МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РАКЕТНО-КОСМІЧНОГО МАШИНОБУДУВАННЯ
ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА»

Циклова комісія Фізичного виховання та захисту України

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчальної роботи
Валентина ЛЮБОХИНЕЦЬ
«04» вересня 2025 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

(СИЛАБУС)

Фізична культура

для здобувачів фахової передвищої освіти

освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
галузь знань	G Інженерія, виробництво та будівництво
спеціальність	G3 Електрична інженерія
освітньо-професійна програма	Монтаж і експлуатація електроустаткування підприємств і цивільних споруд
відділення	Механічне
група	**ЕП-25-1**
вид дисципліни	Предмет профільної середньої освіти
Розробник (-и)	Левіна Наталія Семенівна, голова ЦК фізичного виховання та захисту України, викладач фізичного виховання вищої категорії, викладач-методист

Програму розглянуто та ухвалено на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України
Н.ЛЕВІНА
Протокол № 1 від 29.08.2025 року

УЗГОДЖЕНО із методистом відділення
В.АСАУЛ

Дніпро
2025 рік

АНОТАЦІЯ

Програма навчального предмета «**Фізична культура**» складена відповідно до типової програми для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти (*рівень стандарту, 2022*), для студентів спеціальності **G3 Електрична інженерія** освітньо-професійної програми «**Монтаж і експлуатація електроустаткування підприємств і цивільних споруд**» освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра.

Предмет вивчення навчального предмета - фізичний розвиток людини.

Міждисциплінарні зв'язки: «Фізичне виховання».

Програма навчального предмета складається з таких змістових модулів:
1. Легка атлетика (осінь).
2. Спортивні ігри «Баскетбол».
3. Спортивні ігри «Волейбол».
4. Легка атлетика (весна).
5. Легка атлетика (осінь).
6. Спортивні ігри «Баскетбол».
7. Спортивні ігри «Волейбол».
8. Легка атлетика (весна).

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Шифр за ОПП/ Назва	Фізична культура			
Загальна кількість годин	216			
Кількість кредитів ECTS				
Змістових модулів	8			
Рік підготовки	1-й		2-й	
Семестр	1	2	3	4
Лекції	4	4	4	4
Практичні, семінарські	50	62	44	44
Лабораторні				
Самостійна робота				
Вид контролю				
Покликання на електронний курс в Moodle	*https://moodle.krkm.dnu.edu.ua/course/view*			
Контактна інформація викладача у корпоративному середовищі Google Workspace for Education	Наталія Левіна nataliya.levina@*krkm.dnu.edu.ua*			

2 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Метою викладання навчального предмета «Фізична культура» є розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. Формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та фізичних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Основними з**авданнями** вивчення навчального предмета «Фізична культура» є:

— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму людини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

— формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

— формування високих моральних якостей особистості;

— формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Навчальний предмет забезпечує здобуття таких компетентностей згідно з ОП ПСО:

Ключові компетентності	Компоненти
1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.	Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

	Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.
2. Спілкування іноземними мовами.	Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини. Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті. Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.
3. Математична компетентність.	Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурнооздоровчої та спортивної діяльності. Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.
4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.	Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров’я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури. Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров’я, усвідомлення важливості бережливого природокористування. Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології
5. Інформаційно-цифрова компетентність.	Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової

	активності. Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності. Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстеркласи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.
6. Уміння вчитися впродовж життя.	Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення. Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.
7. Ініціативність і підприємливість.	Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо). Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій. Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.
8. Соціальна та громадянська компетентності.	Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до

	власного здоров'я та здоров'я інших. Навчальні ресурси: командні види спорту.
9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.	Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів. Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету. Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.
10. Екологічна грамотність і здорове життя.	Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання. Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Результати навчання за навчальним предметом відповідають результатам навчання освітніх компонентів ОП :

Компоненти ОП	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності
Знаннєвий компонент	Студент, студентка характеризує основні поняття, терміни, визначення теоретико-методичних знань; називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості.
Ціннісний компонент	Студент, студентка свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.
Знаннєвий і діяльнісний компонент:	Студент, студентка володіє методиками визначення рівнів фізичної підготовленості; виконує (розробляє) комплекси фізичних вправ.
Діяльнісний компонент	Студент, студентка виконує організуючі вправи, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

3 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість навчальних годин					
	усього	аудиторні	з них			самостійна робота студентів
			лекції	практичні, семінарські заняття	лабораторні заняття	
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
Змістовий модуль 1. «Легка атлетика»						
Разом за змістовим модулем 1	30	30	2	28	-	-
Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри «Баскетбол»						
Разом за змістовим модулем 2	24	24	2	22	-	-
Усього годин за 1 семестр	54	54	4	50	-	-
2 семестр						
Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри – «Волейбол»						
Разом за змістовим модулем 3	34	34	2	32		-
Змістовий модуль 4. «Легка атлетика»						
Разом за змістовим модулем 4	32	32	2	30	-	-
Усього годин за 2 семестр	66	66	4	62	-	-
3 семестр						
Змістовий модуль 5. «Легка атлетика»						
Разом за змістовим модулем 5	30	30	2	28	-	-
Змістовий модуль 6. «Спортивні ігри – «Баскетбол»						
Разом за змістовим модулем 6	18	18	2	16	-	-
Усього годин за 3 семестр	48	48	4	44	-	-
4 семестр						
Змістовий модуль 7. «Спортивні ігри – «Волейбол»						
Разом за змістовим модулем 7	32	32	2	30	-	-
Змістовий модуль 8. «Легка атлетика»						
Разом за змістовим модулем 8	16	16	2	14	-	-

