фізичному вихованні та спорті	20/44
6	Тема 6. Особливості навчання фізичним вправам	20/20

4.6. Орієнтовні теми індивідуальних завдань

З метою поглиблення знань щодо теоретичних основ фізичної культури і спорту, закономірностей фізичного виховання, засобів, методів та організаційних форм фізкультурно-спортивної діяльності здобувачам освіти пропонуються такі індивідуальні навчально-дослідні завдання:

1. У каталозі бібліотеки закладу освіти або електронних бібліотечних ресурсах виписати 10 назв підручників і навчальних посібників з теорії фізичної культури, фізичного виховання, спорту, олімпійської освіти, фітнесу чи адаптивної фізичної культури, виданих протягом останніх десяти років.

2. У наукових фахових виданнях («Теорія та методика фізичного виховання», «Спортивний вісник Придніпров'я», «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15», «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» або інших) виписати 5 назв наукових статей, присвячених актуальним проблемам фізичної культури і спорту.

3. Підготувати короткий конспект (анотацію) однієї наукової статті з фізичної культури і спорту із зазначенням актуальності проблеми, мети дослідження, основних результатів та висновків автора.

4. Скласти кросворд (не менше 5–10 термінів) на тему «Основні поняття теорії фізичної культури і спорту» або «Засоби фізичного виховання», використовуючи ключові поняття дисципліни.

5. Підібрати та систематизувати назви рухливих ігор, які можуть використовуватися для реалізації завдань фізичного виховання дітей різного віку.

6. Розробити спортивно-дидактичну гру, спрямовану на формування знань про фізичну культуру, здоровий спосіб життя, види спорту чи олімпійські цінності (наприклад, «Що взяти туристу в похід?», «Впізнай вид спорту», «Спортивне лото»).

7. Побудувати схему використання природних факторів оздоровлення та загартування організму, розкривши місце водних, повітряних і сонячних процедур у системі фізичного виховання.

8. Створити виховне оповідання або мотиваційну казку з вигаданими героями, яка популяризує регулярні заняття фізичною культурою, спортом та здоровий спосіб життя.

9. Підібрати рухливі ігри для розвитку основних фізичних якостей: сили; швидкості; витривалості; гнучкості; спритності; координаційних здібностей. Окремо визначити одну гру для проведення під час рухливої перерви та одну - під час прогулянки або рекреаційної діяльності.

10. Розробити приклад інтеграції фізичного виховання з іншими освітніми галузями, продемонструвавши поєднання розвитку окремої фізичної якості із засвоєнням знань з математики, природознавства, географії, біології чи історії спорту.

11. Підготувати програму розвитку сили, визначивши мету, засоби, методи, тривалість та критерії оцінювання результатів.
12. Підготувати програму розвитку швидкісних здібностей, використовуючи сучасні науково обґрунтовані засоби фізичної підготовки.
13. Підготувати програму розвитку витривалості для різних вікових груп або контингентів населення.
14. Розробити програму розвитку гнучкості, обґрунтувавши вибір вправ та методичних підходів.
15. Розробити програму розвитку спритності та координаційних здібностей, визначивши послідовність використання вправ і методів навчання.
16. Скласти методичну програму навчання однієї фізичної вправи або рухової дії (на вибір: стрибок у довжину з місця, передача м'яча, акробатичний елемент, легкоатлетична вправа тощо), передбачивши етапи навчання, типові помилки та способи їх виправлення.
17. Розробити структурно-логічну схему системи фізичної культури і спорту України, відобразивши взаємозв'язок фізичного виховання, масового спорту, спорту вищих досягнень, адаптивного спорту та рекреаційно-оздоровчої діяльності.
18. Підготувати презентацію на тему «Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Україні та світі», використовуючи наукові джерела та статистичні дані.
19. Провести аналіз одного з нормативно-правових документів у сфері фізичної культури і спорту (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», професійний стандарт, державна стратегія тощо) та підготувати аналітичну довідку.
20. Підготувати есе на тему «Роль фізичної культури і спорту у формуванні здорової, активної та соціально відповідальної особистості».

