

**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 самостійної роботи

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 самостійної роботи / укл. О.П. Митчик, Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025. 35 с.

Методичні рекомендації для самостійної роботи «Табірний збір. Нові види спорту (в контексті концепції Нової української школи)» розроблено відповідно до сучасних вимог підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та спрямовано на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в умовах оновлення змісту освіти.

У виданні розкрито особливості організації табірних зборів, використання нових ігрових і рекреаційних видів рухової активності, а також принципи реалізації компетентнісного підходу відповідно до концепції Нової української школи. Матеріали містять завдання для самостійної роботи, методичні рекомендації щодо планування занять, приклади вправ і практичні поради з організації рухової діяльності учнів у позаурочному середовищі.

Укладач: *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 РЕАЛІЗАЦІЇ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ПРАКТИЦІ.....	6
3.	ТЕМА 2. ПРАВИЛА ГРИ У ФЛОРБОЛ. ЖЕСТИ СУДДІВ.....	6
4.	ТЕМА 3. ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З УЧНЯМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ.....	7
5.	ТЕМА 4. РІЗНОВИДИ УДАРІВ У ФЛОРБОЛІ.....	8
6.	ТЕМА 5. ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ У НАПАДІ (ФЛОРБОЛ).....	9
7.	ТЕМА 6. ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ У ЗАХИСТІ (ФЛОРБОЛ).....	13
8.	ТЕМА 7. ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ У ФЛОРБОЛІ.....	14
9.	ТЕМА 8. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФЛОРБОЛІСТА. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ.....	15
10.	ТЕМА 9. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У БАДМІНТОНІ. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З БАДМІНТОНУ.....	16
11.	ТЕМА 10. ПРАВИЛА ГРИ У БАДМІНТОН.....	19
12.	ТЕМА 11. КЛАСИФІКАЦІЯ І ТЕРМІНОЛОГІЯ У БАДМІНТОНІ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ. СУДДІ НА КОРТІ.....	21
13.	ТЕМА 12. ОСНОВНІ ПОМИЛКИ ТА ЇХ УСУНЕННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ УДАРІВ СПРАВА ТА ЗЛІВА В БАДМІНТОНІ. РІЗНОВИДИ УДАРІВ СПРАВА І ЗЛІВА.....	24
14.	ТЕМА 13. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТЕНІСУ. ПРАВИЛА ГРИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	27
15.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ РОБІТ НА ТАБІРНОМУ ЗБОРІ.....	28
16.	ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	30
17.	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35

ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується впровадженням ідей та принципів Нової української школи (НУШ), які передбачають компетентнісний підхід, дитиноцентризм, формування ключових і предметних компетентностей, а також створення безпечного й мотивувального освітнього середовища. У цьому контексті фізична культура набуває особливого значення як засіб гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я та формування активної життєвої позиції здобувачів освіти.

Освітній компонент «Табірний збір. Нові види спорту» спрямований на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до організації сучасної рухової діяльності учнів у урочній, позакласній та позашкільній роботі. Вивчення нових видів спорту (флорболу, бадмінтону, настільного тенісу та інших) відповідає запитам сьогодення, розширює спектр варіативних модулів фізичної культури та сприяє оновленню змісту шкільної освіти.

Особливістю курсу є його практична спрямованість. Майбутні фахівці набувають умінь планувати та проводити заняття з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів, застосовувати сучасні методи навчання, організовувати змагання, забезпечувати безпеку під час занять і формувати в дітей стійку мотивацію до занять фізичною культурою.

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів розроблено з метою систематизації знань, формування професійних компетентностей та розвитку здатності до самостійного опрацювання навчального матеріалу. У методичних рекомендаціях висвітлено теоретичні основи нових видів спорту, правила гри, особливості техніко-тактичної підготовки, методика викладання та організаційні аспекти проведення занять і змагань.

Зміст рекомендацій відповідає вимогам освітньо-професійної програми

спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та спрямований на формування готовності майбутнього вчителя до впровадження інноваційних підходів у шкільну практику.

Реалізація завдань освітнього компонента сприятиме підготовці конкурентоспроможного фахівця, здатного ефективно працювати в умовах реформування освіти, творчо застосовувати нові види рухової активності та формувати в учнів культуру здорового способу життя.

ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ПРАКТИЦІ

Впровадження нових видів спорту в освітній процес сприяє модернізації фізичного виховання та формуванню мотивації до занять.

1. Поняття «нові види спорту». До них належать види рухової активності, які відносно недавно інтегровані у шкільну практику: флорбол, бадмінтон, настільний теніс, алтимат-фрізбі, піклбол тощо.

2. Педагогічні принципи впровадження

- доступність;
- поступовість;
- варіативність;
- безпечність;
- оздоровча спрямованість.

3. Організаційні умови.

- наявність інвентарю;
- підготовка вчителя;
- адаптація правил;
- урахування вікових особливостей.

4. Переваги нових видів спорту.

- підвищення інтересу учнів;
- формування соціальних компетентностей;
- розвиток координаційних здібностей;
- можливість диференціації навантаження.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які переваги мають нові види спорту?
2. Які принципи лежать в основі їх реалізації?
3. Які умови необхідні для впровадження флорболу в школі?

ТЕМА 2. ПРАВИЛА ГРИ У ФЛОРБОЛ. ЖЕСТИ СУДДІВ

1. Основні положення правил.