Усього годин за 4 семестр	48	48	4	44	-	-
Усього годин (у відповідності з навчальним планом)	**216**	**216**	**16**	**200**	**-**	

4 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

4.1 Аудиторні заняття

№ з/п	Назва змістових модулів, тем, зміст занять	Вид заняття	Кількість годин	Перелік навчально-методичної літератури
1 семестр				
Змістовий модуль 1. «Легка атлетика»				
1	Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.	Лекція	2	План-конспект лекції
2	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Правила змагань з легкої атлетики. Техніка бігу з високого старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Техніка стрибків у довжину з місця. Загальна фізична підготовка (ЗФП).	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470
3	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Техніка бігу з високого старту та низького старту.. Техніка бігу по дистанції.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470

	Техніка фінішування. Техніка стрибків у довжину з місця. Загальна фізична підготовка, вправи на розвиток силових якостей.			
4	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). Техніка стрибків у довжину з місця. Контрольний тест із ЗФП - біг на місці з високим підніманням стегна 10". Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470
5	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). Прискорення на відрізках різної довжини. Техніка стрибків у довжину з місця. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470
6	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - біг на 100 м. ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 220-226
7	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка естафетного бігу (передавання і приймання естафетної палички). Прискорення на відрізках різної довжини по прямій і по повороту. ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 220-226

8	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка кросового бігу (біг з гори, біг на гору). ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275, 460-470
9	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - кросовий біг на 500 м – дівчата; - кросовий біг на 1000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
10	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - стрибки у довжину з місця. Техніка бігу по прямій та по повороту. Техніка спортивної ходьби. ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 460-470, 245-251
11	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - спортивна ходьба на 800 м – дівчата; - спортивна ходьба на 1500 м - юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 245-251
12	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на середні дистанції. Повторний і перемінний біг. Контрольний тест із ЗФП - у висі на перекладині піднімання прямих нігдо перекладини.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275

	Вправи на відновлення.			
13	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - біг на 1500 м – дівчата; - біг на 2000 м - юнаки. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
14	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на середні дистанції. Контрольний тест із ЗФП - згинання-розгинання рук у висі на перекладині. ЗФП. Вправи на відновлення. Теоретичне тестування «Легка атлетика».	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
15	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Загальна фізична підготовка. Підсумки модуля «Легка атлетика».	Практичне заняття	2	[5] с. 4-28
	Усього годин за змістовим модулем 1		**30**	
Змістовий модуль 2. «Спортивні ігри – «Баскетбол»				
16	Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Паралімпійський рух на сучасному етапі.	Лекція	2	План-конспект лекції
17	Правила змагань з баскетболу. Загальнорозвиваючі вправи. Елементи техніки гри у баскетбол. Стійка баскетболіста у нападі і у захисті.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-151, 176-181

	Техніка пересування на майданчику (кроком, бігом, стрибками). Техніка передачі м'яча з місця однією рукою від плеча, зверху, знизу. Навчальна гра. ЗФП.			
18	Загальнорозвиваючі вправи. Елементи техніки гри у баскетбол. Стійка баскетболіста у нападі і у захисті. Техніка пересування на майданчику (кроком, бігом, стрибками). Техніка передачі м'яча в русі однією рукою від плеча, зверху, знизу. Навчальна гра. ЗФП. Техніка човникового бігу.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-151, 176-181
19	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка ловіння м'яча. Техніка передачі м'яча з місця, в русі двома руками від грудей, двома руками зверху. Техніка ведення м'яча (високе, низьке). Контрольний тест із ЗФП - човниковий біг 4×9 м. Техніка штрафних кидків у корзину. ЗФП.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-151, [8] с. 153-154
20	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка поворотів на місці вперед і назад. Техніка передачі м'яча з місця, в русі. Техніка кидка в корзину однією рукою від плеча з місця. Контрольний тест із ЗФП - згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-152 [8] с. 150-153
21	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка кидка м'яча в корзину однією рукою в русі, в стрибку.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-152 [8]

	Контрольний тест - передача м'яча двома руками від грудей на відстані 2 м за 30". Навчальна гра. ЗФП.			с. 150-153
22	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка штрафного кидка. Контрольний тест із ЗФП - лежачи на спині, сід кутом за 30". Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-152 [8] с. 150-153
23	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка оволодіння м'ячем (перехоплювання, вибивання, виривання). Контрольний тест - штрафні кидки. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[7] с. 153, 176-181 [8] с. 161, 306
24	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка оволодіння м'ячем (перехоплювання, вибивання, виривання). Техніка кидка м'яча в корзину після подвійного кроку. Контрольний тест із ЗФП - упор присівши-упор лежачи за 30". Навчальна гра. Теоретичне тестування «Баскетбол».	Практичне заняття	2	[7] с. 153, 176-181 [8] с. 161, 306
25	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка кидка м'яча в корзину після подвійного кроку. Контрольний тест із ЗФП - піднімання прямих ніг до кута 90° лежачи на спині за 1'. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[7] с. 153
26	Загальнорозвиваючі вправи. Контрольний тест - ведення м’яча навколо фішек. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[7] с. 48
27	Загальнорозвиваючі вправи. Навчальна гра. Підсумки модуля «Спортивні ігри – «Баскетбол».	Практичне заняття	2	[7] с. 48

