

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**О.П. Митчик**

**Табірний збір. Нові види спорту  
(в контексті концепції НУШ)**

**методичні рекомендації для практичних занять**

**Луцьк 2025**

**УДК 796:37.091.3:373.3/.5(072)(075.8)**

**Табірний збір. Нові види спорту (в контексті концепції НУШ):** методичні рекомендації для практичних занять / укл. О.П. Митчик, Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025. 35 с.

Методичні рекомендації Табірний збір Нові види спорту (в контексті концепції НУШ) розроблено відповідно до вимог освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Видання спрямоване на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі опанування сучасних ігрових видів рухової діяльності.

У методичних рекомендаціях подано зміст практичних занять, організаційно-методичні вказівки до виконання технічних і тактичних дій, приклади вправ, критерії оцінювання та рекомендації щодо підвищення ефективності освітнього процесу. Особливу увагу приділено розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, командної взаємодії та формуванню педагогічного мислення майбутніх фахівців.

Матеріал видання структуровано відповідно до тем курсу та орієнтовано на поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю здобувачів освіти. Запропоновані методичні підходи сприяють удосконаленню техніко-тактичної підготовки, розвитку рухової активності та формуванню готовності студентів до організації занять з ігрових видів спорту у закладах загальної середньої освіти.

**Укладачі:** *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Рецензенти:**

Кліш Ірина Степанівна, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Малімон Олександр Олександрович, канд. наук. з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 27.08.2025 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 29.08. 2025 №1)

## ЗМІСТ

1.	ПЕРЕДМОВА.....	4
2.	ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГРИ У ФЛОРБОЛ.....	5
3.	ТЕМА 2. ТЕХНІЧНІ ДІЇ У ФЛОРБОЛІ.....	9
4.	ТЕМА 3. ОСНОВИ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ФЛОРБОЛІ. ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ.....	14
5.	ТЕМА 4. ТАКТИКА ГРИ В НАПАДІ.....	17
6.	ТЕМА 5. ТАКТИКА ГРИ В ЗАХИСТІ.....	21
7.	ТЕМА 6. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФЛОРБОЛІ.....	25
8.	ТЕМА 7. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ГРИ В БАДМІНТОН.....	25
9.	ТЕМА 8. ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У БАДМІНТОНІ.....	26
10.	ТЕМА 9. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАННЯ ПО МАЙДАНЧИКУ.....	26
11.	ТЕМА 10. ТЕХНІКА УДАРІВ ВІДКРИТОЮ СТОРОНОЮ РАКЕТКИ...	27
12.	ТЕМА 11. УДАРИ ЗАКРИТОЮ СТОРОНОЮ РАКЕТКИ.....	28
13.	ТЕМА 12. ТЕХНІКА ПЛОСКИХ ТА УКРОЧЕНИХ УДАРІВ.....	28
14.	ТЕМА 13. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	29
15.	ТЕМА 14. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЇ ТА ПАРНОЇ ГРИ.....	30
16.	ТЕМА 15. СТІЙКА, ХВАТКА РАКЕТКИ, ПЕРЕМІЩЕННЯ.....	31
17.	ТЕМА 16. ТЕХНІКА ПОДАЧІ, ПОШТОВХОВОГО УДАРУ.....	31
18.	ТЕМА 17. ТЕХНІКА ЗАХИСНИХ ПРИЙОМІВ ТЕХНІКИ ГРИ.....	32
19.	ТЕМА 18. АТАКУЮЧІ ПРИЙОМИ ТЕХНІКИ ГРИ.....	32
20.	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34

## ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток фізичної культури та спорту вимагає впровадження інноваційних підходів до організації освітнього процесу, спрямованих на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Особливого значення набуває використання сучасних ігрових видів спорту як ефективного засобу розвитку рухової активності, координаційних здібностей, швидкості реакції та командної взаємодії здобувачів освіти. У цьому контексті флорбол, бадмінтон і настільний теніс виступають доступними та педагогічно доцільними видами рухової діяльності, що сприяють підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Сучасні ігрові види спорту» розроблено відповідно до вимог освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та спрямовано на вдосконалення практичної складової професійної підготовки майбутніх фахівців. Видання ґрунтується на сучасних науково-методичних підходах до організації занять з ігрових видів спорту, враховує принципи компетентнісного навчання та орієнтоване на інтеграцію теоретичних знань із практичною діяльністю студентів.

У методичних рекомендаціях представлено зміст практичних занять, розкрито особливості навчання технічним і тактичним діям, подано приклади вправ, організаційно-методичні вказівки викладачу, критерії оцінювання та рекомендації щодо підвищення ефективності освітнього процесу. Особлива увага приділяється розвитку педагогічного мислення, формуванню уміння аналізувати рухову діяльність і застосовувати сучасні методи навчання у професійній діяльності майбутнього вчителя фізичної культури.

Практична спрямованість матеріалу забезпечує можливість використання запропонованих рекомендацій у процесі проведення занять у закладах вищої освіти, а також під час організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах загальної середньої освіти. Структура видання відповідає логіці викладання дисципліни та сприяє послідовному формуванню техніко-тактичної підготовленості студентів.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти, викладачів кафедр теорії та методики фізичної культури, учителів фізичної культури та всіх фахівців, які працюють у сфері фізичного виховання і спорту.

## ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГРИ У ФЛОРБОЛ

### 1. Історія виникнення та розвитку флорболу.

Флорбол (англ. floorball) – це командний ігровий вид спорту, що виник у 70-х роках ХХ століття у Швеції як спрощена форма хокейної гри в закритих приміщеннях. Його поява пов'язана з пошуком доступної, безпечної та мобільної альтернативи традиційному хокею. У 1986 році було створено Міжнародну федерацію флорболу (IFF), що започаткувало системний розвиток цього виду спорту на міжнародному рівні.