- склад команди — 5 польових гравців і воротар;
- гра триває 3 періоди;
- дозволено грати лише ключкою;
- заборонені силові прийоми;
- заміни здійснюються без зупинки гри.

2. Основні порушення.

- небезпечна гра;
- високо піднята ключка;
- удар по ключці суперника;
- затримка гравця;
- гра рукою.

3. Жести суддів.

- вільний удар — рука в напрямку атаки;
- вилучення — піднята рука з вказівкою на гравця;
- зарахування голу — жест у напрямку центру поля;
- зупинка часу — схрещені руки над головою.

Знання правил є основою формування професійної компетентності майбутнього педагога.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Який склад команди у флорболі?
2. Які дії заборонені?
3. Які основні жести суддів ви знаєте?

ТЕМА 3. ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ НОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З УЧНЯМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

1. Молодший шкільний вік.

- ігровий метод;
- спрощені правила;

- короткі завдання;
- акцент на координації.

2. Середній шкільний вік.

- поєднання техніки і тактики;
- змагальні елементи;
- групові вправи.

3. Старший шкільний вік.

- системна техніко-тактична підготовка;
- самостійний аналіз помилок;
- розвиток спеціальної витривалості.

4. Диференційований підхід.

- дозування навантаження;
- індивідуальні завдання;
- урахування рівня підготовленості.

Ефективними методами є ігровий, змагальний, проблемно-пошуковий, інтерактивний.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які особливості навчання молодших школярів?
2. У чому полягає диференційований підхід?
3. Які методи найбільш ефективні для старшокласників?

ТЕМА 4. РІЗНОВИДИ УДАРІВ У ФЛОРБОЛІ

Удари є основним технічним елементом флорболу.

1. Кистьовий удар. Виконується без великого замаху, швидкий та точний. Використовується на близькій дистанції.

2. Замаховий удар. Передбачає ширший захват. Забезпечує більшу силу, але потребує часу для виконання.

3. Удар з ходу. Виконується під час руху. Дає можливість зберігати темп атаки.

4. Швидкий щільний кидок. Використовується для раптового завершення атаки.

5. Методика навчання ударів.

1. Пояснення техніки.
2. Демонстрація.
3. Виконання без опору.
4. Вправи в парах.
5. Застосування в ігрових умовах.

ТЕМА 5

ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ У НАПАДІ (ФЛОРБОЛ)

1. Загальна характеристика атакувальної діяльності у флорболі.

Тактика гри польових гравців у нападі – це система індивідуальних, групових і командних дій, спрямованих на створення та реалізацію гольових моментів шляхом раціонального використання технічних прийомів, просторової організації гри та взаємодії між гравцями.

Флорбол характеризується високою швидкістю змін ігрових ситуацій, обмеженим простором і коротким часом для прийняття рішень. Тому атакувальні дії повинні бути не лише технічно грамотними, а й тактично обґрунтованими.

Основними завданнями нападу є:

- збереження контролю над м'ячем;
- створення позиційної або чисельної переваги;
- дезорганізація захисних побудов суперника;
- завершення атаки результативним кидком.

2. Індивідуальна тактика в нападі.

Індивідуальні дії гравця є базовим рівнем тактики. Вони визначають ефективність всієї команди.

2.1. Відкривання та вибір позиції.

Гравець повинен:

- своєчасно змінювати позицію;
- використовувати «сліпі зони» захисту;
- підтримувати ширину та глибину атаки;
- уникати скупчення з партнерами.

Відкривання може бути:

- у глибину (за спину захисника);
- у ширину (на фланг);
- коротке (для швидкої комбінації).

2.2. Ведення м'яча.

Ведення використовується для:

- просування вперед;
- виграшу часу;
- створення простору для передачі.

Раціональне ведення передбачає мінімізацію зайвих рухів і постійний аналіз розташування суперників.

2.3. Обманні рухи (фінти).

Фінти дозволяють:

- обіграти суперника;
- змусити його змінити позицію;
- створити умови для кидка або передачі.

Ефективність фінтів залежить від координації та швидкості реакції.

2.4. Завершення атаки

Кидок повинен бути:

- своєчасним;
- раптовим;
- точним;
- виконаним з оптимальної позиції.

3. Групова тактика в нападі.

Групові дії передбачають узгоджену взаємодію двох або трьох гравців.

3.1. Комбінація «передача – відкривання»

Після передачі гравець одразу змінює позицію, створюючи нову лінію атаки.

3.2. Перехресні переміщення

Мета – дезорієнтація захисту шляхом зміни зон відповідальності.

3.3. Створення чисельної переваги.

Досягається:

- швидким переходом;
- підключенням захисників;
- активним пресингом після втрати м'яча суперником.

4. Командна організація нападу.

4.1. Позиційний напад

Характеризується:

- контролем м'яча;
- поступовим просуванням;
- багатоходовими комбінаціями.

4.2. Швидкий прорив

Застосовується після перехоплення. Вимагає:

- високої швидкості;
- мінімальної кількості передач;
- синхронності дій.

4.3. Контратака

Контратака – один із найрезультативніших способів взяття воріт у флорболі.

5. Просторова організація атаки.

Раціональне використання простору передбачає:

- розтягування захисту по ширині;
- створення глибини атаки;
- зміну темпу гри;
- ротацію гравців.

