

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Інформатика та онлайн-технології у фізичній культурі

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>«Середня освіта (Фізична культура)»</u>
Предметна спеціальність	<u>A4.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>
Спеціальність	<u>A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 11 від «15» травня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

1.	Загальна інформація	3
2.	Анотація до навчальної дисципліни	3
3.	Мета та цілі навчальної дисципліни	3
4.	Програмні компетентності та результати навчання	3
5.	Організація навчання	4
6.	Система оцінювання навчальної дисципліни	5
7.	Політика навчальної дисципліни	8
8.	Рекомендована література	10

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Інформатика та онлайн-технології у фізичній культурі
Викладач (і)	Іванишин Ірина Мирославівна кандидат хімічних наук, доцент
Контактний телефон викладача	+380978869432
E-mail викладача	iryna.ivanyshyn@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	Згідно графіка https://ktmfks.pnu.edu.ua/hrafiky-vidpratsiuvan-propushchenykh-zaniat/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Інформатика та онлайн-технології в фізичній культурі» є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня з предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) та покликана сформувати у них компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою вивчення нормативної дисципліни «Інформатика та онлайн-технології у фізичній культурі» є формування у студентів теоретичних знань щодо організації та принципів функціонування глобальної комп'ютерної мережі Інтернет, практичних навиків застосування служб, сервісів та технологій Інтернет, формування системи знань щодо розв'язування професійних задач проектування, побудови, захисту та підтримки функціонування онлайн-навчання.

Основні завдання дисципліни «Інформатика та онлайн-технології у фізичній культурі» полягають в тому, щоб дати студентам необхідні знання для набуття і прикладного використання компетентностей, обов'язкових для того, щоб стати фахівцем із використання онлайн-технологій в освітньому процесі з фізичної культури. Тому у курсі розглянуто основні принципи побудови та функціонування освітніх онлайн-технологій, призначення мережових та міжмережових протоколів, особливостей використання хмарних технологій, специфіку налаштування браузерів, засоби інтерактивного спілкування та захисту інформації при роботі з мережею Інтернет, механізми створення web-сайтів.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі освіти (фізична культура), що передбачає застосування теорій, технологій та методів відповідних наук, педагогіки, психології, теорії та методики фізичної культури, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах освіти, а також у сфері шкільного туризму

Загальні компетентності

ЗК 11. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.

Фахові компетентності

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-15. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку

ФК-18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

Програмні результати навчання

ПРН-8. Знати засоби комп'ютерних технологій і спортивної метрології, методи математичної статистики, розуміється на сучасних інформаційних технологіях.

ПРН-11. Знати вимоги до організації та виконання науково-дослідної роботи у фізичній культурі; методів наукових досліджень, що використовуються у фізичній культурі.

ПРН-12. Здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел, вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці; застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності

ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
7	A4.11 Середня освіта (Фізична культура)	4	нормативна

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год.		
	лекції	лабораторні	сам. роб
Тема 1. Інформатика та онлайн-технології, основні поняття.	2	2	10
Тема 2. Поняття комп'ютерної та інтернет-мережі.	2	2	10
Тема 3. Засоби інтерактивного спілкування.	2	2	10
Тема 4. Поняття про освітні онлайн-платформи та курси	2	4	10
Тема 5. Хмарні технології в освіті.	2	4	10
Тема 6. Програмне забезпечення освітнього процесу з фізичної культури	2	4	10
Всього		12	18
		60	

6. Система оцінювання освітньої компоненти

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Оцінювання здійснюється відповідно до: <u>Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника</u> (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.); <u>Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</u> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. Оцінювання відповідей студентів на лабораторних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,35, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 35 балів. При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо. Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою). Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 35 балів), отриманих балів за самостійну роботу (КСР) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,10, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий
---	---

	коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів), що в сумі максимально може скласти 50 балів. Екзаменаційна оцінка складає 50 балів. Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4
Вимоги до письмових робіт	Письмовими роботами студентів денної форми навчання є: – огляд питань за темами та виступ на практичному занятті; – підготовка реферату, презентації, доповіді на практичне заняття. Письмовими роботами студентів заочної форми навчання є: – підготовка реферату, презентації, доповіді на практичне заняття. Критерії оцінювання письмової роботи студентів денної форми навчання: <i>90–100 балів</i> – Огляд у письмовому вигляді всіх питань самостійної роботи, передбачених програмою та НМКД, підготовка реферативної роботи та виступ на практичному занятті, підготовка презентації; <i>80–89 балів</i> – Виконання зазначених завдань письмової роботи, однак не в повному обсязі, а в такому, що становить 80–90 % від запропонованих завдань; <i>70–79 балів</i> – Підготовка письмових робіт у повному обсязі та підготовка реферативної роботи (без виступу на практичних заняттях); <i>60–69 балів</i> – Підготовка письмових робіт та виступи на практичних заняттях у обсязі 50 %; підготовка реферативної роботи (без виступу на практичному занятті); <i>50–59 балів</i> – Підготовка письмових робіт у обсязі 50 % або підготовка реферативної роботи (без виступу на практичному занятті). Критерії оцінювання письмової роботи студентів заочної форми навчання (реферати): <i>90–100 балів</i> – виконані всі вимоги до написання й захисту реферату: позначені проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему й логічно викладена власна позиція, сформульовані висновки, тема розкрита повністю, витриманий обсяг, дотримані вимоги до зовнішнього оформлення, дані правильні відповіді на додаткові питання викладача та присутніх у аудиторії; <i>80–89 балів</i> – виконані всі формальні вимоги до написання й захисту реферату: витриманий обсяг, дотримані вимоги до зовнішнього оформлення. Проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему й викладена власна позиція, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно, дані правильні відповіді на додаткові питання викладача та присутніх у аудиторії;

	70–79 балів – основні вимоги до реферату і його захисту виконані, але при цьому допущені деякі недоліки. Не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу. Вимоги щодо оформлення дотримано на належному рівні; 60–69 балів – основні вимоги до реферату і його захисту виконані, але при цьому допущені недоліки. Зокрема, є неточності у викладі матеріалу; відсутні логічна послідовність у судженнях; не витриманий обсяг реферату; є недоліки в оформленні; на додаткові питання викладача та присутніх у аудиторії при захисті дані неповні відповіді; 50–59 балів – є істотні недоліки стосовно вимог до написання реферату. Зокрема: тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті реферату або при відповіді на додаткові питання викладача та присутніх у аудиторії; під час захисту відсутній висновок; Менше 50 балів – тема реферату не розкрита, виявляється істотне нерозуміння проблеми, оформлення не відповідає встановленим вимогам, відсутня логіка викладу представленого матеріалу
Лабораторні роботи	Оцінювання роботи студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. 90–100 балів – Студент має глибокі знання з тем практичних занять. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час практичного заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Приймає активну участь у розв'язанні практичних завдань. 80–89 балів – Студент має міцні ґрунтовні знання. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час практичного заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності. 70–79 балів – Студент знає програмний матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми. 60–69 балів – Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань практичного заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці. 50–59 балів – Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах, на яких

	базується матеріал практичного заняття. <i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання. Не в змозі виконувати практичні роботи навіть з допомогою викладача. <i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми практичного заняття або виконувати практичні роботи.
Умови допуску до підсумкового контролю	До екзамену допускаються студенти, які набрали мінімум 25 балів за поточний контроль (лабораторні заняття).
Підсумковий контроль	Екзамен. <i>90–100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних лабораторних завдань та розрахунково-графічних робіт, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни. <i>80–89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні лабораторних робіт. <i>70–79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання лабораторних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми. <i>60–69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних лабораторних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі. <i>50–59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках. <i>25–49 балів</i> – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні. <i>менше 25 балів</i> – з обов'язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Оцінювання письмових робіт студентів регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
-----------------	--