Сьогодні флорбол активно розвивається у країнах Європи, Північної Америки та Азії, входить до програм шкільного фізичного виховання та студентських спортивних змагань. В Україні флорбол поступово набуває популярності як доступний вид спорту для закладів загальної середньої освіти та закладів вищої освіти.

### 2. Характеристика флорболу як спортивної гри.

Флорбол – це динамічна командна гра, що проводиться у спортивному залі на твердому покритті з використанням спеціальних пластикових ключок і легкого м'яча з отворами. У грі беруть участь дві команди, кожна з яких складається з польових гравців і воротаря.

Особливості гри:

- висока швидкість переміщень;
- часта зміна ігрових ситуацій;
- постійна взаємодія між гравцями;
- поєднання технічних, тактичних та фізичних компонентів;
- мінімальний рівень травматизму.

Флорбол поєднує в собі елементи хокею, гандболу та баскетболу, але має власну специфіку техніки та тактики.

### 3. Основні правила гри.

1. *Ігровий майданчик.* Гра проводиться на майданчику розміром приблизно 40×20 м, обмеженому спеціальними бортами висотою близько 50 см. У шкільних умовах допускається використання стандартного спортивного залу з адаптацією розмірів.

2. *Склад команди.* У класичному флорболі команда складається з 5 польових гравців і 1 воротаря. У навчальному процесі можливе використання форматів 3×3 або 4×4.

3. *Тривалість гри.* У змагальних умовах гра складається з трьох періодів по 20 хвилин. У навчальній практиці тривалість може скорочуватися відповідно до вікових особливостей учнів.

#### 4. Основні заборони

- заборонено гру високою ключкою;
- не дозволяється блокування суперника тілом;
- заборонені силові прийоми;
- не дозволяється гра лежачи або сидячи.

Воротар грає без ключки та може використовувати будь-яку частину тіла для захисту воріт у межах воротарської зони.

## 4. Технічна підготовка у флорболі

Техніка гри у флорбол включає:

- тримання ключки;
- ведення м'яча;
- передачі;
- прийом м'яча;
- кидки по воротах;
- перехоплення;
- фінти та обманні рухи.

1. *Тримання ключки.* Правильне тримання ключки є основою технічної підготовки. Розрізняють правий та лівий хват залежно від домінантної руки гравця.

2. *Ведення м'яча.* Виконується з контролем м'яча на внутрішній або зовнішній стороні лопаті ключки. Ведення може бути прямолінійним або з зміною напрямку.

*3. Передачі та прийом.* Передачі виконуються поштовхом або кистьовим рухом. Прийом здійснюється амортизуючим рухом ключки.

#### *4. Кидки.*

Основні види:

- кистьовий кидок;
- поштовховий кидок;
- кидок з розвороту.

### **5. Тактичні основи гри.**

Тактика флорболу передбачає організацію командної взаємодії в нападі та захисті.

#### *1. Тактика нападу:*

- швидкий перехід з оборони в атаку;
- розтягування захисту суперника;
- використання передач у вільні зони;
- завершення атаки кидком.

#### *2. Тактика захисту:*

- персональна опіка;
- зонний захист;
- перехоплення передач;
- блокування ударів.

Важливою є комунікація між гравцями та швидке прийняття рішень.

Характерною є інтервальна структура навантаження: короткі вибухові дії чергуються з періодами активного відновлення.

### **6. Педагогічне значення флорболу.**

Флорбол має високий освітній потенціал:

- формує командну взаємодію;
- розвиває швидкість мислення;
- виховує відповідальність;

- сприяє соціалізації;
- є доступним для інклюзивного навчання.

Його можна ефективно використовувати в межах варіативних модулів фізичної культури відповідно до концепції НУШ.

Флорбол є сучасним командним видом спорту, що активно впроваджується у систему фізичного виховання закладів освіти як ефективний засіб розвитку рухової активності, координаційних здібностей та командної взаємодії. Висока динамічність гри, поєднання технічних і тактичних дій, а також доступність інвентарю роблять флорбол перспективним засобом професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Метою практичного заняття з теми є формування у здобувачів освіти системного уявлення про зміст гри, її правила, організацію ігрового процесу та роль техніко-тактичної підготовки у структурі навчального заняття. Важливим завданням є ознайомлення студентів з історією розвитку флорболу, особливостями ігрового майданчика, функціональними ролями гравців та основними принципами командної взаємодії.

Методика проведення заняття передбачає поєднання теоретичного інструктажу з практичними вправами. На початковому етапі викладач пояснює правила гри, демонструє базові позиції та способи пересування з ключкою. Доцільно використовувати інтерактивні методи навчання, зокрема обговорення ігрових ситуацій, аналіз відеофрагментів та моделювання умовних епізодів гри.

Практична частина заняття включає вправи на орієнтування у просторі, правильне положення корпусу та координацію рухів. Рекомендується використовувати вправи без м'яча, що дозволяють студентам зосередитися на техніці пересування. Надалі вводяться вправи з м'ячем у повільному темпі, що сприяє формуванню базових навичок.

Особливу увагу викладачеві слід приділяти питанням безпеки. Студенти мають дотримуватися правильної дистанції, уникати різких рухів ключкою та контролювати положення рук. Використання поступового ускладнення завдань дозволяє уникнути травматизму та забезпечити ефективність навчального процесу.

Завершальним етапом заняття є підсумковий аналіз виконаних дій. Викладач разом зі студентами обговорює типові труднощі, акцентує увагу на

правильних рухових рішеннях і формує у здобувачів освіти навички самоконтролю та рефлексії.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Коли і в якій країні виникла гра у флорбол?
2. Які чинники сприяли популяризації флорболу у світі?
3. Які особливості відрізняють флорбол від хокею та інших ігрових видів спорту?
4. Охарактеризуйте розміри майданчика та основні елементи його розмітки.
5. Який склад команди у класичному флорболі?
6. Яка тривалість гри у змагальних умовах та як вона може змінюватися в навчальному процесі?
7. Назвіть основні заборони під час гри у флорбол та поясніть їх педагогічне значення.