6. Перехід від захисту до нападу.

Перехідна фаза має ключове значення. Чим швидше команда перебудовується, тим більша ймовірність успіху.

7. Методика навчання тактики нападу.

Навчання здійснюється поетапно:

1. Засвоєння індивідуальних дій.
2. Відпрацювання групових комбінацій.
3. Моделювання ігрових ситуацій.
4. Аналіз помилок.
5. Застосування у змагальних умовах.

Ефективними методами є:

- ігровий;
- змагальний;
- проблемно-пошуковий;
- відеоаналіз.

8. Типові помилки в нападі.

- надмірне ведення м'яча;
- несвоєчасна передача;
- відсутність відкривання;

- порушення балансу між лініями.

ТЕМА 6.

ТАКТИКА ГРИ ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ У ЗАХИСТІ (ФЛОРБОЛ)

Тактика гри в захисті у флорболі – це система індивідуальних, групових і командних дій, спрямованих на запобігання взяттю воріт, відбір м'яча та організацію переходу до нападу. Ефективна оборона базується на дисциплінованості, злагодженості дій та швидкому прийнятті рішень.

1. Індивідуальні дії в захисті.

Індивідуальна тактика передбачає:

- правильний вибір позиції відносно суперника і воріт;
- контроль дистанції;
- активну роботу ключкою;
- блокування кидків;
- перехоплення передач.

Захисник повинен діяти без грубих порушень, контролюючи суперника та обмежуючи його простір для маневру.

2. Групова взаємодія в обороні.

До основних форм групового захисту належать:

- підстраховка партнера;
- взаємозаміна гравців;
- спільне перекриття зон;
- організований відбір м'яча.

Важливим елементом є комунікація між гравцями, що дозволяє уникати помилок у розподілі відповідальності.

3. Командна система захисту.

Зонний захист

Гравці відповідають за певну зону майданчика. Ця система дозволяє контролювати простір і зменшити навантаження на окремих гравців.

Персональний захист. Кожен гравець відповідає за конкретного суперника. Використовується проти технічно сильних нападників.

Пресинг. Активний тиск на суперника по всьому майданчику або на окремій його частині. Мета – швидкий відбір м'яча та перехід у контратаку.

4. Перехід від захисту до нападу.

Після відбору м'яча важливо швидко організувати першу передачу та забезпечити підтримку партнерів. Раціональний перехід підвищує ефективність гри команди.

5. Типові помилки в захисті.

- надмірне зближення з суперником;
- запізнiла підстраховка;
- пасивність у відборі;
- порушення позиційної дисципліни.

ТЕМА 7

ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ У ФЛОРБОЛІ

Воротар – ключова фігура в оборонній системі команди. Його тактика базується на правильному виборі позиції, швидкій реакції та вмінні прогнозувати дії суперника.

1. Позиційна гра

Основним завданням воротаря є зайняття оптимальної позиції між м'ячем і воротами. Позиція повинна змінюватися залежно від розташування нападника та кута атаки.

2. Взаємодія з захисниками

Воротар координує оборонні дії, подає команди щодо розташування гравців, попереджає про небезпеку. Злагоджена взаємодія з польовими гравцями підвищує ефективність захисту.

3. Тактика відбиття кидків

Воротар повинен:

- правильно оцінювати траєкторію м'яча;
- використовувати положення тіла для перекриття площі воріт;
- швидко переходити з однієї позиції в іншу.

4. Початок атаки

Після відбиття м'яча воротар може швидко організувати контратаку точною передачею партнеру.

ТЕМА 8

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФЛОРБОЛІСТА. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Флорбол належить до швидко-силових ігрових видів спорту, що вимагають високого рівня фізичної підготовленості. Розвиток фізичних якостей є основою ефективного виконання технічних і тактичних дій.

1. Основні фізичні якості флорболіста.

Швидкість. Проявляється у швидкому старті, зміні напрямку руху, реакції на ігрову ситуацію. Розвивається за допомогою спринтерських вправ, вправ на реакцію, ігрових завдань із обмеженим часом.

Сила. Особливого значення набуває сила м'язів ніг, плечового поясу та кистей. Використовуються вправи з власною вагою, стрибкові вправи, вправи з обтяженням.

Витривалість. Необхідна для підтримання високої інтенсивності гри протягом усього матчу. Розвивається через інтервальні бігові вправи, ігрові серії, спеціальні комплекси.

Спритність і координація. Забезпечують точність рухів, зміну темпу та напрямку. Ефективними є вправи з м'ячем, координаційні драбини, багатонапрямні переміщення.

Гнучкість. Сприяє профілактиці травм та підвищенню амплітуди рухів. Використовуються вправи на розтягування та мобільність суглобів.

2. Засоби відновлення.

Висока інтенсивність гри потребує системного відновлення.

Педагогічні засоби:

- раціональне планування навантаження;
- чергування роботи та відпочинку;
- активне відновлення (легкий біг, вправи на розслаблення).

Медико-біологічні засоби:

- масаж;
- водні процедури;
- дотримання режиму сну;
- збалансоване харчування.