6. Форми та методи навчання

Вивчення навчальної дисципліни «Узагальнена теорія фізичної культури і спорту» здійснюється із застосуванням різноманітних форм організації освітнього процесу, що забезпечують формування системи теоретичних знань, професійного мислення та практичних компетентностей майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Основними формами навчання є: лекції (традиційні, проблемні, інтерактивні), семінари та семінари-дискусії, консультації (індивідуальні та групові), самостійна робота здобувачів вищої освіти, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань, дистанційне навчання із застосуванням електронних освітніх платформ, виконання та захист презентацій і навчальних проєктів, а також елементи науково-дослідної роботи студентів. У процесі вивчення дисципліни значна увага приділяється аналізу сучасних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту, опрацюванню наукових джерел, нормативно-правових документів та професійних стандартів.

Для досягнення програмних результатів навчання використовуються такі методи навчання: словесні (пояснення, розповідь, бесіда, дискусія, інструктаж),

наочні (демонстрація, ілюстрація, використання мультимедійних презентацій, схем, таблиць та відеоматеріалів), практичні (виконання практичних завдань, аналіз професійних ситуацій, розв'язування проблемних і ситуаційних завдань), проблемно-пошукові (проблемний виклад матеріалу, евристична бесіда, дослідницький метод), інтерактивні (мозковий штурм, робота в малих групах, дебати, круглий стіл, кейс-метод), метод проєктів, метод аналізу конкретних ситуацій (case study), а також інформаційно-комунікаційні методи із застосуванням цифрових технологій, електронних ресурсів та засобів дистанційного навчання.

Формування м'яких навичок (Soft Skills).

Вивчення дисципліни «Узагальнена теорія фізичної культури і спорту» та використання зазначених форм і методів навчання сприяє формуванню широкого спектра м'яких навичок, необхідних для успішної професійної діяльності майбутніх фахівців.

- Проєктне навчання та виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань розвивають критичне мислення, креативність, навички планування, самоорганізації та відповідальності за результати діяльності.

- Семінари-дискусії, дебати та круглі столи сприяють розвитку комунікативних умінь, навичок аргументації, академічної доброчесності, уміння відстоювати власну позицію та поважати альтернативні точки зору.

- Робота в малих групах, кейс-метод і мозковий штурм формують здатність до командної взаємодії, лідерства, прийняття спільних рішень і розв'язання професійних проблем.

- Аналіз конкретних ситуацій (case study) та проблемно-пошукові методи сприяють розвитку аналітичного мислення, уміння застосовувати теоретичні знання до практичних завдань і приймати обґрунтовані рішення.

- Самостійна робота та рефлексивні завдання допомагають формувати навички самоосвіти, самоменеджменту, самоаналізу та готовність до безперервного професійного розвитку.

- Дистанційне навчання та використання цифрових технологій сприяють розвитку цифрової грамотності, інформаційної культури, адаптивності та здатності ефективно працювати в сучасному цифровому освітньому середовищі.

- Підготовка та захист презентацій формують навички публічного виступу, ефективної комунікації, презентації результатів власної діяльності та впевненої поведінки в академічному й професійному середовищі.

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни оцінювання знань здобувачів здійснюється за результатами виконання індивідуальних завдань, самостійно роботи, під час проведення поточного та підсумкового контролю.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: усні відповіді, індивідуальні завдання, тести, контрольні роботи, екзамен; реферати, есе; мультимедійні презентації та виступи на наукових заходах; кейси

та інші види індивідуальних та групових завдань, які використовуються в освітньому процесі.

8. Форми контролю

Поточний контроль реалізується у формі виконання завдань, виступів на семінарських заняттях, тестів, тощо.

Контроль самостійної роботи здійснюється через виступи на семінарських заняттях, виконання творчих завдань, проведення тестувань, проміжного оцінювання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання після вивчення дисципліни. Форма підсумкового контролю з навчальної дисципліни – екзамен у формі тестування.

9. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання. Політика оцінювання

Загальні критерії оцінювання усної (письмової) відповіді здобувача

Відповідь може бути оцінена на «відмінно» за таких умов: здобувач вищої освіти чітко і повно відповів на питання; логічно та послідовно побудував зміст відповіді; не припустив помилок; володіє професійною термінологією; наводить приклади з різних літературних/Інтернет джерел та власної практики; демонструє бачення практичного застосування вивченого матеріалу у професійній діяльності; провідним є творчий підхід до розв'язання завдання.