## ТЕМА 2. ТЕХНІЧНІ ДІЇ У ФЛОРБОЛІ

### 1. Поняття та структура технічної підготовки у флорболі

Технічна підготовка у флорболі – це цілеспрямований процес формування та вдосконалення рухових дій, необхідних для ефективного ведення гри. Вона є основою результативної ігрової діяльності та тісно пов'язана з розвитком фізичних і тактичних компонентів підготовки.

Технічні дії у флорболі характеризуються:

- високою швидкістю виконання;
- варіативністю рухових рішень;
- координаційною складністю;
- необхідністю швидкої перебудови дій залежно від ситуації.

Структура технічної підготовки включає:

1. Формування правильної рухової основи.
2. Закріплення навички в стандартних умовах.

3. Удосконалення техніки в ускладнених умовах.
4. Застосування технічних прийомів у змагальній діяльності.

## 2. Основні технічні дії польових гравців

*2.1. Тримання ключки.* Правильний хват ключки є базовим елементом технічної підготовки. Розрізняють:

- правосторонній хват;
- лівосторонній хват.

*Основні вимоги:*

- розслабленість рук;
- контроль лопаті ключки;
- правильне положення корпусу;
- зігнуті в колінах ноги.

*Помилки:*

- надмірне напруження рук;
- неправильний кут нахилу лопаті;
- прямі ноги та обмежена мобільність.

*2.2. Переміщення без м'яча.* Переміщення у флорболі повинні бути швидкими, маневреними та економними. Використовуються:

- біг із зміною напрямку;
- бокові переміщення;
- прискорення;
- зупинки;
- розвороти.

Техніка переміщення передбачає низький центр ваги та постійну готовність до зміни дії.

*3. Ведення м'яча.* Ведення м'яча – одна з ключових технічних дій. Виконується:

- на внутрішній стороні лопаті;
- на зовнішній стороні;

- з чергуванням сторін;
- із зміною темпу.

Основні вимоги:

- м'яч повинен перебувати під постійним контролем;
- ведення виконується близько до корпусу;
- погляд спрямований на ігрову ситуацію, а не лише на м'яч.

4. *Передачі.* Передача — засіб організації командної взаємодії. Основні види:

- коротка передача;
- середня;
- довга;
- передача у русі;
- передача в дотик.

Техніка передачі передбачає:

- точність;
- оптимальну силу поштовху;
- правильний кут лопаті ключки.

5. *Прийом м'яча.* Прийом здійснюється амортизуючим рухом ключки з метою зниження швидкості м'яча. Основні вимоги:

- м'який контакт;
- контроль напрямку відскоку;
- швидкий перехід до наступної дії.

6. *Кидки по воротах.* Кидок – завершальна технічна дія атаки. Основні види:

- кистьовий кидок;
- поштовховий кидок;
- кидок з розвороту;
- кидок після ведення;
- кидок у русі.

Кидок виконується з оптимальною координацією роботи рук, корпусу та ніг. Важливе значення має точність і швидкість виконання.

7. *Обманні рухи (фінти)*. Фінти застосовуються для введення суперника в оману. Вони включають:

- зміну напрямку ведення;
- зміну темпу;
- імітацію передачі або кидка;
- розворот корпусу.

Ефективність фінтів залежить від координаційних здібностей та швидкості реакції.

### **3. Технічні дії у захисті**

3.1. *Відбір м'яча*. Виконується:

- перехопленням передачі;
- вибиванням м'яча;
- блокуванням траєкторії руху.

3.2. *Блокування*. Полягає у перекритті лінії передачі або кидка. Важливо:

- дотримуватися дистанції;
- уникати контакту корпусом;
- контролювати положення ключки.

### **4. Техніка гри воротаря**

Воротар у флорболі грає без ключки. Основні технічні дії:

- переміщення в воротарській зоні;
- ловіння м'яча;
- відбиття м'яча;
- блокування корпусом;
- введення м'яча в гру.

Воротар повинен мати високий рівень реакції, координації та психологічної стійкості.

## 5. Методика навчання технічних дій.

Навчання техніки у флорболі здійснюється поетапно:

1. Ознайомлення (пояснення + показ).
2. Виконання в полегшених умовах.
3. Повторення та закріплення.
4. Ускладнення умов.
5. Застосування в ігрових ситуаціях.

Використовуються методи:

- розчленований;
- цілісний;
- варіативний;
- ігровий;
- змагальний.

## 6. Типові помилки та шляхи їх усунення.

Помилка	Причина	Спосіб виправлення
Високе положення корпусу	Недостатня координація	Вправи на низьку стійку
Неточні передачі	Неправильний кут лопат	Повільне відпрацювання передач
Втрата контролю м'яча	Поганий хват	Індивідуальні вправи на ведення

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Що включає поняття «технічна підготовка» у флорболі?

2. Які основні технічні дії польового гравця?
3. Які вимоги до правильного тримання ключки?
4. Які особливості ведення м'яча у флорболі?
5. Назвіть види передач.
6. У чому полягає техніка прийому м'яча?
7. Які основні види кидків використовуються у флорболі?
8. Що таке фінт і яке його значення?
9. Які технічні дії виконуються у захисті?
10. Які особливості техніки гри воротаря?
11. Які методи навчання техніки застосовуються у флорболі?
12. Які типові помилки виникають під час навчання?
13. У чому полягає зв'язок техніки і тактики?
14. Які фізичні якості впливають на якість технічних дій?
15. Які етапи формування технічної навички?

### **ТЕМА 3. ОСНОВИ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ФЛОРБОЛІ. ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ**

#### **1. Загальна характеристика тактики у флорболі.**

Тактика у флорболі — це раціональна система індивідуальних і командних дій, спрямованих на досягнення переваги над суперником шляхом ефективного використання технічних прийомів, простору майданчика та ігрового часу. Тактичні дії ґрунтуються на швидкому аналізі ситуації, прогнозуванні розвитку подій та виборі оптимального рішення.