ТЕМА 9.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У БАДМІНТОНІ. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З БАДМІНТОНУ

Змагальна діяльність у бадмінтоні є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу та важливим чинником підвищення спортивної майстерності. Саме в умовах змагань найповніше проявляються рівень технічної, тактичної, фізичної й психологічної підготовленості спортсмена. Змагальна діяльність дозволяє об'єктивно оцінити результати тренувальної роботи, визначити сильні та слабкі сторони підготовки та окреслити напрями її подальшого вдосконалення.

Бадмінтон характеризується високою динамічністю, швидкою зміною ігрових ситуацій, значним обсягом переміщень і складною координаційною структурою рухів. У процесі змагань спортсмен виконує велику кількість ударів різної спрямованості, швидко змінює положення тіла, реагує на дії суперника, приймає тактичні рішення в умовах обмеженого часу. Тому змагальна діяльність потребує поєднання швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, точності рухів та психологічної стійкості.

Характеристика змагальної діяльності

Змагальна діяльність у бадмінтоні реалізується в різних формах:

- одиночна гра (чоловіча та жіноча);
- парна гра;
- змішана парна гра;
- командні зустрічі.

Кожна форма має свої особливості тактики й організації гри. В одиночному розряді велике значення має індивідуальна техніка, витривалість та вміння раціонально використовувати простір майданчика. У парній грі зростає роль взаємодії партнерів, узгодженості переміщень, розподілу зон відповідальності.

Змагальний поєдинок складається з трьох геймів до 21 очка. Перемога в геймі зараховується за умови переваги в два очки. Така система підрахунку сприяє високій інтенсивності гри та вимагає від спортсменів постійної концентрації.

Значення змагань у підготовці спортсменів

Змагання виконують низку важливих функцій:

1. **Контрольна функція** – дозволяє визначити рівень підготовленості.
2. **Навчальна функція** – сприяє закріпленню техніко-тактичних дій.
3. **Виховна функція** – формує дисципліну, волю до перемоги, відповідальність.
4. **Мотиваційна функція** – стимулює інтерес до занять.

Особливо важливими є навчально-контрольні змагання в системі шкільного та студентського спорту, де основною метою є не лише визначення переможців, а й формування спортивного досвіду.

Організація і проведення змагань з бадмінтону

Організація змагань потребує чіткої підготовки та дотримання встановлених правил.

Основні етапи організації

1. **Розроблення положення про змагання**, у якому визначаються:
 - мета і завдання;
 - місце і час проведення;
 - склад учасників;
 - система визначення переможців;
 - порядок нагородження.
2. **Підготовка спортивної бази:**
 - відповідність розмірів майданчика;
 - стан покриття;
 - наявність сітки належної висоти;
 - достатнє освітлення;
 - необхідний інвентар.
3. **Формування суддівської колегії:**
 - головний суддя;
 - судді на вишках;
 - суддя подачі;
 - лінійні судді;
 - секретар.
4. **Жеребкування та складання сітки змагань.**

Системи проведення змагань

У бадмінтоні застосовуються такі системи:

- **Олімпійська система (на вибування)** – швидка й зручна при великій кількості учасників.
- **Кругова система** – дозволяє кожному учаснику зіграти з усіма суперниками.
- **Змішана система** – поєднує елементи двох попередніх.

Вибір системи залежить від кількості учасників, рівня підготовки та мети змагань.

Особливості проведення шкільних змагань

У закладах загальної середньої освіти змагання повинні мати виховний характер. Доцільно використовувати спрощені регламенти, скорочену кількість

геймів, адаптовані правила для молодших школярів. Важливо забезпечити безпечні умови та позитивну психологічну атмосферу.

Вимоги безпеки

- справний інвентар;
- відсутність сторонніх предметів на майданчику;
- контроль за дотриманням правил;
- медичний супровід.

ТЕМА 10.

ПРАВИЛА ГРИ У БАДМІНТОН

Бадмінтон – це спортивна гра, у якій два гравці (одиначна гра) або дві пари гравців (парна гра) змагаються на прямокутному майданчику, розділеному сіткою. Мета гри — перекинути волан на сторону суперника так, щоб він торкнувся поверхні майданчика або щоб суперник допустив помилку.

Знання правил гри є обов'язковою складовою професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, оскільки саме вони забезпечують об'єктивність змагань, дисципліну учасників та безпеку під час проведення занять.

1. Майданчик та обладнання.

Бадмінтонний майданчик має прямокутну форму. Його довжина становить 13,40 м. Ширина для одиначної гри — 5,18 м, для парної — 6,10 м. Майданчик поділяється на дві рівні частини сіткою.

Сітка встановлюється на висоті 1,55 м біля стійок і 1,524 м у центрі. Лінії розмітки входять до розмірів майданчика.

Основний інвентар:

- ракетка;
- волан (пір'яний або синтетичний);
- сітка та стійки.

Волан повинен відповідати встановленим стандартам ваги та форми, що забезпечують стабільність польоту.

2. Формат матчу та підрахунок очок.

Матч складається з трьох геймів до 21 очка. Переможцем гейму стає гравець або пара, які першими набрали 21 очко за умови переваги не менше ніж у два очки.

Якщо рахунок стає 20:20, гра продовжується до досягнення переваги у два очки. Максимальний рахунок гейму – 30:29.

Очко зараховується після кожного розіграшу незалежно від того, хто виконував подачу (система «rally point»).

3. подача.

подача є початком кожного розіграшу.