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Невідпрацювання занять може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положеннями можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. та до «Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення
Комп'ютерна аудиторія (30 місць) (ПК Pentium IV/1.6 ГГц); мультимедійна аудиторія 121а (проектор BenQ w1070)
Література
Основна
1. Вакалюк Т.А. Хмарні технології в освіті. Навчально-методичний посібник. Житомир: вид-во ЖДУ, 2016. 72 с. 2. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді. Навчально-методичний посібник. 2017. 160 с. 3. Інформаційна система управління навчанням: Навч. посіб. О.В. Гринчак та ін. Умань, 2019. 481 с. 4. Клопов Р.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика: [монографія]; за ред. С.О. Сисоєво. Запоріжжя: Вид-во Запорізького національного університету, 2010. 386 с. 5. Коваль Т.І., Сисоєва С.О., Суценко Л.П. Підготовка викладачів вищої школи: інформаційні технології у педагогічній діяльності: навч.-метод. посібник. К.: Вид. центр КНЛУ, 2009. 380 с. 6. Кирилюк О.В. Міжнародно-правове забезпечення розвитку глобального інформаційного суспільства: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.11. Київ, 2016. 248 с.
Додаткова
7. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. 142 с. 8. Володарський Є.Т., Кошева Л.О. Статистична обробка даних: Навчальний посібник. Київ: Нац. авіац. ун-т, 2008. 308 с. 9. Стрілець С.І., Запорожченко Т.П. Основи роботи в середовищі Moodle. Навчальний посібник / С. І. Стрілець, Т. П. Запорожченко. Чернігів: Десна Поліграф, 2015. 60 с. 10. Хмарні технології: Лабораторний практикум для майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту. / Укладач Вишневецька В.П. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 116 с. 11. Литвинова С.Г. Віртуальний клас для організації індивідуального навчання учнів [Електронний ресурс]. Інформаційні технології і засоби навчання. 2011. №1(21). Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/ejournals/ITZN/2011_1/Lytvinova.pdf.
Нормативні документи
12. Дорожня карта освітньої реформи (2015–2025). Стратегічна дорадча група при МОН України. БФ «Інститут розвитку освіти». Київ, 2015. 78 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://goo.gl/9kRlrG. 13. Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки: Закон України [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/law/07_isu.html. 14. Про Національну програму інформатизації. Закон України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/74/98-%D0%B2%D1%80/print1368906233671330. 15. Про затвердження Положення про електронний підручник. Наказ МОН від 02.05.2018 № 440. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-18#Text. 16. Концепція «Нова українська школа». Ухвалено рішенням Колегії МОН України від 27 жовтня 2016 року. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://goo.gl/OoaCWn.
Інтернет-ресурси
1. Всеукраїнський проект JuniorZ https://www.youtube.com/channel/UCk_izXCN4_fp2OoRC-YoexQ?reload=9&view_as=subscriber&fbclid=IwAR00dsxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ_pcOK70L76IV

2. Відеоуроки для школярів (Мінцифра) <https://nus.org.ua/news/mintsyfra-znyala-dlya-shkolyariv-videouroky-fizkultury/?fbclid=IwAR22ajzoYCnj919vDv1AsRVgTS9olpvfEFh08JLNoVUxise-MnwEaH67bk>
3. «Діджитал-фізична культура для школярів за участі зірок спорту»
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater>
4. Дистанційне навчання з фізичної культури
<https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI&fbclid=IwAR1TykGrhOwJ3C3sgi7fkrvKyHq5onGposwWhzvPh2WfHiJSfCn>
5. YouTube-канали та сервіси (на період карантину безкоштовні), які пропонують комплекси фізичних вправ <https://www.the-village.com.ua/village/service-shopping/sports/295539-yak-efektivno-trenuvatisya-vdoma-pid-chaskarantinu>
6. <https://moodle.org/>
7. <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=716> – уроки фізичної культури

Викладач: _____Ірина ІВАНИШИН