	Усього годин за змістовим модулем 2		**24**	
	Усього годин за 1 семестр		**54**	
2 семестр				
Змістовий модуль 3. «Спортивні ігри – «Волейбол»				
1	Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.	Лекція	2	План-конспект лекції
2	Загальнорозвиваючі вправи. Правила змагань з волейболу. Стійка волейболіста в нападі і в захисті. Техніка пересування по майданчику (ходьбою, бігом, скачками). ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 42-54 [6] с. 68-86 [21] с. 3-22
3	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка передачі м'яча: - верхня передача; - верхня передача в стрибку; - верхня передача за голову. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 44 [8] с. 219-229 [21] с. 3-22
4	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі м'яча: - нижня пряма; - нижня бокова. Загальна фізична підготовка. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с. 57-62 [8] с. 219-229 [21] с. 3-22
5	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі м'яча: - верхня пряма; - верхня бокова. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 57- 62 [8] с. 219-229
6	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка прийому м'яча: - нижня передача м'яча двома руками; - нижня передача м'яча однією рукою. Навчальна гра. ЗФП. Теоретичне тестування «Волейбол».	Практичне заняття	2	[9] с. 57- 62 [8] с. 219-229

7	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка передачі м'яча: Техніка прийому м'яча: Контрольний тест - передача м'яча в парах. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 57- 62 [8] с. 219-229
8	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі м'яча. Техніка прийому м'яча. Техніка передачі м'яча: Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 57- 62 [8] с. 219-229
9	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі м'яча. Контрольний тест - верхня передача м'яча над собою двома руками. ЗФП. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с. 44
10	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка нападу (нападаючий удар): - прямий нападаючий удар; - боковий нападаючий удар. Контрольний тест із ЗФП - стрибок вгору з місця. ЗФП. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с.67
11	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка гри в захисті – блокування (зонне, рухливе, особисте, групове). Контрольний тест з ЗФП - піднімання тулуба в сід за 1'. ЗФП. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с. 79
12	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка нападу. Техніка гри в захисті. ЗФП. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с. 79
13	Класифікація видів гімнастики.	Практичне	2	[3]

	Стройові вправи, шикування і перешикування. Вправи з предметами: - скакалка; - обруч; - набивні м'ячі. ЗФП. Контрольний тест із ЗФП - гнучкість. Вправи на розслаблення м'язів.	заняття		с. 112-134, 219-223
14	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка виконання вправ: - на паралельних брусах – юнаки, - на низькій перекладині – дівчата. Техніка виконання вправ: - на перекладині – юнаки; - на гімнастичній стінці – дівчата. Вправи на тренажерах.	Практичне заняття	2	[3] с. 162-174, 174-182
15	Загальнорозвиваючі вправи. Стройові вправи. Вправи на тренажерах.	Практичне заняття	2	[3] с. 219-223
16	Загальнорозвиваючі вправи. Стройові вправи. Контрольний тест: - вправи на перекладині – юнаки; - вправи на низькій перекладині – дівчата. Вправи з предметами.	Практичне заняття	2	[3] с.174-182
17	Загальнорозвиваючі вправи. Стройові вправи. Контрольний тест: - вправи на брусах – юнаки; - вправи на гімнастичній стінці – дівчата. Вправи з предметами. Підсумки модуля «Спортивні ігри – «Волейбол»	Практичне заняття	2	[3] с.174-182
Усього годин за змістовим модулем 3			**34**	
Змістовий модуль 4. «Легка атлетика»				

18	Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії).	Лекція	2	План-конспект лекції
19	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Техніка бігу по дистанції. Загальна фізична підготовка (ЗФП). Теоретичне тестування «Історія Олімпійських ігор».	Практичне заняття	2	[5] с. 36 [16] с.3-10
20	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину з місця. Контрольний тест - стрибки через гімнастичну скакалку на двох ногах за 1'. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204- 214, 460-470
21	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу з низького старту. Фінішування. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214
22	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Прискорення на відрізках різної довжини. Техніка стрибків у довжину з місця. Контрольний тест із ЗФП - вис на зігнутих руках на перекладині. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214
23	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольний тест - біг на 100 м. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214

24	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Техніка естафетного бігу. Техніка передачі естафетної палички. Комбінована естафета. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 220-226
25	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Техніка кросового бігу. Біг з гори, біг на гору. Техніка стрибків у довжину з місця ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 286, 220-226
26	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольний тест: - кросовий біг на 500 м – дівчата; - кросовий біг на 1000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 286-300
27	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Техніка бігу по повороту. Техніка естафетного бігу. Контрольний тест - стрибки у довжину з місця. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 220-226
28	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Повторний і перемінний біг на різних відрізках. Техніка спортивної ходьби. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 245-251
29	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольний тест - спортивна ходьба на 800 м – дівчата; - спортивна ходьба на 1500 м - юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 245-251

30	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на середні дистанції. Перемінний біг на різних відрізках. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
31	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - біг на 1500 м – дівчата; - біг на 2000 м - юнаки. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
32	Біг по пересіченій місцевості на середні дистанції. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
33	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Підсумки модуля «Легка атлетика».	Практичне заняття	2	[5] с.36
Усього годин за змістовим модулем 4			**32**	
Усього годин за 2 семестр			**66**	
3 семестр				
Змістовий модуль 5. «Легка атлетика»				
1	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	Лекція	2	План-конспект лекції
2	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові вправи. Правила змагань з бігових видів легкої атлетики.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470

	Біг з високого старту. Біг по дистанції. Фінішування. Стрибки у довжину з місця. Загальна фізична підготовка (ЗФП).			
3	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). Стрибки у довжину з місця. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470
4	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). Стрибки у довжину з місця. Контрольний тест із ЗФП - біг на місці з високим підніманням стегна 10". Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470
5	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Прискорення на відрізках різної довжини. Стрибки у довжину з місця. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 460-470
6	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - біг на 100 м. ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 220-226
7	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Естафетний біг (техніка передавання і приймання палички). ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204-214, 220-226