Основні вимоги до подачі:

- удар по волану виконується знизу;
- волан під час удару повинен знаходитися нижче рівня талії гравця;
- ракетка повинна рухатися вперед без затримки;
- обидві ноги подаючого повинні торкатися підлоги;
- подача виконується по діагоналі в відповідну зону суперника.

У парній грі подача виконується з правої або лівої зони залежно від кількості набраних очок.

4. Основні порушення (фоли).

До порушень правил належать:

- волан виходить за межі майданчика;
- волан не перелетів через сітку;
- подвійний удар;
- затримка волана на ракетці;
- дотик ракеткою або тілом до сітки;
- заступ за лінію під час подачі.

За кожне порушення супернику зараховується очко.

5. Особливості гри в одиночному та парному розрядах.

Одиночна гра. Гравці використовують вузьку розмітку по ширині, але повну довжину майданчика. Основне значення мають витривалість і вміння раціонально розподіляти сили.

Парна гра. Використовується повна ширина майданчика. Важливу роль відіграє взаємодія партнерів, розподіл зон відповідальності та узгодженість дій.

6. Перерви та зміна сторін.

Під час гейму передбачена перерва при досягненні 11 очок (до 60 секунд). Між геймами – перерва до 2 хвилин. Зміна сторін здійснюється після кожного гейму та в третьому геймі при досягненні 11 очок.

7. Суддівство.

Контроль за дотриманням правил здійснюють:

- суддя на вищці;
- суддя подачі;
- лінійні судді;
- головний суддя змагань.

Суддівство забезпечує об'єктивність та чітке дотримання регламенту.

8. Методичні рекомендації щодо вивчення правил.

Для ефективного засвоєння правил студентам рекомендується:

1. Проаналізувати структуру майданчика та розмітку.
2. Вивчити вимоги до виконання подачі.
3. Розглянути типові ігрові ситуації з фіксацією порушень.
4. Виконати тестові завдання або ситуаційні вправи.
5. Ознайомитися з офіційним регламентом BWF.

ТЕМА 11.

КЛАСИФІКАЦІЯ І ТЕРМІНОЛОГІЯ У БАДМІНТОНІ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ. СУДДІ НА КОРТІ

Бадмінтон як вид спорту має чітко структуровану систему технічних елементів, усталену термінологію та регламентовані правила. Для майбутнього вчителя фізичної культури знання класифікації ударів, спеціальних термінів і особливостей суддівства є необхідною умовою професійної компетентності.

1. Класифікація технічних дій у бадмінтоні.

Технічні елементи гри поділяються за кількома ознаками: за призначенням, характером траєкторії польоту волана, технікою виконання та ігровою ситуацією.

1.1. За призначенням

Подачі:

- коротка подача;
- довга подача;
- плоска подача;
- подача з обертанням.

Атакуючі удари:

- смеш (сильний удар зверху вниз);
- драйв (швидкий плоский удар);
- атакуючий дроп.

Захисні удари:

- підставка;
- підрізка;
- високий захисний удар (клір).

Обманні удари:

- укорочений удар;
- фінт із зміною напрямку;
- прихований дроп-шот.

1.2. За технікою виконання

- удари справа (форхенд);
- удари зліва (бекхенд);

- удари зверху;
- удари знизу;
- удари в стрибку.

Класифікація дозволяє систематизувати навчальний матеріал і забезпечити логічну послідовність навчання.

2. Термінологія у бадмінтоні

Чітке володіння термінами забезпечує професійну комунікацію під час навчання та змагань.

Основні терміни:

- **Матч** — змагання між гравцями, що складається з геймів.
- **Гейм** — частина матчу до 21 очка.
- **Ралі** — обмін ударами між суперниками.
- **Аут** — волан за межами майданчика.
- **Лет** — перегравання розіграшу.
- **Брейк** — перерва.
- **Смеш** — атакуючий удар зверху вниз.
- **Клір** — високий удар у глибину майданчика.
- **Дроп** — укорочений удар поблизу сітки.

Опанування термінології є важливим для формування методичної культури майбутнього педагога.

3. Основні правила гри

Бадмінтон проводиться в одиночному або парному форматі. Матч складається з трьох геймів до 21 очка.

Основні положення:

- очко зараховується після кожного розіграшу;
- подача виконується знизу;
- волан під час подачі повинен знаходитися нижче рівня талії;
- удар має бути без затримки;
- заборонено торкатися сітки ракеткою або тілом;

- лінії входять у межі майданчика.

У разі рахунку 20:20 гра продовжується до різниці у два очки (максимум 30).

4. Судді на корті

Суддівство забезпечує дотримання правил і справедливість змагань.

Суддівська бригада включає:

Головний суддя змагань. Відповідає за організацію та проведення турніру.

Суддя на вищці (рефері матчу). Контролює хід гри, оголошує рахунок, приймає рішення щодо спірних ситуацій.

Суддя подачі. Стежить за правильністю виконання подачі.

Лінійні судді. Фіксують вихід волана за межі майданчика.

У шкільній практиці функції суддів часто виконують учні під керівництвом учителя, що сприяє формуванню відповідальності та розумінню правил гри.

5. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів.

Студентам рекомендується:

1. Вивчити класифікацію ударів і скласти власну структурну схему.
2. Засвоїти основну термінологію та підготувати глосарій.
3. Проаналізувати офіційні правила гри.
4. Розробити план пояснення правил для учнів різного віку.
5. Відпрацювати суддівські жести та порядок оголошення рахунку.