На відміну від техніки, яка визначає спосіб виконання руху, тактика відповідає на питання доцільності його застосування в конкретний момент гри. Вона є невід'ємною складовою підготовки гравців та безпосередньо впливає на результативність команди.

Основними завданнями тактичної підготовки є:

- формування ігрового мислення;
- розвиток здатності швидко приймати рішення;
- удосконалення взаємодії між гравцями;
- навчання раціональному розподілу ролей на майданчику.

#### **2. Індивідуальна тактика польового гравця.**

Індивідуальна тактика передбачає самостійні дії гравця відповідно до ігрової ситуації.

*2.1. Тактичні дії в нападі.* У нападі гравець повинен:

- своєчасно відкриватися для отримання передачі;
- правильно обирати позицію на майданчику;
- оцінювати можливість виконання кидка;
- використовувати фінти для обігравання суперника;
- створювати простір для партнерів.

Ефективність нападу значною мірою залежить від швидкості мислення та здатності діяти нестандартно.

*2.2. Тактичні дії в захисті.*

У захисті гравець зобов'язаний:

- контролювати опонента;
- перекривати лінії передачі;
- здійснювати перехоплення;
- забезпечувати підстраховку партнерів;
- швидко переходити до контратаки.

Раціональне розташування на майданчику та дисциплінованість є основою ефективного захисту.

### **3. Групова взаємодія.**

Групова тактика передбачає узгоджені дії двох або трьох гравців.

У нападі застосовуються:

- комбінації «передача — відкривання»;
- перехресні переміщення;
- створення чисельної переваги;
- швидкий прорив.

У захисті важливими є:

- взаємне страхування;

- зміна опіки;
- спільне перекриття зон;
- організований пресинг.

Групові дії дозволяють ефективніше використовувати простір і дезорганізувати суперника.

#### **4. Командна тактика.**

Командна тактика визначає загальну модель гри. У флорболі застосовують:

- зонну оборону;
- персональну опіку;
- комбіновані системи.

У нападі команда може використовувати:

- позиційний напад;
- швидку контратаку;
- активний пресинг.

Вибір тактичної моделі залежить від рівня підготовленості гравців, їхніх функціональних можливостей та особливостей суперника.

#### **5. Перехідні фази гри.**

Особливістю флорболу є швидка зміна фаз гри. Після втрати м'яча команда повинна негайно організувати захист, а після його завоювання — швидко перейти в атаку. Саме ефективність переходів значною мірою визначає успішність гри.

Тренування перехідних дій сприяє розвитку швидкості реакції, координації та командної взаємодії.

#### **6. Методика навчання тактики.**

Навчання тактичних дій здійснюється поетапно:

1. Пояснення основних принципів гри.
2. Відпрацювання простих взаємодій.

3. Ускладнення умов виконання.
4. Застосування в ігрових ситуаціях.

Ефективними методами є:

- ігровий метод;
- змагальний метод;
- проблемні завдання;
- моделювання ігрових ситуацій.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення поняття «тактика» у флорболі.
2. У чому відмінність між технікою і тактикою?
3. Які завдання виконує гравець у нападі?
4. Які тактичні дії здійснюються в захисті?
5. Що включає групова взаємодія?
6. Які системи захисту застосовують у флорболі?
7. Що таке перехідна фаза гри?
8. Які методи використовують для навчання тактики?
9. Яке значення має тактичне мислення?
10. Чому тактична підготовка є важливою в освітньому процесі?

## ТЕМА 4. ТАКТИКА ГРИ В НАПАДІ (ФЛОРБОЛ)

### 1. Загальна характеристика тактики нападу.

Тактика гри в нападі у флорболі – це система індивідуальних, групових і командних дій, спрямованих на створення голевих моментів і взяття воріт суперника. Ефективний напад ґрунтується на раціональному використанні простору майданчика, швидкому переміщенні гравців, точних передачах і своєчасному завершенні атак.

Основними завданнями нападу є:

- збереження контролю над м'ячем;
- створення чисельної або позиційної переваги;
- розтягування захисних побудов суперника;
- організація результативного кидка по воротах.

Напад у флорболі характеризується високою динамікою та частою зміною ігрових ситуацій.

## **2. Індивідуальна тактика в нападі.**

*Індивідуальні дії гравця в нападі передбачають:*

### *2.1. Відкривання*

Гравець повинен:

- обирати вільні зони;
- своєчасно змінювати напрямок руху;
- створювати зручні умови для отримання передачі;
- підтримувати оптимальну дистанцію між партнерами.

### *2.2. Ведення м'яча.*

Використовується для просування вперед або створення часу для організації атаки. Ведення повинно поєднуватися з аналізом розташування партнерів і суперників.

*2.3. Фінти та обманні рухи.* Застосовуються для:

- обігрування захисника;
- створення простору для кидка;
- дезорганізації оборони.

### **2.4. Завершення атаки.**

Гравець має оцінювати момент для виконання кидка. Важливими є:

- точність;
- швидкість виконання;
- вибір оптимальної позиції.

## **3. Групова тактика в нападі.**

Групова взаємодія передбачає узгоджені дії кількох гравців.

Основні форми:

### *3.1. Комбінація «передача – відкривання»*

Гравець після передачі одразу переміщується у вільну зону для повторного отримання м'яча.

### **3.2. Перехресні переміщення.**

Використовуються для зміни розташування гравців та створення невизначеності для захисників.

### *3.3. Створення чисельної переваги*

Досягається швидким переходом у напад або активною участю захисників у атакувальних діях.

## **4. Командна тактика нападу.**

Командна тактика визначає загальну модель атакувальних дій.

*4.1. Позиційний напад.* Застосовується проти організованої оборони. Команда:

- контролює м'яч;
- поступово переміщується;
- шукає слабкі місця в захисті.