На оцінку «добре» заслуговує відповідь, у якій здобувач допустив несуттєві помилки, неточності чи залишив поза увагою незначну частину питання за умови, що принципові моменти було розкрито повністю; логіка та послідовність відповіді є зрозумілою, але не досконалою; використовує професійну термінологію; наводить приклади лише з власної практики або з літературних/Інтернет джерел; в цілому демонструє бачення практичного застосування вивченого матеріалу у професійній діяльності; переважає частково-пошуковий підхід до розв'язання завдання.

Оцінка «задовільно» виставляється за відповідь, у якій є суттєва помилка та/або декілька неточностей, упущень; порушена логіка чи послідовність відповіді, що вплинуло на результат та правильність висновків; професійна термінологія використовується неосмислено; відповідь не підтверджена прикладами чи посиланнями на літературні/Інтернет джерела та власну практику; виникають труднощі при встановленні зв'язку між теоретичними положеннями та їх реалізацією у професійній діяльності; провідним є репродуктивний підхід до розв'язання завдання.

Оцінка «незадовільно» виставляється, якщо здобувач не засвоїв навчальний матеріал у межах програми дисципліни, не дає конкретної відповіді на поставлені питання; відсутня логіка чи послідовність відповіді; не володіє професійною термінологією; не наводить приклади з літературних/Інтернет

джерел та власної практики; не може встановити зв'язок між теоретичними положеннями та їх реалізацією у професійній діяльності; підхід до розв'язання завдання незрозумілий.

Розподіл балів, які отримують студенти

Види оцінювання	% від сумарної оцінки
Опитування під час занять - усно	10
Теми 1-6: питання, кейси, ІНДЗ, ессе, презентації	60
Екзамен (теми 1-6) - підсумковий тест	30
Всього	100

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
90-100	A	відмінно
85-89	B	добре
75-84	C	
65-74	D	задовільно
60-64	E	
35-59	Fx	незадовільно
1-34	F	

Оцінювання та визнання результатів неформального та/або інформального навчання

Процедура валідації результатів навчання, отриманих у неформальній / інформальній освіті здійснюється відповідно до «Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті». Зараховані можуть бути як змістовні модулі, так і окремі теми навчальної дисципліни. Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 20.

● **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

● **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та заліку заборонені (у т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування (я засіб тестування).

● **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись у онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

10. Політика використання ШІ в межах навчальної дисципліни – 3 рівень.

Шкала якою мірою можна використовувати ШІ (штучний інтелект) під час виконання завдань

Рівень	Опис	Обов'язок інформування
0 Не можна використовувати ШІ для виконання зазначених завдань	Завдання повинно бути виконано повністю без використання ШІ, спираючись виключно на власні знання та навички. Отже, штучний інтелект НЕ може використовуватися в жодній формі для розв'язання чи виконання даного завдання або його частин.	Заява про те, що студент не використовував ШІ для виконання завдання.
1 Можливе використання ШІ для генерації ідей та структуризації.	Контент, створений за допомогою ШІ, не може бути включений до поданого матеріалу, проте студенти можуть використовувати ШІ для генерації ідей або для розробки структури свого письмового завдання.	Студент має повідомити (в письмовій формі) про використання ШІ, якщо таке мало місце, та описати, яким чином його було застосовано; необхідно надати посилання на взаємодії з чат-ботами.
2 ШІ може бути використаний для збору та редагування даних.	З допомогою ШІ не можна створювати новий контент, але студенти можуть використовувати ШІ для збору даних, пошуку інформації та редагування поданого тексту, щоб створити більш чіткий і якісний кінцевий продукт.	Студент повинен повідомити (написати) про використання ШІ та надати посилання на чати.
3 ШІ може бути застосований для виконання конкретних (часткових) завдань.	Студенти можуть використовувати ШІ для виконання певних елементів або частин завдання (наприклад, для генерування ідей, збору даних, редагування, структурування, виправлення помилок). Від студента очікується перевірка та критичне оцінювання контенту, створеного за допомогою ШІ, а також оцінювання роботи технології і, за потреби, її доповнення та коригування. Студент несе відповідальність за готовий контент.	Студенти повинні вказати ті частини завдання, де використовувався ШІ, і пояснити, як саме він був використаний. Посилання на чати з ШІ також потрібно подати.