ТЕМА 12.

ОСНОВНІ ПОМИЛКИ ТА ЇХ УСУНЕННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ УДАРІВ СПРАВА ТА ЗЛІВА В БАДМІНТОНІ. РІЗНОВИДИ УДАРІВ СПРАВА І ЗЛІВА

Техніка ударів справа (форхенд) та зліва (бекхенд) є базовою складовою підготовки бадмінтоніста. Саме ці удари становлять основу більшості ігрових дій у нападі та захисті. Якість їх виконання визначає ефективність тактичної діяльності гравця. У процесі навчання школярів важливо не лише сформулювати правильну техніку, а й своєчасно виявляти типові помилки та коригувати їх.

1. Різновиди ударів справа і зліва.

1.1. Удари справа (форхенд)

Форхенд – це удар, що виконується з боку провідної руки відкритою площиною ракетки.

До різновидів належать:

- високий дальній удар (клір);
- атакуючий удар зверху (смеш);
- укорочений удар (дроп);
- плоский удар (драйв);
- захисний удар знизу.

Форхенд є технічно більш зручним для більшості гравців, оскільки забезпечує більшу силу та контроль.

1.2. Удари зліва (бекхенд).

Бекхенд виконується з протилежного боку провідної руки. Він є складнішим за координацією та потребує спеціального відпрацювання.

Основні різновиди:

- високий удар зліва;
- захисний удар знизу;
- плоский удар зліва;
- укорочений удар біля сітки;
- атакуючий удар у стрибку (для підготовлених гравців).

У сучасному бадмінтоні техніка бекхенду має велике значення, оскільки дозволяє уникати зайвих переміщень і зберігати темп гри.

2. Основні помилки під час навчання ударів справа

1. *Неправильний хват ракетки.* Учні часто тримають ракетку надто жорстко або в неправильному положенні.

Усунення: пояснення та демонстрація правильного універсального хвату; вправи без волана.

2. *Недостатній замах.* Обмежена амплітуда руху зменшує силу удару.

Усунення: вправи на відпрацювання повної амплітуди руху плеча.

3. *Відсутність роботи ніг.* Учні виконують удар без переміщення корпусу.

Усунення: спеціальні вправи на координацію пересувань.

4. *Запізнілий контакт із воланом.* Удар виконується позаду лінії тіла.

Усунення: навчання правильному вибору позиції та моменту контакту.

3. Основні помилки під час навчання ударів зліва.

1. *Невпевненість у виконанні.* Учні уникають ударів зліва, намагаючись обійти м'яч для форхенду.

Усунення: систематичне включення вправ лише на бекхенд.

2. *Неправильне положення кисті.* Обмежена рухливість кисті знижує точність.

Усунення: вправи на розвиток рухливості кисті та передпліччя.

3. *Недостатня координація корпусу.* Відсутність повороту плечей.

Усунення: поетапне відпрацювання руху без волана.

4. *Слабкий контроль напрямку удару.* Волан часто виходить за межі майданчика.

Усунення: виконання ударів у цільові зони з поступовим ускладненням.

4. Методичні рекомендації щодо усунення помилок

- використовувати принцип поступовості: від простого до складного;
- поєднувати пояснення з наочною демонстрацією;
- застосовувати вправи без волана для формування рухового стереотипу;
- використовувати відеоаналіз для самоконтролю;
- регулярно проводити коригувальні вправи.

Ефективним є метод багаторазового повторення з поступовим ускладненням умов виконання.

5. Послідовність навчання ударів справа і зліва.

1. Засвоєння правильного хвату ракетки.
2. Вивчення стійки та положення корпусу.
3. Відпрацювання замаху без волана.
4. Виконання ударів у спрощених умовах.
5. Використання ударів у парній роботі.
6. Застосування техніки в ігрових ситуаціях.

ТЕМА 13.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТЕНІСУ. ПРАВИЛА ГРИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Настільний теніс виник наприкінці XIX століття в Англії як варіант великого тенісу для приміщень. Згодом гра набула популярності в усьому світі. Міжнародна федерація настільного тенісу створена у 1926 році.

Основні правила

Матч складається з партій до 11 очок. Перемога зараховується при перевазі у два очки. Подача виконується відкритою долонею, м'яч повинен підкидатися не менше ніж на 16 см.

Порушеннями є:

- неправильна подача;
- подвійний удар;
- м'яч за межами столу.

Змагання з настільного тенісу є важливим компонентом навчально-тренувального процесу. Вони дозволяють оцінити рівень технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсменів, сприяють формуванню змагального досвіду та підвищенню мотивації.

1. Значення змагань

Змагання виконують такі функції:

- контрольну (оцінювання рівня підготовленості);

- навчальну (закріплення техніко-тактичних дій);
- виховну (формування волі, дисципліни, відповідальності);
- стимулюючу (підвищення мотивації до занять).

2. Види змагань

- особисті;
- командні;
- особисто-командні;
- навчально-контрольні;
- офіційні.

3. Системи проведення

- олімпійська система (на вибування);
- кругова система;
- змішана система.

