



- : « »; «
 »; « »; « »; «
 »; « »; « »;
 : 014.07 ; 073 ;103
 ; 106 ; 193 ; 242 .
 : 01 ; 07 ; 10
 ; 19 ; 24
 .
 :
 :
 :

- (-) - 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=VFSz45AAAAAJ&hl=uk>
- <https://scholar.google.com/citations?user=ltrasA8AAAAJ&hl=uk>
- <https://scholar.google.com.ua/citations?user=TXvV1QkAAAAJ&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
 - m.kozhokar@chnu.edu.ua
 - o.kivernyk@chnu.edu.ua
 - m.osadets@chnu.edu.ua
 - a.korolianchuk@chnu.edu.ua
 - v.holovachyk@chnu.edu.ua
 - s.pervukhina@chnu.edu.ua
 - 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. (« ») .
-
,

2. :
,
;
,

3. :
,
;

4. :
« »
:

-1.
-2. ()
-3. ,

-4.
-5.
-12.

-1.
-3. : -
-3.9. ,

3.2.

1												
	2					2						
		1	2	1	2		1	2	1	2		
	1. (, , , ,) (, , , ,)*											
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									
1	90		15			30			4			41
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								
1	90		15			30		4			41
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								
1	90		15			30		4			41
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									
1	90		15			30			4			41
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								
1	90		15			30			4		41
	2. (, , , ,) (, , , ,)*										
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								
2	90		15			30			4		41
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							
2	90		15			30		4		41
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 . : [] / [.] ; - , ;
5. 2020. 194 . - Body Pump
6. « - » 10.11.2020, . 115-117. - « »

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/

« » ()

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-ocinjuvannya-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/

(« »)

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-ocinjuvannya-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/

* - , ()

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	-
	10	().

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	100
.1.4		.2.4	
30		30	40

:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

, .

-

;

-

:

(1-2)

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

		,				
		10	8	6	4	2
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						

		,				
		10	8	6	4	2
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

		,				
		10	8	6	4	2
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

		,				
		10	8	6	4	2
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

		,				
		10	8	6	4	2
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

- ()

		,				
		10	8	6	4	2
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						

- ()

		,				
		10	8	6	4	2
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

- ()

		,				
		10	8	6	4	2
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

- ()

		,				
		10	8	6	4	2
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

		10	8	6	4	2	
1.	:	.	29	27	25	23	21
- 56 ;		.	27	26	24	22	20
- 21 , 60 ()							
2.	:	.	25	23	21	15	10
- 10 ;		.	24	22	20	15	10
- 5 ()							
3.	« »	.	29	27	25	23	21
- 28 ;		.	27	26	24	22	20
- 14 , 60 ()							
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. « 1-5 » / , 2018. 40 .
3. 8 (27). 2019. . 25-31.
4. 2 (108) 2019. . 186-191.
5. / , // , : , 2019. . 7 (26). . 242–248.
6. [] / , // . 2018. 5(87). . 32–38.
7. : : , 2020. 54 .
8. : / : - , 2021. 26 .
9. : « »: / ; : - (1 : 7,1 ”). – : : ” , 2021. 127 .
10. () (2020).
11. « ».
12. () 22. . 4. . 154-158.
13. (2021).
14. 15. - () : / : 4 (132). . 104-107
15. (2021).
16. 15. - () : / 4 (132). . 135-138.
17. : / : , 2021. 104 .
18. (2021).
19. « » 12 (100). . 115-118.
20. : : 13.00.04. , 2021. 320 .

1. () : : . . . , 2016. 154 .
2. : . . . / . . . , . . . : - . . . ; 2017. 136 .
3. . . . : () : - , 2018. 3 .
4. « » () () / . . . - ; . . . : . . . , 2018. 71 .
5. . . . , . . . , 18. 2019. . 125-130.
6. . . . , 2019. 208 .
7. . . . : / : , 2019. 79 .
8. . . . , / . . . , . . . , . . . - : . 2020. 283 .
9. 2021. <https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-posibnik-osnovni-principi-sucasnoi-atleticnoi-gimnastiki-406907.html>

5.2.

1. : - / . . . ; , , 2018. 136 .
2. . . . : « » / . . . ; , , 2018. 116 .
3. : . 227 « » / . . . , . . . [.]; . . . ; , « » . 2019. 608 .
4. : [] / . . . : , 2020. 328 .
5. . . . - , , : : (. . . , 27–28 2020). : « » , 2020. . 40-42.
6. : : . . . : , 2020. 384 .
7. 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. 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/