4 Повне використання штучного інтелекту (під контролем і наглядом людини).	Студенти можуть вільно використовувати інструменти ШІ як допомогу в процесі виконання завдання на всіх етапах роботи. ШІ є партнером, а не самостійним творцем контенту. Однак студент несе відповідальність за оцінку та нагляд за роботою технології, а також за оцінювання роботи технології і, за потреби, її доповнення та коригування. Студент відповідає за готовий контент.	Студенти повинні зазначити, якщо використовувався ШІ, і пояснити, як саме він був використаний. Також потрібно подати посилання на чати з ШІ. Студенти повинні вміти відповісти на питання, яка частина завдання є їхньою власною роботою, а яка була виконана частково або повністю за допомогою ШІ.
---	---	---

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

На лекційних та семінарських заняттях, а також під час самостійної роботи студентів використовуються мультимедійні засоби, комп'ютери з операційною системою Windows і вище, Microsoft Office, мобільні пристрої та інші гаджети, програми для створення презентацій, роботи з електронною поштою, електронні таблиці, текстові редактори.

При організації дистанційного навчання застосовуються системи Moodle, Zoom, Google Meet, Viber, а також Facebook, Instagram.

Формат дисципліни: Змішаний (blended) - дисципліна має супровід в системі Moodle, структуру, контент, завдання і систему оцінювання. Blended Learning - викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн консультування і т.п.

12. Рекомендована література

Основна:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. Адаптивний спорт : [навчально-наочний посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту] / С. Ф. Матвеєв, І. О. Когут, О. В. Борисова [та ін.]. – К. : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 116 с. (гриф МОН України (лист № 1/11 – 11820 від 22.07.13)).
3. Адаптивний спорт : анот. наук.-темат. показч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник, Юрій Бріскін. – Вид 2-ге, перероб. і допов. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 214 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 4).
4. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / За ред. А. М. Лапутіна, М. О. Носко, В. О. Кашуби. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.
5. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: «Ахіл», 2003. – 128с.

6. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: [підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю.А. Бріскін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 263с. – ISBN 966 – 7133 – 6.
7. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2002. 232 с.
8. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа, 2001. 238 с.
9. Дубинська О.Я. К Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення: Навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напрямку 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 230 с.
10. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. – Черкаси: Видавництво, 2005. – 420 с.
11. Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи). навч. посіб. / за ред. А.В. Огнистого. Тернопіль: ТАЙП, 2020. 140 с.
12. Каплун І.Г. Положення «Про педагогічну практику студентів ТНПУ ім. В. Гнатюка». Тернопіль: Видавничий в-л ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2007. 35 с.
13. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навч. посібн. / В.Г. Папуша та ін. Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. 368 с.
14. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.
15. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
16. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
17. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
18. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. метод. посіб. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 80 с.
19. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
20. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 2. К.: Олімпійська література, 2012. 368 с.
21. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів: метод. посіб. Тернопіль Астон, 1997. 108 с.
22. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку, Тернопіль, СМП Астон, 2000. 132 с.
23. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
24. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика: навч. посіб. Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. 2000. 164 с.

25. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури: навч. посіб. Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2017. 124 с.
26. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Астон, 2025. 176 с.
27. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2025. 176 с.
28. Огнистий А.В., Огниста К.М. Основи тренування в адаптивному спорті. Навчальний посібник. Тернопіль: вид-й відділ ТНПУ, 2026. 106 с.
29. Огнистий А.В., Огниста К.М. Узагальнена теорія фізичної культури і спорту. Навчальний посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти. Тернопіль: РВВ ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2026. 148 с.
30. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Тернопіль: СМТ ТАЙП, 2010. 132 с.
31. Огнистий А.В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТДПУ, 2018. 60 с.
32. Огнистий А.В., Огниста К.М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Тернопіль: ТАЙП, 2016 . 368 с.
33. Огнистий А.В. Оздоровчі види гімнастики: метод. рекомендації. Тернопіль ТДПУ, 2004. 52 с.
34. Огнистий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Навчально-метод. посіб. Тернопіль: ТАЙП, 2012. 88 с.
35. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. / А.В. Огнистий та ін. – Тернопіль: СМТ ТАЙП, 2015. 230 с.
36. Огнистий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ: методичні рекомендації. Тернопіль СМП ТАЙП, 2009. 32 с.
37. Огнистий А.В., Божик М.В., Власюк Р.А.. Теоретико-методичні основи гімнастики. Тернопіль: ТАЙП, 2016 . 210 с.
38. Огнистий А. В., Власюк Р. А. Основні засоби гімнастики. Навчально-метод. посіб. Тернопіль: ТАЙП, 2015. 241 с.
39. Огниста К.М., Огнистий А.В. Інклюзивне фізичне виховання та адаптивний спорт у закладах освіти. Навчальний посібник. Тернопіль: вид-й відділ ТНПУ, 2026. 164 с.
40. Огниста К.М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль: ТДПУ, 2003. 164 с.
41. Огниста К.М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1-4 класів: метод. посіб. Тернопіль: Мальва-ОСО, 2001. 72 с.
42. Огниста К.М., Огнистий А.В. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.
43. Огниста К.М., Огнистий А.В., Бадмінтон в школі: навч. посіб. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2016. 148 с.

44. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
45. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч. 2000. 248 с.
46. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література, 1995. 319 с.
47. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
48. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
49. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001 439 с.
50. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.
51. Товт В. А., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород: «Графіка», 2010. 138 с
52. Фізична рекреація : навч. посібн для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010, 447 с.
53. Фізичне виховання у схемах / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
54. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
55. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). Львів: Світ, 1993. 184 с.
56. Шиян Б. М. , Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220 с.
57. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.
58. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
59. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian School: [Collective monograph]. Edited by Ya. Galan, A. Ohnystyi, O. Andrieieva, Ya. Zoriy, Yu. Moseychuk, O. Yarmak, K. Ohnysta, M. Kozhokar. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2020. 118 p. ISBN: 978-9934-588-54-9, DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-54-9>
60. Phoenix C. Smith B. The World of Physical Culture in Sport and Exercise: Visual Methods for Qualitative Research. New York. Routledge. 2011. <http://surl.li/pwnnn>
61. Walter Ho. Quality Physical Education: Global Perspectives. New York. Routledge. 2025.

Допоміжна:

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. 112 с.
2. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. Тернопіль.: СМП Астон, 1999. 114 с.
3. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
4. Огнистий А.В., Гаврилук Т.В. Художня гімнастика: методичні рекомендації. Тернопіль ТДПУ, 2005. 64 с.
5. Огнистий А.В., Огниста К.М. Програма занять оздоровчим фітнесом. Тернопіль: ТАЙП, 2013. 12 с.
6. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
7. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: навчально-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.

Нормативно-правові джерела.

1. Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII.
3. Закон України «Про освіту» від 05 вересня 2017 р. № 2145-VIII.
4. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16 січня 2020 р. № 463-IX.
5. Закон України «Про вищу освіту» від 01 липня 2014 р. № 1556-VII.
6. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» від 06 жовтня 2005 р. № 2961-IV.
7. Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні».
8. Закон України «Про соціальні послуги».
9. Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року.
10. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року.
11. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти».
12. Професійний стандарт «Тренер-викладач з виду спорту».
13. Положення про діяльність Національного комітету спорту інвалідів України.
14. Нормативні документи Міністерства молоді та спорту України щодо розвитку паралімпійського та дефлімпійського руху.
15. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю.
16. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту ЮНЕСКО.
17. Європейська стратегія щодо прав осіб з інвалідністю 2021–2030.

Закордонні джерела.