4. Організаційні вимоги

Для проведення змагань необхідно:

- затвердити положення про змагання;
- сформувати суддівську колегію;
- забезпечити відповідний інвентар та умови;
- організувати жеребкування.

Раціональна організація змагань сприяє підвищенню їхньої ефективності та об'єктивності результатів. Грамотно організовані змагання є важливим засобом підготовки спортсменів і формування спортивної майстерності.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ РОБІТ НА ТАБІРНОМУ ЗБОРІ

<i>Назва (вид) критерію</i>	<i>Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів</i>
<i>Заліковий фрагмент практичного заняття (проведення підготовчої частини)</i>	<i>Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети, володіння фаховою термінологією при проведенні фрагменту уроку, мовна грамотність – (10 балів)</i>

	Максимальна кількість балів – 10 балів
<i>Підготовка конспектів уроку з елементами нових видів спорту</i>	<i>Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, підбір інноваційних засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення; 3 конспекти – по 5 балів Максимальна кількість – 15 балів</i>
<i>Техніка виконання дій у флорболі</i> <i>Техніка виконання дій у бадмінтоні</i> <i>Техніка виконання дій у настільному тенісі</i>	<i>Відвідування практичних занять з кожного виду спорту (флорбол, бадмінтон, настільний теніс):</i> <i>1) без жодного пропуску, правильна демонстрація технічних дій без помилок – 15 балів;</i> <i>2) без жодного пропуску, є помилки під час демонстрації технічних дій – 13 балів;</i> <i>3) 1-2 пропуски занять, правильна демонстрація технічних дій без помилок – 13 балів;</i> <i>4) 1-2 пропуски занять, демонстрація технічних дій з помилками – 10 балів;</i> <i>5) 3-4 пропуски занять, демонстрація технічних дій з помилками – 5 балів;</i> <i>6) 3-4 пропуски занять, демонстрація технічних дій без помилок – 8 балів;</i> <i>7) 3-4 пропуски занять, демонстрація технічних дій з помилками – 5 балів;</i> Максимальна кількість балів – 45 балів
Залік	Максимальна кількість балів – 30.
ВСЬОГО	Максимальна кількість балів – 100

Підсумковий контроль знань проводиться у формі **диференційованого заліку** шляхом тестування. Залік передбачає відповіді на питання, в яких здобувачі освіти повинні продемонструвати знання та сформулювати на їх основі розуміння особливостей викладання нових видів спорту в закладах загальної середньої освіти, а також отримані компетентності.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (семестровий) контроль (30 балів). Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить не менше 60 балів, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.

Остаточною оцінкою з педагогічної практики за семестр, яка вноситься до залікової відомості, є підсумкова оцінка, що складається з балів міжсесійного та підсумкового контролю.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Характеристика адаптаційного періоду при опануванні нового виду спорту.
2. Розвиток фізичних якостей під час занять флорболом.
3. Які базові технічні навички необхідно засвоїти перед початком занять флорболом?
4. Загальна характеристика нових ігрових видів спорту.
5. Розвиток фізичних якостей під час занять настільним тенісом.
6. Розвиток фізичних якостей під час занять бадмінтоном.
7. Екіпірування для занять флорболом?
8. Розвиток фізичних якостей під час занять алтимат-фризбі.
9. Історія розвитку та становлення гри у флорбол.
10. Історія розвитку та становлення гри у настільний теніс.
11. Яку розминку слід проводити при вивченні флорболу?
12. Історія розвитку та становлення гри алтимат.
13. Історія розвитку та становлення гри у бадмінтон.
14. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри в бадмінтон.
15. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри в настільний теніс.
16. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри у флорбол.
17. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри в алтимат.
18. Ваш вихованець уперше займається бадмінтоном, але йому важко контролювати траєкторію польоту волана. Як правильно завершити точність ударів?
19. Посадові обов'язки вчителя фізичної культури.

20. Характеристика частин уроку фізичної культури.
21. Алгоритм дій вчителя, якщо дитина відчуває біль під час виконання вправи або погано почувається?
22. Одяг та взуття для занять новими видами спорту.
23. Правила безпеки під час занять новими видами спорту на уроках фізичної культури.
24. Попередня підготовка вчителя до уроків фізичної культури.
25. Безпосередня підготовка вчителя до уроків фізичної культури.
26. Алгоритм дій вчителя, якщо учень отримав травму на уроці фізичної культури?
27. Характеристика підготовчої частини уроку фізичної культури.
28. Правила поведінки учнів під час уроків фізичної культури.
29. У чому сутність фронтального методу організації учнів на уроці фізкультури при виконанні фізичних вправ?
30. Завдання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Приклад тестів, які подаються на залік.

1. Скільки гравців налічує команда з флорболу?

- 1) 5 гравців; 2) 6 гравців; 3) 7 гравців; 4) 8 гравців

2. Чи зараховується гол, забитий з розіграшу спірного м'яча?

- 1) Так; 2) ні

3. Скільки отворів має м'яч для флорболу?

- 1) 23; 2) 24; 3) 25; 4) 26

4. З якого року проходить Чемпіонат України з флорболу?

- 1) 2007; 2) 2008; 3) 2011; 4) 2009

5. Скільки становить основний час матчу?

- 1) 2 періоди по 20 хв; 3) 3 періоди по 20 хв;
2) 3 періоди по 15 хв ; 4) 2 періоди по 25 хв

6. Які розміри воріт для флорболу (ширина-висота), мм?