8	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Кросовий біг (техніка бігу з гори, бігу на гору). ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275, 460-470
9	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - кросовий біг на 500 м – дівчата; - кросовий біг на 1000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
10	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест - стрибки у довжину з місця. Біг по прямій та по повороту. Техніка спортивної ходьби. ЗФП. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 460-470, 245-251
11	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - спортивна ходьба на 800 м – дівчата; - спортивна ходьба на 1500 м - юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 245-251
12	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Техніка бігу на середні дистанції. Контрольний тест із ЗФП - у висі на перекладині піднімання прямих ніг до перекладини. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
13	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Контрольний тест: - біг на1500 м – дівчата; - біг на 2000 м - юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275

	відновлення дихання.			
14	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Біг на середні дистанції. Контрольний тест із ЗФП - згинання-розгинання рук у висі на перекладині. ЗФП. Вправи на відновлення. Теоретичне тестування «Легка атлетика».	Практичне заняття	2	[5] с. 255-275
15	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Загальна фізична підготовка. Підсумки модуля «Легка атлетика».	Практичне заняття	2	[5] с. 4-28
	Усього годин за змістовим модулем 5		**30**	
Змістовий модуль 6. «Спортивні ігри – «Баскетбол»				
16	Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.	Лекція	2	План-конспект лекції
17	Правила змагань з баскетболу. Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Елементи техніки гри у баскетбол. Стійка баскетболіста у нападі і у захисті. Пересування на майданчику (кроком, бігом, стрибками). Техніка човникового бігу. Передача м'яча з місця, в русі однією рукою від плеча, зверху, знизу. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-151, 176-181
18	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ловіння м'яча. Передача м'яча з місця, в русі двома руками від грудей, двома руками зверху. Ведення м'яча (високе, низьке). Контрольний тест із ЗФП - човниковий біг 4×9 м. Штрафні кидки у корзину.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-151, [8] с. 153-154

	ЗФП.			
19	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Повороти на місці вперед і назад. Кидки в корзину однією рукою від плеча з місця. Контрольний тест із ЗФП - згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-152 [8] с. 150-153
20	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ведення м'яча. Передача м'яча. Кидки м'яча в корзину однією рукою в русі, в стрибку. Контрольний тест - передача м'яча двома руками від грудей на відстані 2 м за 30". Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-152 [8] с. 150-153
21	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ведення м'яча . Передача м'яча. Кидки в корзину з різних точок. Контрольний тест - штрафні кидки. Контрольний тест із ЗФП - лежачи на спині, сід кутом за 30". Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[7] с. 140-152 [8] с. 150-153
22	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Елементи техніки оволодіння м'ячем (перехоплювання, вибивання, виривання). Контрольний тест із ЗФП - упор присівши-упор лежачи за 30". Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[7] с. 153, 176-181 [8] с. 161, 306
23	Комплекс загальнорозвиваючих вправ.	Практичне	2	[7]

	Кидок м'яча в корзину після подвійного кроку. Контрольний тест із ЗФП - піднімання прямих ніг до кута 90° лежачи на спині за 1'. Навчальна гра.	заняття		с. 153
24	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ведення м'яча . Контрольний тест - ведення м’яча навколо фішек. Навчальна гра. Теоретичне тестування «Баскетбол». Підсумки модуля «Спортивні ігри – «Баскетбол».	Практичне заняття	2	[7] с. 140-152 [8] с. 150-153
	Усього годин за змістовим модулем 6		**18**	
	Усього годин за 3 семестр		**48**	
	4 семестр			
	Змістовий модуль 7. «Спортивні ігри – «Волейбол»			
1	Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.	Лекція	2	План-конспект лекції
2	Загальнорозвиваючі вправи. Правила змагань з волейболу. Стійка волейболіста в нападі і в захисті. Техніка пересування по майданчику (ходьбою, бігом, скачками). ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 42-54 [6] с. 68-86 [21] с. 3-22
3	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка передачі м'яча: - верхня передача; - верхня передача в стрибку; - верхня передача за голову. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 44 [8] с. 219-229 [21] с. 3-22
4	Загальнорозвиваючі вправи.	Практичне	2	[9]

	Техніка подачі м'яча: - нижня пряма; - нижня бокова. Загальна фізична підготовка. Навчальна гра.	заняття		с. 57-62 [8] с. 219-229 [21] с. 3-22
5	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі м'яча: - верхня пряма; - верхня бокова. Техніка прийому м'яча: - нижня передача м'яча двома руками; - нижня передача м'яча однією рукою. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 57- 62 [8] с. 219-229
6	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка передачі м'яча: Техніка прийому м'яча: Контрольний тест - передача м'яча в парах. Навчальна гра. ЗФП.	Практичне заняття	2	[9] с. 57- 62 [8] с. 219-229
7	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі м'яча. Техніка прийому м'яча. Техніка передачі м'яча: Навчальна гра. ЗФП. Теоретичне тестування «Волейбол».	Практичне заняття	2	[9] с. 57- 62 [8] с. 219-229
8	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі м'яча. Контрольний тест - верхня передача м'яча над собою двома руками. ЗФП. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с. 44
9	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка нападу (нападаючий удар): - прямий нападаючий удар; - боковий нападаючий удар. Контрольний тест із ЗФП - стрибок вгору з місця.	Практичне заняття	2	[9] с.67