*4.2. Швидкий прорив.* Виконується після перехоплення м'яча. Основними умовами є:

- швидкість;
- мінімальна кількість передач;
- раптовість.

*4.3. Контратака.* Організовується одразу після переходу з оборони в напад. Вимагає злагоджених дій та швидкої оцінки ситуації.

## **5. Просторова організація нападу.**

Для ефективності атаки необхідно:

- використовувати ширину майданчика;
- створювати глибину атаки;
- уникати скупчення гравців в одній зоні;

- підтримувати баланс між лініями.

Рациональне розташування гравців дозволяє збільшити варіативність передач і кидків.

## 6. Методика навчання атаквальних дій.

Навчання тактики нападу здійснюється поетапно:

1. Ознайомлення з принципами побудови атаки.
2. Відпрацювання простих комбінацій.
3. Ускладнення умов (обмеження часу, простору).
4. Використання ігрових вправ.
5. Аналіз і корекція дій.

*Ефективними методами є:*

- ігровий;
- змагальний;
- проблемний;
- моделювання ігрових ситуацій.

## 7. Типові помилки в нападі.

Помилка	Причина	Шляхи усунення
Скупчення гравців	Нерозуміння простору	Вправи на розширення атаки
Передчасний кидок	Невірна оцінка ситуації	Аналіз ігрових моментів
Повільний перехід	Низька реакція	Тренування швидких переходів

Передчасний кидок	Невірна оцінка ситуації	Аналіз ігрових моментів
-------------------	-------------------------	-------------------------

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Що таке тактика гри в нападі?
2. Які основні завдання нападу у флорболі?
3. Що включає індивідуальна тактика гравця в нападі?
4. Яке значення мають фінти?
5. У чому сутність позиційного нападу?
6. Що таке швидкий прорив?
7. Які умови ефективної контратаки?
8. Чому важлива просторова організація атаки?
9. Які методи застосовуються для навчання тактики нападу?
  
10. Які типові помилки виникають під час атакувальних дій?

## ТЕМА 5. ТАКТИКА ГРИ В ЗАХИСТІ (ФЛОРБОЛ)

### 1. Загальна характеристика тактики захисту.

Тактика гри в захисті у флорболі – це система індивідуальних, групових та командних дій, спрямованих на нейтралізацію атак суперника, перехоплення м'яча та створення умов для переходу в напад. Ефективна оборона ґрунтується на організованості, дисципліні, швидкій реакції та злагодженості гравців.

Основними завданнями захисту є:

- перешкоджання просуванню суперника до воріт;
- перекриття ліній передач;
- перехоплення м'яча;
- блокування кидків;
- організація швидкого переходу в контратаку.

Захист у флорболі має активний характер, оскільки після заволодіння м'ячем команда повинна миттєво змінити фазу гри.

## **2. Індивідуальна тактика захисту.**

Індивідуальні дії гравця в обороні передбачають:

### *2.1. Опіка суперника*

Гравець повинен:

- займати вигідну позицію між суперником і воротами;
- контролювати дистанцію;
- не допускати вільного прийому м'яча;
- змушувати опонента діяти в менш зручному напрямку.

### *2.2. Перехоплення передач*

Перехоплення здійснюється шляхом:

- своєчасного перекриття траєкторії передачі;
- активної роботи ключкою;
- передбачення намірів суперника.

### *2.3. Відбір м'яча*

Відбір виконується обережно, без порушення правил. Важливо:

- правильно вибрати момент;
- не допускати контакту корпусом;
- зберігати стійке положення.

Індивідуальна тактика захисту потребує високої концентрації уваги та швидкої реакції.

## **3. Групова тактика в захисті.**

Групова оборона передбачає взаємодію двох або трьох гравців.

Основні форми:

- взаємна підстраховка;
- зміна опіки;

- перекриття зон;
- колективний пресинг.

Підстраховка є важливим елементом, оскільки дозволяє компенсувати помилки партнера. Гравці повинні постійно комунікувати та координувати свої дії.

#### **4. Командні системи захисту.**

У флорболі застосовують такі системи оборони:

*4.1. Зонний захист.* Кожен гравець відповідає за певну зону майданчика.  
Переваги:

- економія сил;
- кращий контроль простору;
- зменшення ризику прориву.

*4.2. Персональна опіка.* Кожен гравець контролює конкретного суперника.  
Переваги:

- обмеження свободи дій лідерів суперника;
- активний тиск.

#### **4.3. Комбінований захист.**

Поєднання зонної та персональної систем залежно від ігрової ситуації.

Вибір системи визначається рівнем підготовленості команди та тактикою суперника.

#### **5. Пресинг як елемент оборони.**

Пресинг – це активний тиск на суперника з метою швидкого повернення м'яча. Він може здійснюватися:

- на всій половині майданчика;
- у середній зоні;
- поблизу воріт суперника.

Пресинг потребує високої фізичної підготовленості та узгоджених дій.

## 6. Перехід від захисту до нападу.

Одним із головних завдань оборони є швидкий перехід у контратаку після заволодіння м'ячем. Для цього необхідно:

- швидко оцінити розташування партнерів;
- виконати точну першу передачу;
- використати вільні зони майданчика.

Чітка організація переходу дозволяє максимально використати дезорганізацію суперника.

## 7. Методика навчання захисних дій.

Навчання тактики захисту здійснюється послідовно:

1. Ознайомлення з принципами оборони.
2. Відпрацювання індивідуальних дій.
3. Тренування групових взаємодій.
4. Моделювання ігрових ситуацій.
5. Аналіз помилок.

*Ефективними є:*

- ігровий метод;
- вправи з обмеженим простором;
- змагальні вправи;
- проблемні завдання.

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. У чому полягає сутність тактики гри в захисті?
2. Які основні завдання оборони у флорболі?
3. Що включає індивідуальна тактика захисту?
4. Які способи перехоплення м'яча застосовуються?
5. Що таке підстраховка?
6. Які системи захисту використовують у флорболі?
7. У чому переваги зонної оборони?
8. Коли застосовується персональна опіка?
9. Що таке пресинг?