- 1) 1000x800; 2) 1300x900; 3) 1200x1000; 4) 1600x1150

7. Які розміри майданчика (мінімальні) дозволяють проводити змагання з флорболу?

- 1) 35мх15м; 2) 36мх18м; 3) 32мх16м; 4) 35мх17м

8. Де виник і почав розвиватися сучасний флорбол?

- 1) Швеція; 2) Фінляндія; 3) США; 4) Норвегія

9. У якому році було створено Всеукраїнську федерацію флорболу (УФФ)?

- 1) 2006; 2) 2008; 3) 2016; 4) 2012

10. В якому році була створена Міжнародна федерація флорболу?

- 1) 1989; 2) 1986; 3) 1985; 4) 1987

11. При подачі волан має знаходитися:

- а) вище талії; б) нижче талії; в) вище голови; г) нижче голови

12. Із скількох геймів складається гра в бадмінтон?

- а) з двох; б) максимум трьох; в) п'яти; г) як домовляться перед змаганнями.

13. До скількох набраних очок триває гейм (партія) у бадмінтоні?

- а) 21; б) 25; в) 11; г) 17

14. Суддя може оголосити спірний момент і зупинити гру в декількох

випадках:

- а) коли гравець зробив подачу, а його суперник не був готовий до неї;
б) обидва суперники одночасно порушили правила;
в) волан розламався в польоті або застряг у сітці;
г) суддя не бачив чи попав волан в корт.

15. Хто подає на початку наступного гейму?

- а) сторона, яка виграє гейм; б) сторона, яка програє гейм;
в) подаюча сторона визначається жеребкуванням;

16. Розміри ракетки для гри в бадмінтон мають бути:

- а) не більше 610 мм в довжину та 230 в ширину;
б) не більше 680 мм в довжину та 230 в ширину;
в) не більше 670 мм в довжину та 220 в ширину;
г) не більше 680 мм в довжину та 220 в ширину

17. Зі скількох пір'їн складається волан?

- а) 16; б) 15; в) 12; г) 14

18. Розміри майданчика (корт) для одиночної гри становлять:

- а) 10,4 м довжиною та 5,48 м шириною;

б) 13,4 м довжиною та 5,18 м шириною;

в) 12,4 м довжиною та 6,70 м шириною;

г) 11,5 м довжиною та 5,5 м шириною

19. Розміри майданчика (корту) для парної гри становлять:

а) 12,4 м довжиною та 7,48 м шириною;

б) 13,4 м довжиною та 6,1 м шириною;

в) 14,1 м довжиною та 6,70 м шириною;

г) 12,5 м довжиною та 6,5 м шириною

20. Верхній край сітки в центрі не має опускатися:

а) нижче 1,625 м; б) нижче 1,615 м; в) нижче 1,552 м; г) нижче 1,524 м

21. Де були створені перші правила гри в пінг-понг?

1) Англія; 2) Франція; 3) Швеція; 4) Німеччина

22. У настільному тенісі можна грати:

1) Лише одиночні зустрічі;

2) одиночні і парні зустрічі;

3) одиночні, парні і парні змішані (чоловік+ жінка) зустрічі.

23. подача програна, якщо:

1) м'яч поданий з ходу;

2) якщо подаючий впустисть або впіймає м'яч, підкинутий для подачі;

3) якщо промахнеться під час удару;

4) усі перераховані варіанти.

24. Чи переграють подачу, якщо перед падінням на сторону противника м'яч зачепить сітку і буде відбитий приймаючим з льоту?

1) Так; 2) ні

25. Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок:

1) неправильно виконає подачу;

2) зльоту торкнеться м'яча ракеткою, або кистю руки, яка тримає ракетку;

3) подасть м'яч мимо ігрової поверхні столу на стороні противника;

4) усі перераховані варіанти.

26. Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок:

1) відбиваючи м'яч, торкнеться його ракеткою більше одного разу;

2) відіб'є м'яч ракеткою, випущеною до удару з руки;

3) торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом (за винятком кисті руки, яка тримає ракетку);

4) усі перераховані варіанти.

27. Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок:

1) під час розіграшу очка торкнеться сітки або її стійки, або столу на стороні противника будь-якою частиною тіла;

2) не встигне правильно відбити посланий йому м'яч після першого відскоку на своїй стороні;

3) торкнеться до ігрової поверхні столу вільною рукою;

4) зсуне стіл або його кришку.

28. Воротарю у флорболі дозволяється використовувати таку екіпіровку:

1) Лише шолом-маску; 2) шолом-маска, ключка; 3) шолом-маска, ключка, тонкі рукавички; 4) шолом-маска, тонкі рукавички

29. Скільки суддів обслуговує (контролює) матч у флорболі?

1) два рівноправних; 2) один;

3) два, один з яких – головний, а другий – помічник

30. Заміни гравців у флорболі можуть здійснюватися:

1) в будь-який час матчу та необмежену кількість разів, в будь-якій частині майданчика;

2) лише під час зупинки гри, необмежену кількість разів, у спеціально відведених зонах;

3) в будь-який час матчу та необмежену кількість разів у спеціально відведеній зоні;

4) під час зупинки гри, необмежену кількість разів, в будь-якій частині майданчика;

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 ІV 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>