	ЗФП. Навчальна гра.			
10	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка гри в захисті – блокування (зонне, рухливе, особисте, групове). Контрольний тест з ЗФП - піднімання тулуба в сід за 1'. ЗФП. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с. 79
11	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка нападу. Техніка гри в захисті. ЗФП. Навчальна гра.	Практичне заняття	2	[9] с. 79
12	Класифікація видів гімнастики. Стройові вправи, шикування і перешикування. Вправи з предметами: - скакалка; - обруч; - набивні м'ячі. ЗФП. Контрольний тест із ЗФП - гнучкість. Вправи на розслаблення м'язів.	Практичне заняття	2	[3] с. 112-134, 219-223
13	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи: - на паралельних брусах – юнаки, - на низькій перекладині – дівчата. Вправи: - на перекладині – юнаки; - на гімнастичній стінці – дівчата. Вправи на тренажерах.	Практичне заняття	2	[3] с. 162-174, 174-182
14	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стройові вправи. Вправи на тренажерах.	Практичне заняття	2	[3] с. 219-223
15	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Стройові вправи. Контрольний тест: - вправи на перекладині – юнаки;	Практичне заняття	2	[3] с.174-182

	- вправи на низькій перекладині – дівчата. Вправи з предметами			
16	Загальнорозвиваючі вправи. Стройові вправи. Контрольний тест: - вправи на брусах – юнаки; - вправи на гімнастичній стінці – дівчата. Вправи з предметами. Підсумки модуля «Спортивні ігри – «Волейбол»	Практичне заняття	2	[3] с.174-182
Усього годин за змістовим модулем 7			**32**	
Змістовий модуль 8. «Легка атлетика»				
17	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.	Лекція	2	План-конспект лекції
18	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Біг на короткі дистанції. Біг з низького старту, фінішування. Контрольний тест із ЗФП - стрибки через гімнастичну скакалку на двох ногах за 1'. Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 36 [16] с.3-10
19	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові вправи. Біг з низького старту, фінішування. Прискорення на відрізках різної довжини. Контрольний тест із ЗФП - вис на зігнутих руках на перекладині. Теоретичне тестування «Історія Олімпійських ігор». Вправи на відновлення.	Практичне заняття	2	[5] с. 204- 214, 460-470
20	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові вправи. Контрольний тест - біг на 100 м. ЗФП,	Практичне заняття	2	[5] с. 204- 214, 460-470

	Вправи на відновлення.			
21	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Кросовий біг. Біг по повороту. Естафетний біг. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с. 286-300
22	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові і стрибкові вправи. Контрольний тест - кросовий біг на 500 м – дівчата; - кросовий біг на 1000 м – юнаки. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 220-226
23	Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спеціальні бігові вправи. Естафетний біг. Техніка спортивної ходьби. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	Практичне заняття	2	[5] с. 245-251
24	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на середні дистанції. Контрольний тест: - спортивна ходьба на 800 м – дівчата; - спортивна ходьба на 1500 м - юнаки. ЗФП.	Практичне заняття	2	[5] с.36
Усього годин за змістовим модулем 8			**16**	
Усього годин за 4 семестр			**48**	
Усього годин			**216**	

5 ОПИС МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

При оцінюванні успішності студентів з навчального предмету «Фізична культура» передбачається проведення поточного, модульного та підсумкового семестрового контролю.

Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях протягом семестру в межах вивчення модуля і має на меті перевірку рівня підготовленості студента під час виконання конкретної роботи.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року навчання. Навчальні нормативи є орієнтовними. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

Модульний контроль здійснюється як підсумок роботи студента протягом вивчення модуля за результатами засвоєння теоретичного та практичного матеріалу.

Підсумковий семестровий контроль проводиться відповідно до розкладу занять. За участь у Всеукраїнських, обласних, міських змаганнях, спартакіаді коледжу, фізкультурно-масових заходах, творче виконання завдань, відвідування спортивної секції, індивідуальну роботу студенту нараховуються додаткові бали. Невиконання нормативів з причин, незалежних від студента, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності. Студенти, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на уроках фізичного виховання.

5 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тестування та самостійна робота		Сума
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	
50	50	100

Поточне тестування та самостійна робота		Сума
Змістовий модуль №3	Змістовий модуль № 4	
50	50	100
Поточне тестування та самостійна робота		
Змістовий модуль №5	Змістовий модуль № 6	Сума
50	50	100

Поточне тестування та самостійна робота	Сума

Змістовий модуль №7	Змістовий модуль № 8	
50	50	100

6 СХЕМА ФОРМУВАННЯ ОЦІНКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

6.1 ФОРМИ ОЦІНЮВАННЯ:
Поточний контроль

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

(ЗФП) для юнаків 1 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	Біг на місці з високим підніманням стегна за 10 "	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38
3	Човниковий біг 4×9 м (сек.)	11.0	10.8	10.6	10.4	10.2	10.1	9.9	9.8	9.6	9.5	9.4	9.3
4	У висі піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 1' (лежачи на спині)	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
6	Сід кутом за 30 " (лежачи на спині) (разів)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	25
7	Стрибком з упору присівши-упор лежачи за 30" (разів)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25	26
8	Стрибок вгору з місця (см)	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
9	Піднім. тулуба в сід за 1' (леж. на спині, руки за голову)	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
10	Вис на зігнутих руках на перекладині (сек.)	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46	49	52
11	Згинання-розгинання рук у висі на високій перекладині (разів)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

12	Нахил тулуба вперед (сидячі на підлозі) (см)	0	1	2	3	4	5	7	9	11	13	15	17
13	Стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1'	20	30	40	50	60	70	80	90	95	100	110	120
14	Утримання кута 90° на паралельних брусах (сек.)		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Згинання-розгинання рук в упорі на парал. брусах (разів)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12
16	Підйом переворотом на високій перекладині (разів)					1		2			3	5	6
17	Підйом силою на високій перекладині (разів)					1		2		3	4	5	6