10. Яке значення має перехід від захисту до нападу?

### **ТЕМА 6. Спеціальна фізична підготовка у флорболі**

Спеціальна фізична підготовка є важливим компонентом навчального процесу, оскільки забезпечує розвиток швидкості, спритності, координації та витривалості, необхідних для ефективної гри у флорбол. Метою заняття є удосконалення фізичних якостей студентів через виконання спеціалізованих вправ.

Методика проведення заняття передбачає використання інтервальних тренувальних методів. На початковому етапі виконуються вправи на координацію та швидкість реакції, зокрема переміщення по координаційній драбині, біг із зміною напрямку та вправи з м'ячем.

Основна частина заняття включає кругове тренування, що складається з декількох станцій: вправи на швидкість, силові вправи з власною вагою та вправи на витривалість. Викладач має контролювати інтенсивність навантаження та стежити за правильністю виконання рухів.

Особливу увагу слід приділяти розвитку вибухової сили та реакції, що є ключовими компонентами гри у флорбол. Доцільно використовувати ігрові естафети, які підвищують мотивацію студентів та створюють позитивний емоційний фон.

Заключна частина заняття включає вправи на відновлення, розтягування та аналіз виконаних завдань.

### **ТЕМА 7. Теоретичні та організаційні основи гри в бадмінтон**

Бадмінтон є технічно складним видом спорту, який поєднує швидкість, точність рухів та тактичне мислення. Метою заняття є формування у студентів базових знань про правила гри, структуру заняття та організацію ігрового процесу.

Методика проведення заняття передбачає пояснення основних правил, демонстрацію ігрової стійки та хватки ракетки. Викладач має звертати увагу на правильне положення корпусу, роботу ніг і баланс тіла.

Практична частина заняття включає вправи з імітацією ударів без волана, що дозволяє студентам зосередитися на техніці рухів. Надалі вводяться вправи з воланом у повільному темпі.

Особливу увагу слід приділяти організації простору на майданчику та безпечному виконанню вправ. Доцільним є використання роботи в парах, що сприяє розвитку комунікації між студентами.

Завершення заняття передбачає коротке підбиття підсумків і аналіз виконаних дій.

### **ТЕМА 8. Основи техніко-тактичних дій у бадмінтоні**

Техніко-тактична підготовка у бадмінтоні спрямована на поєднання технічних навичок із правильним вибором позиції на майданчику. Основною метою заняття є формування у студентів уміння виконувати удари з урахуванням ігрової ситуації.

Методика проведення заняття передбачає виконання вправ у парах, що поєднують пересування та удари. Викладач демонструє базові комбінації та пояснює принципи побудови атаки.

Практична частина включає вправи на точність удару, переміщення по майданчику та швидку зміну позицій. Доцільно використовувати завдання з обмеженим простором, що змушують студентів діяти швидко й ефективно.

Особливу увагу слід приділяти контролю сили удару та правильній роботі кисті. Викладач має постійно коригувати помилки та надавати індивідуальні рекомендації.

Заключна частина заняття включає навчальну гру, що дозволяє студентам застосувати техніко-тактичні навички у реальних умовах.

### **ТЕМА 9. Техніка пересування по майданчику (бадмінтон)**

Техніка пересування є однією з ключових складових підготовки у бадмінтоні, оскільки саме правильна робота ніг забезпечує ефективність виконання ударів та можливість своєчасно займати вигідну ігрову позицію. Метою заняття є формування у здобувачів освіти раціональних способів

переміщення по майданчику, розвитку швидко-координаційних здібностей та витривалості.

Методика проведення заняття передбачає поетапне навчання: від виконання вправ без ракетки до поєднання пересування з імітацією ударів. На початковому етапі студенти виконують крокові переміщення вперед, назад та в боки, звертаючи увагу на положення корпусу та баланс тіла. Викладач демонструє правильну ігрову стійку та принципи роботи ніг.

Подальший етап передбачає використання вправ із маркерами та координаційною драбиною, що сприяє розвитку швидкості реакції та точності рухів. Доцільним є виконання вправ у парах, під час яких один студент подає сигнал напрямку руху, а інший виконує відповідне переміщення.

Особливу увагу слід приділяти техніці зупинки та зміні напрямку руху. Типовими помилками студентів є надмірна вертикалізація корпусу, відсутність ковзного кроку та нерівномірний розподіл ваги тіла. Для їх корекції рекомендується використовувати вправи з повільним темпом виконання та відеоаналіз.

Заключна частина заняття включає навчальні ігрові вправи, що дозволяють інтегрувати техніку пересування у реальний ігровий процес.

## **ТЕМА 10. Техніка ударів відкритою стороною ракетки**

Удари відкритою стороною ракетки є базовими технічними елементами у бадмінтоні та використовуються під час виконання більшості атакуючих і захисних дій. Метою заняття є формування правильної техніки замаху, контакту з воланом та завершення руху.

Методика навчання передбачає поетапне виконання вправ. На першому етапі студенти виконують імітацію ударів без волана, що дозволяє зосередитися на правильному положенні руки та корпусу. Викладач демонструє техніку руху, акцентуючи увагу на роботі кисті та плечового суглоба.

Подальший етап включає вправи в парах із виконанням коротких передач. Студенти поступово збільшують дистанцію, контролюючи силу удару та точність траєкторії. Використання багаторазових повторень сприяє автоматизації рухів.

Особливу увагу слід приділяти правильному завершенню удару та поверненню у вихідну позицію. Типовими помилками є надмірне напруження руки, неправильний кут нахилу ракетки та відсутність роботи ніг. Для їх усунення викладач використовує індивідуальні коригувальні вправи.

Заключна частина заняття включає вправи на точність удару та коротку навчальну гру.