1. Bailey R., Kirk D. The Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies. London : Routledge, 2020.
2. DePauw K. P., Gavron S. J. Disability Sport. 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2005.
3. European Commission. European Disability Rights Strategy 2021–2030. Brussels : European Commission, 2021.
4. Green K., Hardman K. (Eds.). Physical Education: Essential Issues. London : Sage Publications, 2018.
5. Hutzler Y., Sherrill C. Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives. Berlin : Springer, 2018.
6. International Olympic Committee. Olympic Charter. Lausanne : IOC, 2025.
7. International Paralympic Committee. Classification Code and International Standards. Bonn : IPC, 2025.
8. International Paralympic Committee. IPC Handbook. Bonn : IPC, 2025.
9. International Paralympic Committee. Transforming Society through Para Sport. Bonn : IPC, 2024.
10. Legg D., Gilbert K. The Paralympic Games Explained. 3rd ed. London : Routledge, 2023.
11. Pedagogical Conditions for the Formation of Physical Culture in First Grade School Students by Means of Olympic Education in the New Ukrainian School : Collective Monograph / Ya. Galan, A. Ohnystyi, O. Andrieieva et al. Riga : Baltija Publishing, 2020.
12. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. 7th ed. Boston : McGraw-Hill Education, 2020.
13. Thomas N., Smith A. Disability, Sport and Society. London : Routledge, 2022.
14. Tweedy S. M., Vanlandewijck Y. International Paralympic Committee Position Stand: Classification in Paralympic Sport. Bonn : IPC Publications.
15. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Paris : UNESCO, 2015.
16. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York : UN, 2006.
17. Winnick J. P. Adapted Physical Education and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. Champaign, IL : Human Kinetics, 2021.
18. Winnick J. P., Porretta D. L. Adapted Physical Education and Sport. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2024.
19. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020.
20. World Health Organization. World Report on Disability. Geneva : WHO, 2011.

Міжнародні наукові журнали.

1. Adapted Physical Activity Quarterly.
2. European Journal of Adapted Physical Activity.
3. Disability and Rehabilitation.
4. Disability and Society.
5. Journal of Sport and Social Issues.

6. Journal of Physical Education and Sport (JPES).
7. Physical Education and Sport Pedagogy.
8. European Physical Education Review.
9. Journal of Teaching in Physical Education.
10. Research Quarterly for Exercise and Sport.
11. Journal of Sport and Health Science.
12. Sports Medicine.
13. Frontiers in Sports and Active Living.
14. International Journal of Environmental Research and Public Health.
15. Paralympic Journal of Sports Science and Medicine.

13. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://mon.gov.ua/ua>
2. <https://mms.gov.ua/>

13. Перелік рекомендованих ресурсів з неформальної та/або інформальної освіти, за результатами проходження яких можуть бути визнані результати навчання з освітнього компоненту

Академія спорту (Великобританія):

<https://education.bwf.sport/?view=login&academy=9&course=>

14. Комунікація та етика взаємодії

Комунікація між викладачем та здобувачами вищої освіти під час вивчення дисципліни «Узагальнена теорія фізичної культури і спорту» здійснюється в аудиторний та позааудиторний час через різні канали взаємодії. Основними формами комунікації є безпосереднє спілкування під час лекційних, практичних і семінарських занять, індивідуальні та групові консультації, корпоративна електронна пошта, система дистанційного навчання закладу вищої освіти, а також інші офіційно визначені цифрові платформи для організації освітнього процесу.

Консультації з питань вивчення теоретичних основ фізичної культури і спорту, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань, підготовки до поточного та підсумкового контролю здійснюються відповідно до затвердженого графіка кафедри або за попереднім погодженням із викладачем.

У разі неможливості відвідування занять з поважних причин (стан здоров'я, участь у спортивних змаганнях, наукових заходах, академічна мобільність, сімейні обставини тощо) здобувач освіти повинен завчасно, або не пізніше трьох робочих днів після відновлення навчання, повідомити викладача через визначені канали комунікації та виконати всі передбачені програмою види навчальної діяльності у встановлені терміни.

Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється дотриманню принципів академічної доброчесності, взаємної поваги, відповідальності, толерантності та педагогічної етики. Учасники освітнього процесу

зобов'язані самостійно виконувати навчальні завдання, коректно використовувати наукові джерела, дотримуватися норм академічного цитування та не допускати проявів плагіату, фабрикації чи фальсифікації результатів навчальної діяльності.

Під час обговорення актуальних проблем розвитку фізичної культури, спорту, фізичного виховання та здорового способу життя від здобувачів освіти очікуються культура мовлення, конструктивний діалог, аргументоване висловлення власної думки, готовність до наукової дискусії та повага до позицій інших учасників освітнього процесу. Викладач і здобувачі освіти будують взаємодію на засадах партнерства, відкритості, доброзичливості, професійної відповідальності та дотримання етичних норм академічного середовища.