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

(ЗФП) для дівчат 1 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	Біг на місці з високим підніманням стегна за 10 "	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	23	24
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнас. лави	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14
3	Човниковий біг 4×9 м (сек.)	13.3	13.0	12.7	12.5	12.0	11.8	11.5	11.2	11.0	10.7	10.4	10.2
4	Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнас. стіні	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 1' (лежачи на спині)	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
6	Сід кутом за 15 " (лежачи на спині) (разів)	1	2	3	*4*	5	6	7	8	9	10	11	12
7	Стрибком з упору присівши-упор лежачи за 30" (разів)	6	8	10	12	14	15	16	17	18	19	20	21
8	Стрибок вгору з місця (см)	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39

9	Піднім. тулуба в сід за 1' (леж. на спині, руки за голову)	9	11	14	19	24	27	29	31	33	35	37	39
10	Вис на зігнутих руках на перекладині (сек.)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
11	Згинання-розгинання рук у висі на низькій перекладині (разів)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	Нахил тулуба вперед (сидячі на підлозі) (см)	0	3	5	7	10	13	15	17	19	20	21	22
13	Стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1'	45	55	65	75	85	90	95	100	105	110	120	130
14	Утримання кута у висі на гімнастичній стінці (сек.)				1	2	3	4	5	6	7	8	9

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

(ЗФП) для юнаків 2 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	Біг на місці з високим підніманням стегна за 10 "	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	*8*	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41
3	Човниковий біг 4×9 м (сек.)	10.9	10.7	10.5	10.3	10.1	10.0	9.8	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2
4	У висі піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 1' (лежачи на спині)	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
6	Сід кутом за 30 " (лежачи на спині) (разів)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26
7	Стрибком з упору присівши-упор лежачи за 30" (разів)	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26	27
8	Стрибок вгору з місця (см)	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
9	Піднім. тулуба в сід за 1' (леж. на спині, руки за	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51

	голову)												
10	Вис на зігнутих руках на перекладині (сек.)	22	25	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55
11	Згинання-розгинання рук у висі на високій перекладині (разів)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
12	Нахил тулуба вперед (сидячі на підлозі) (см)	1	2	3	4	6	8	10	12	14	15	16	17
13	Стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1'	30	40	50	60	70	80	90	95	100	105	120	130
14	Утримання кута 90° на паралельних брусах (сек.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
15	Згинання-розгинання рук в упорі на парал. брусах (разів)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13
16	Підйом переворотом на високій перекладині (разів)					1	2	3			4	6	7
17	Підйом силою на високій перекладині (разів)					1	2	3		4	5	6	7

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

(ЗФП) для дівчат 2 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	Біг на місці з високим підніманням стегна за 10 "	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	23	24
2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнас. лави	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	14
3	Човниковий біг 4×9 м (сек.)	13.3	13.0	12.7	12.5	12.0	11.8	11.5	11.2	11.0	10.7	10.4	10.2
4	Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнас. стіні	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Піднімання прямих ніг до кута 90° за 1' (лежачи на	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42

	спині)												
6	Сід кутом за 15 " (лежачи на спині) (разів)	1	2	3	*4*	5	6	7	8	9	10	11	12
7	Стрибком з упору присівши-упор лежачи за 30" (разів)	6	8	10	12	14	15	16	17	18	19	20	21
8	Стрибок вгору з місця (см)	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39
9	Піднім. тулуба в сід за 1' (леж. на спині, руки за голову)	9	11	14	19	24	27	29	31	33	35	37	39
10	Вис на зігнутих руках на перекладині (сек.)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
11	Згинання-розгинання рук у висі на низькій перекладині (разів)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	Нахил тулуба вперед (сидячі на підлозі) (см)	0	3	5	7	10	13	15	17	19	20	21	22
13	Стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1'	45	55	65	75	85	90	95	100	105	110	120	130
14	Утримання кута у висі на гімнастичній стінці (сек.)				1	2	3	4	5	6	7	8	9

Модуль 1 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для юнаків 1 курсу (осінній семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	Біг на 30 м (сек.)	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.4	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4
2	Біг на 60 м (сек.)	10.5	10.3	10.1	9.8	9.5	9.2	8.7	8.2	8.0	7.7	7.6	7.5
3	Спорт. ходьба на 1500 м (хв.,сек.)	14.30	14.00	13.35	13.00	12.40	12.15	11.45	11.20	10.55	10.25	10.0	9.30
4	Кросовий біг на 1000 м (хв.,сек.)	5.25	5.20	5.00	4.50	4.35	4.25	4.20	4.15	4.05	3.55	3.40	3.35
5	Стрибок у довжину з місця (см)	170	180	190	200	205	207	210	212	215	220	225	235
6	Біг на 2000 м (хв.,сек.)	10.20	10.10	10.05	10.00	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.30	8.00

Модуль 1 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для дівчат 1 курсу (осінній семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг на 30 м (сек.)	7.3	7.2	7.1	6.7	6.5	6.3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5
2	Біг на 60 м (сек.)	11.6	11.4	11.2	10.8	10.4	10.1	9.8	9.6	9.4	9.2	9.1	9.0
3	Спорт. ходьба на 800 м (хв.сек.)	9.50	9.30	9.10	8.50	8.30	8.10	7.50	7.30	7.10	6.50	6.30	6.10
4	Кросовий біг на 500 м (хв.сек.)	2.40	2.36	2.33	2.30	2.27	2.22	2.18	2.14	2.11	2.08	2.04	2.02
5	Стрибок у довжину з місця (см)	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
6	Біг на 1500 м (хв.,сек.)	9.15	9.10	9.05	9.00	8.50	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00	7.45	7.30