### **ТЕМА 11. Удари закритою стороною ракетки**

Удари закритою стороною ракетки належать до складних технічних елементів і потребують високого рівня координації. Метою заняття є формування у студентів навичок виконання ударів із різних позицій та розвитку швидкості реакції.

Методика проведення заняття передбачає виконання вправ на місці з подальшим переходом до руху. На початковому етапі студенти відпрацьовують правильну хватку ракетки та положення корпусу. Викладач демонструє техніку замаху та пояснює принципи передачі імпульсу від корпусу до кисті.

Практична частина включає вправи в парах із поступовим ускладненням. Доцільно використовувати завдання на зміну напрямку удару та контроль траєкторії волана. Викладач має звертати увагу на баланс тіла та своєчасне повернення у вихідну позицію.

Типовими помилками студентів є надмірне обертання корпусу, неправильна траєкторія руху ракетки та відсутність роботи ніг. Для їх корекції рекомендується виконання вправ у повільному темпі з подальшим прискоренням.

Заключна частина заняття включає навчальну гру з акцентом на використання ударів закритою стороною ракетки.

### **ТЕМА 12. Техніка плоских та укорочених ударів**

Плоскі та укорочені удари є важливими елементами техніко-тактичної підготовки у бадмінтоні, оскільки дозволяють змінювати темп гри та створювати несподівані ситуації для суперника. Метою заняття є формування у студентів уміння контролювати силу удару та напрямок польоту волана.

Методика проведення заняття передбачає виконання вправ на точність і відчуття дистанції. На початковому етапі студенти виконують удари з місця, концентруючись на роботі кисті. Викладач пояснює особливості траєкторії плоского удару та техніку укороченого виконання.

Подальший етап включає вправи в парах із використанням маркерів, які визначають зону приземлення волана. Це сприяє розвитку просторового мислення та точності рухів.

Особливу увагу слід приділяти зміні темпу гри. Використання вправ із чергуванням сильних і м'яких ударів допомагає студентам краще контролювати техніку виконання.

Заключна частина заняття передбачає навчальну гру, під час якої студенти застосовують плоскі та укорочені удари у змодельованих ігрових ситуаціях.

### **ТЕМА 13. Організаційно-теоретичні основи гри в настільний теніс**

Настільний теніс належить до технічно складних і водночас доступних ігрових видів спорту, що широко використовуються у фізичному вихованні здобувачів освіти. Його особливістю є поєднання високої швидкості рухів із необхідністю точного контролю м'яча та концентрації уваги. Вивчення організаційно-теоретичних основ гри створює підґрунтя для подальшого формування технічних і тактичних умінь.

Метою заняття є ознайомлення студентів із правилами гри, вимогами до інвентарю, структурою навчального заняття та особливостями організації роботи в групі. Викладач має сформулювати у студентів розуміння ролі настільного тенісу у системі фізичного виховання та його впливу на розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції та дрібної моторики.

Методика проведення заняття передбачає використання пояснювально-ілюстративного методу з елементами практичного показу. Доцільно починати заняття з ознайомлення зі стандартними розмірами столу, правилами подачі та основними положеннями суддівства. Викладач демонструє правильну ігрову стійку, різні способи хватки ракетки та базові переміщення біля столу.

Практична частина заняття включає вправи без ударів — підкидання м'яча, контроль його відскоку, вправи на баланс і координацію. Такий підхід дозволяє сформувати початкове відчуття дистанції та підготувати студентів до подальшого опанування технічних дій. Важливо звертати увагу на правильне положення корпусу та розташування ніг.

Особливу увагу слід приділяти техніці безпеки. Викладач організовує простір таким чином, щоб уникнути зіткнень між студентами, контролює використання інвентарю та пояснює правила поведінки біля столу. Доцільно застосовувати групові обговорення, що сприяють усвідомленню студентами значення дисципліни під час занять.

Завершальним етапом заняття є підбиття підсумків, під час якого студенти аналізують отримані знання та формулюють висновки щодо ролі настільного тенісу у власному професійному розвитку.

#### **ТЕМА 14. Тактика одиночної та парної гри**

Тактична підготовка у настільному тенісі є невід'ємною складовою навчального процесу, оскільки вона дозволяє ефективно застосовувати технічні навички в умовах ігрового протистояння. Метою заняття є формування у студентів уміння планувати свої дії, прогнозувати поведінку суперника та працювати в команді під час парної гри.

Методика проведення заняття передбачає поєднання пояснення теоретичних принципів тактики з виконанням практичних вправ. Викладач роз'яснює відмінності між позиційною грою в одиночному форматі та розподілом ролей у парній грі, акцентуючи увагу на взаємодії між партнерами.

Практична частина включає вправи на зміну напрямку удару, контроль темпу гри та виконання серій ударів із різною швидкістю. Доцільно використовувати навчальні матчі з обмеженням ігрового простору, що стимулює швидке прийняття рішень.

Особливу увагу слід приділяти комунікації між гравцями. Під час парної гри студенти мають навчитися узгоджувати свої дії, використовувати голосові сигнали та правильно переміщуватися навколо столу. Викладач аналізує ігрові епізоди, звертаючи увагу на позиційні помилки та пропонуючи альтернативні варіанти дій.

Типовими труднощами є надмірна концентрація на техніці удару без урахування тактичної ситуації. Для їх подолання рекомендується використовувати вправи з поступовим ускладненням, що дозволяють студентам усвідомлено застосовувати тактичні принципи.

Заключна частина заняття включає навчальний матч із подальшим аналізом ігрових дій.

### **ТЕМА 15. Стійка, хватка ракетки, переміщення**

Правильна ігрова стійка та раціональна хватка ракетки є основою технічної підготовки у настільному тенісі. Метою заняття є формування у студентів правильної позиції тіла, розвитку швидкості переміщення та координації рухів.

Методика проведення заняття передбачає поетапне навчання. На початковому етапі студенти виконують вправи без м'яча, що дозволяє зосередитися на положенні корпусу та роботі ніг. Викладач демонструє різні види хватки ракетки та пояснює їх застосування у різних ігрових ситуаціях.

Практична частина включає вправи з використанням маркерів, які допомагають студентам відпрацьовувати переміщення вперед, назад і в боки. Використання координаційних вправ сприяє розвитку швидкісних здібностей та підвищенню точності рухів.

Особливу увагу слід приділяти балансу та розслабленості плечового поясу. Типовими помилками є надмірна напруга рук і статичне положення ніг. Для їх корекції рекомендується виконання вправ у повільному темпі з поступовим збільшенням швидкості.

Заключна частина заняття включає вправи з м'ячем, що дозволяють інтегрувати базові технічні елементи у практичну діяльність.

### **ТЕМА 16. Техніка подачі, поштовхового удару**

Подача є важливим технічним елементом, який визначає початок розіграшу та створює тактичну перевагу. Метою заняття є формування у студентів уміння виконувати різні види подачі та поштовхового удару з урахуванням ігрової ситуації.

Методика проведення заняття передбачає виконання вправ із багаторазовими повтореннями. Викладач демонструє правильне положення руки, корпусу та ракетки, звертаючи увагу на контроль сили удару. Студенти виконують подачі на точність із використанням маркерів.

Практична частина включає вправи в парах, що дозволяють відпрацьовувати поштовховий удар у різних ігрових ситуаціях. Особливу увагу слід приділяти роботі кисті та координації рухів.

Типовими помилками є надмірна сила удару та неправильний кут нахилу ракетки. Для їх корекції рекомендується використання вправ із повільним темпом виконання та індивідуальних рекомендацій.

Заключна частина заняття включає короткі ігрові вправи з акцентом на правильне виконання подачі.

### **ТЕМА 17. Техніка захисних прийомів**

Захисні прийоми у настільному тенісі дозволяють контролювати темп гри та створювати умови для контратаки. Метою заняття є формування у студентів навичок виконання блоків і контрольованих захисних ударів.

Методика проведення заняття передбачає виконання вправ на контроль м'яча та правильне положення корпусу. Викладач демонструє техніку блокування удару, пояснює значення роботи ніг і координації рухів.

Практична частина включає вправи в парах із чергуванням атакуючих і захисних дій. Це дозволяє студентам відпрацьовувати реакцію на швидкі удари та розвивати стабільність техніки.

Особливу увагу слід приділяти точності рухів і рівномірному розподілу ваги тіла. Для корекції помилок рекомендується використання вправ у повільному темпі.

Заключна частина заняття включає навчальну гру з акцентом на захисні дії.

### **ТЕМА 18. Атакуючі прийоми техніки гри**

Атакуючі прийоми є завершальним етапом технічної підготовки та спрямовані на здобуття очок у грі. Метою заняття є формування у студентів уміння виконувати швидкі та точні удари з різних позицій.

Методика проведення заняття передбачає поєднання вправ на силу удару, швидкість реакції та координацію рухів. Студенти виконують серії атакуючих ударів у парах із поступовим ускладненням завдань.

Викладач має звертати увагу на правильну роботу корпусу, синхронність рухів і контроль траєкторії м'яча. Типовими помилками є втрата балансу та надмірна амплітуда руху. Для їх усунення рекомендується виконання вправ у повільному темпі з подальшим прискоренням.

Заключна частина заняття включає міні-матчі, що дозволяють студентам застосувати атакуючі прийоми у реальних ігрових умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996-2008 років / Горлова Лариса, Мудра Віра, Каратник Іван // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55-57.
2. Горошко Н.І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н.І. Горошко, Д.О. Безкоровайний, І.Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. –Харків:ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2021.109 с.
3. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
4. Ефективність варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Каратник І. В., Гречанюк О. О., Бубела О. Ю., Пітин М. П. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 5 (75). – С. 52–57.
5. Каратник І. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992-2012 років / Каратник Іван, Горлова Лариса, Тодорук Владислав, Мудра Віра // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2015. – С. 232-238.
6. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. – 117 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. 392 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення/Т.Ю. Круцевич. К., 2017. 368 с.
9. Лекційний курс з дисципліни “Сучасні модулі НУШ з методикою викладання”/ укладачі: Т.В. Кафтанова, Д.Р. Опанчук – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 58 с.

10. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. №1(2020). С. 307-317.

11. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. №10 (166). 2020. С. 53-59.

12. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. (м. Суми). №7 (101). С. 168-179.

13. Максименко Л., Тонкопей Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. №3. С.118-128.

14. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» : навч.-метод посіб. [для вчителів, учнів загальноосвітніх шкіл, та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю]. Полтава : Астроя, 2023. 49 с. 2. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. Витоки педагогічної майстерності. Полтава: Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.

15. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Хомич А.В., Козіброцький С.П. Бадмінтон у фізичному вихованні студентів Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2024. № 1. С. 39-44.

16. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Чиж А.Г., Констанкевич В.П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3. С. 9–14.

17. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК“ЛІРС” / Митюк О. Р., Каратник І. В. // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених (18-25 квітня 2013 року). Одеса, 2013. С. 71-72.

18. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу: метод. посіб. / А. Окопний, В. Мартиненко, І. Мудрий. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 60 с.

19. Педагогічна практика (виробнича) у загальній школі: методичні рекомендації / упоряд. Т. О. Лоза, Д. В. Бермудес – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – 39 с.

20. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.

21. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.

22. Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» / Л. М. Максименко, І. М. Кравченко, А. І. Мирна. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 123 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Джангобекова Х. Вплив позакласних оздоровчих занять з бадмінтону, бігу та спортивних танців на розвиток рухових якостей підлітка [Електронний ресурс] / Христина Джангобекова, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2014. № 2 (60). С. 3–9. – Режим доступу :<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/213>

2. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

3. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

4. Бадмінтон : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс]/ уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. 6 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/197>

5. Настільний теніс : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. 5 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/399>