Модуль 2 «Баскетбол»
Контрольні нормативи для юнаків 1 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Передача м'яча двома руками від грудей в парах на відстані 3 м за 30 "	10	11	12	13	14	15	16	17	19	25	26	27
2	Штрафні кидки (10 спроб).	-	-	-	0	1	2		3	4	5	6	7
3	Ведення м'яча навколо фішек 2×18 м (між фішками 3 м) (сек.)	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0	11.2	11.0	10.8	10.6	10.4	10.2	10.0

Модуль 2 «Баскетбол»
Контрольні нормативи для дівчат 1 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Передача м'яча двома руками від грудей в парах на відстані 3 м за 30 "	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	25

2	Штрафні кидки (10 спроб).	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6
3	Ведення м'яча навколо фішек 2×18 м (між фішками 3 м) (сек.)	12.8	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0	11.2	11.0

Модуль 3 «Волейбол»
Контрольні нормативи для юнаків 1 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Прийом - передача м'яча над собою у колі Ø 2м (сек.)	3	4	5	6	8	10	15	20	25	35	40	45
2	Прийом – передача м’яча в парах (сек.)	3	4	5	6	8	10	20	30	50	80	90	100
3	Подача м'яча на точність за завданням викладача (7 спроб).						1		2		3	4	5

Модуль 3 «Волейбол»
Контрольні нормативи для дівчат 1 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Прийом - передача м'яча над собою у колі Ø 2м (сек.)	3	4	5	6	8	9	12	15	18	22	30	40
2	Прийом – передача м’яча в парах (сек.)	3	4	5	6	8	10	15	25	35	45	55	65
3	Подача м'яча на точність за завданням викладача (7 спроб).						1		2		3	4	5

Модуль 4 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для юнаків 1 курсу (весняний семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг на 30 м (сек.)	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.3

2	Біг на 100 м (сек.)	18.2	17.1	16.5	15.9	15.7	15.5	15.0	14.6	14.0	13.6	13.5	13.4
3	Спорт. ходьба на 1500 м (хв.сек.)	14.00	13.35	13.05	12.40	12.15	11.45	11.20	10.55	10.25	10.00	9.35	9.15
4	Кросовий біг на 1000 м (хв.сек.)	5.20	5.15	4.55	4.45	4.32	4.22	4.17	4.12	4.02	3.52	3.37	3.32
5	Стрибок у довжину з місця (см)	175	185	195	202	206	208	211	214	217	222	227	237
6	Біг на 2000 м (хв.,сек.)	10.10	10.05	10.00	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.30	8.00	7.50

Модуль 4 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для дівчат 1 курсу (весняний семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг на 30 м (сек.)	7.2	7.1	7.0	6.6	6.4	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
2	Біг на 100 м (сек.)	18.7	18.5	18.3	18.1	18.0	17.9	17.7	17.2	17.0	16.7	16.6	16.5
3	Спорт. ходьба на 800 м (хв.сек.)	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00	6.40	6.20	6.00
4	Кросовий біг на 500 м (хв.сек.)	2.36	2.33	2.30	2.27	2.22	2.18	2.14	2.11	2.08	2.04	2.02	2.00
5	Стрибок у довжину з місця (см)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	182
6	Біг на 1500 м (хв.,сек.)	9.10	9.05	9.00	8.50	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00	7.45	7.30	7.20

Модуль 5 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для юнаків 2 курсу (осінній семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг на 30 м (сек.)	6.1	5.9	5.7	5.5	5.4	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4	4.3

2	Біг на 100 м (сек.)	18.2	17.1	16.5	15.8	15.6	15.4	14.9	14.5	13.9	13.5	13.4	13.3
3	Спорт. ходьба на 1500 м (хв.сек.)	13.55	13.30	13.00	12.35	12.10	11.40	11.15	10.50	10.20	9.55	9.30	9.10
4	Кросовий біг на 1000 м (хв.сек.)	5.15	4.55	4.45	4.32	4.22	4.17	4.12	4.02	3.52	3.37	3.32	3.30
5	Стрибок у довжину з місця (см)	180	190	200	205	207	210	212	215	220	225	235	240
6	Біг на 2000 м (хв.,сек.)	10.05	10.00	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.40	8.20	7.50	7.40

Модуль 5 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для дівчат 2 курсу (осінній семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг на 30 м (сек.)	7.1	7.0	6.9	6.6	6.3	6.1	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
2	Біг на 100 м (сек.)	18.5	18.3	18.1	18.0	17.9	17.7	17.6	17.1	16.9	16.6	16.5	16.4
3	Спорт. ходьба на 800 м (хв.сек.)	9.30.0	9.10.0	8.50.0	8.30.0	8.10.0	7.50.0	7.30.0	7.10.0	6.50.0	6.30.0	6.10.0	5.50.0
4	Кросовий біг на 500 м (хв.сек.)	2.35.0	2.32.0	2.29.0	2.25.0	2.20.0	2.12.0	2.13.0	2.10.0	2.05.0	2.02.0	2.00.0	1.58.0
5	Стрибок у довжину з місця (см)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
6	Біг на 1500 м (хв.,сек.)	9.05	9.00	8.50	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00	7.45	7.30	7.20	7.10

Модуль 6 «Баскетбол»
Контрольні нормативи для юнаків 2 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Передача м'яча двома руками від грудей в парах на відстані 3 м за 30 "	11	12	13	14	15	16	17	19	25	26	27	28
2	Штрафні кидки (10 спроб).			0	1	2		3	4	5	6	7	8

3	Ведення м'яча навколо фішек 2×18 м (між фішками 3 м) (сек.)	11.6	11.4	11.2	11.0	11.2	11.0	10.8	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8

Модуль 6 «Баскетбол»
Контрольні нормативи для дівчат 2 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Передача м'яча двома руками від грудей в парах на відстані 3 м за 30 "	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	25	26
2	Штрафні кидки (10 спроб).	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7
3	Ведення м'яча навколо фішек 2×18 м (між фішками 3 м) (сек.)	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0	11.2	11.0	10.8

Модуль 7 «Волейбол»
Контрольні нормативи для юнаків 2 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Прийом - передача м'яча над собою у колі Ø 2м (сек.)	4	5	6	8	10	15	20	25	35	40	45	50
2	Прийом – передача м’яча в парах (сек.)	4	5	6	8	10	20	30	50	80	90	100	110
3	Подача м'яча на точність за завданням викладача (7 спроб).					1		2		3	4	5	6

Модуль 7 «Волейбол»
Контрольні нормативи для дівчат 2 курсу

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Прийом - передача м'яча над собою у колі Ø 2м (сек.)	4	5	6	8	9	12	15	18	22	30	40	50

2	Прийом – передача м’яча в парах (сек.)	4	5	6	8	10	15	25	35	45	55	65	80
3	Подача м'яча на точність за завданням викладача (7 спроб).					1		2		3	4	5	6

Модуль 8 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для юнаків 2 курсу (весняний семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг на 30 м (сек.)	6.0	5.8	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.3	4.2
2	Біг на 100 м (сек.)	18.0	17.0	16.4	15.7	15.5	15.3	14.8	14.4	13.8	13.4	13.3	13.2
3	Спорт. ходьба на 1500 м (хв.сек.)	13.45	13.20	12.50	12.25	12.00	11.30	11.05	10.40	10.10	9.45	9.20	9.00
4	Кросовий біг на 1000 м (хв.сек.)	5.10	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10	4.00	3.50	3.35	3.30	3.27
5	Стрибок у довжину з місця (см)	185	195	202	206	208	211	214	217	222	227	237	242
6	Біг на 2000 м (хв.,сек.)	10.00	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.50	8.30	8.10	7.45	7.40

Модуль 8 «Легка атлетика»
Контрольні нормативи для дівчат 2 курсу (весняний семестр)

№ з/п	Норматив	Бали											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг на 30 м (сек.)	7.0	6.9	6.7	6.5	6.2	6.0	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2
2	Біг на 100 м (сек.)	18.3	18.1	18.0	17.9	17.7	17.6	17.3	17.0	16.8	16.5	16.4	16.3
3	Спорт. ходьба на 800 м (хв.сек.)	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00	6.40	6.20	6.00	5.40
4	Кросовий біг на 500 м (хв.сек.)	2.32	2.30	2.25	2.20	2.15	2.13	2.10	2.05	2.02	2.00	1.58	1.56
5	Стрибок у довжину з місця (см)	135	140	145	150	155	160	165	170	175	182	185	188

6	Біг на 1500 м (хв.,сек.)	9.00	8.50	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00	7.45	7.30	7.20	7.10	7.00

Семестровий контроль

Форма оцінювання	**Максимальна кількість балів**
Підсумкова оцінка	100

6.2 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль		
Бали	**Показники навчальних нормативів**	**Критерії оцінювання навчальних досягнень**
1	Низький	Студент (студентка) має фрагментарні уявлення з предмета «Фізична культура»; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ
2	Середній	
3	Достатній	
4	Високий	
5	Низький	Студент (студентка) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача
6	Середній	
7	Достатній	
8	Високий	
9	Низький	Студент (студентка) володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам
10	Середній	
11	Достатній	
12	Високий	

Семестровий контроль	
Бали	**Критерій**
1 семестр 100	Змістовий модуль №1 + Змістовий модуль №2
2 семестр 100	Змістовий модуль №3 + Змістовий модуль №4
3 семестр 100	Змістовий модуль №5 + Змістовий модуль №6
4 семестр 100	Змістовий модуль №7 + Змістовий модуль №8

ШКАЛА ВІДПОВІДНОСТІ ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		За 4-бальною шкалою	За 12-бальною шкалою
98-100	**A**	відмінно	12
94-97			11
90-93			10
85-89	**B**	добре	9
80-84	**BC**		8
74-79	**C**		7
70-73	**D**	задовільно	6
64-69	**DE**		5
60-63	**E**		4
35-59	**FX**	незадовільно	3
17-34	**F**		2
0-16			1

7 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Складові навчально-методичного комплексу містять

1 Програму навчального предмета (силабус)
2 Плани проведення лекцій (методичні матеріали, конспекти лекцій)
3 Плани-конспекти практичних занять.

8 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб. Черкаси, 2008. - 632с.
3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)[Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [Текст] – К. : Олімпійська література,2004. – 447с.
5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Текст] : підручник / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

Додаткова:

1. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ДКРКМ ДНУ, 2011. – 23 с.
2. Лікарський і педагогічний контроль та самоконтроль у процесі фізичного удосконалення [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ТРКМ ДНУ, 2004. – 20 с.
3. Методичні рекомендації для самостійної підготовки студентів [Текст] – предметна комісія ФВ ТРКМ ДНУ, 2004. – 33 с.
4. Нетрадиційні системи зміцнення здоров’я і фізичного удосконалення [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ДКРКМ ДНУ, 2009. – 33 с.
5. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму [Текст] – предметна комісія ФВ ТРКМ ДНУ, 2006. – 11 с.
6. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ДКРКМ ДНУ, 2011. – 9 с.
7. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ТРКМ ДНУ, 2005. – 10 с.
8. Основи атлетизму [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ТРКМ ДНУ, 2006. – 18 с.

9. Основи лікувальної фізичної культура [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ТРКМ ДНУ, 2002. – 26 с.
10. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ДКРКМ ДНУ, 2010. 39 с.
11. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності [Текст] : методична розробка / предметна комісія ФВ ТРКМ ДНУ, 2008. – 31 с.