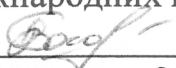


«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова науково-методичної ради
факультету суспільних наук і
міжнародних відносин

 Іван ГОЛОВКО
«30» серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 1.1

шифр із ОПП

Фізична культура

і повна назва навчальної дисципліни

для здобувачів вищої освіти

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань 29 «Міжнародні відносини»

Спеціальність 291 «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії»
спеціалізація _____

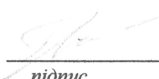
освітня програма «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії»

рік набору 2024 /2025 форма навчання денна термін навчання 3 роки 10 місяців

вид дисципліни _____ обов'язкова

Розробник (-и) Глоба Т.А. доцент, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент

вказати розробників: ПІБ, посада, науковий ступінь, вчене звання


підпис

Погоджено гарант ОП


(підпис)

Іван ГОЛОВКО
(ім'я та прізвище)

Робоча програма схвалена на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол від «11» червня 2024 року № 14

Ухвалено на засіданні науково-методичної ради факультету медичних технологій діагностики та реабілітації. Протокол від «20» червня 2024 року № 10

Ухвалено на засіданні науково-методичної ради факультету суспільних наук і міжнародних відносин. Протокол від «30» серпня 2024 року № 1

Опис навчальної дисципліни

Навчальний рік (роки*) викладання дисципліни	Курс	Семестр	Підсумковий контроль				Індивіду- альні завдання		Кредитів ECTS	Обсяг роботи студента (години)						
			екзамен	диф.залик	залик	курсова робота	форма	кількість		всього	аудиторні					самостійна робота
											всього аудиторних	лекції	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	
2024/25	1	1							56	28		28				
		2		залик						28		28				
2025/26	2	3							56	28		28				
		4		залик						28		28				
2026/27	3	5			залик				28	28		28				

1. Мета дисципліни: підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньому та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

Вивчення дисципліни забезпечує формування компетентностей за ОП:

ЗК02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі і знань про природу і суспільство, та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового образу життя.

ЗК15. Здатність працювати як автономно, так і у команді.

2. Попередні вимоги до опанування навчальної дисципліни.

Медична довідка про стан здоров'я з відповідного ЛПЗ.

3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання.

№	Результати навчання за дисципліною	Програмні результати навчання за ОП	Номери тем
1.	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:	РН17. Мати навички самостійного визначення освітніх цілей та навчання,	1.1-1.5 2.1-2.3

	1. Роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. 2. Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності. 3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки та фізичного виховання різних верств населення. вміти: 1. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя. 2. Користуватися системою практичних вмінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. 3. Застосовувати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.	пошуку необхідних для їх досягнення освітніх ресурсів. РН21. Самостійно приймати рішення, бути лідером, відповідати за командну роботу.	
--	---	---	--

4. Структура навчальної дисципліни.

№ п/п	Номер і назва теми	Кількість годин*				
		лекції	практичн і заняття	семінарські заняття	лабораторн і заняття	самостійна робота
1 семестр						
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами фітнесу)						
1	Тема 1.1 Розвиток сили м’язів рук і ніг/ Комплекс ЗРВ	-	4	-	-	-
2	Тема 1.2 Розвиток сили м’язів спини і пресу/ Комплекс ЗРВ	-	4	-	-	-

3	Тема 1.3 Кардіотренування/ Корекційні вправи	-	4	-	-	-
4	Тема 1.4 Фітнес-марафон/ Корекційні вправи	-	4	-	-	-
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами гімнастики)						
5	Тема 2.1 Загально розвиваючи вправи/ Комплекс ЛФК за діагнозом	-	4	-	-	-
6	Тема 2.2 Розвиток гнучкості/ Комплекс ЛФК за діагнозом.	-	4	-	-	-
7	Тема 2.3 Розвиток рівноваги, координаційних здібностей/ Комплекс ЛФК за діагнозом	-	4	-	-	-
	ВСЬОГО	-	28	-	-	-
2 семестр						
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами фітнесу)						
1	Тема 1.1. Загально розвиваючи вправи/ Комплекс ЗРВ	-	4	-	-	-
2	Тема 1.2 Розвиток гнучкості/ Комплекс ЗРВ	-	4	-	-	-
3	Тема 1.3 Розвиток координаційних здібностей/ Комплекс ЗРВ	-	2	-	-	-
4	Тема 1.4 Кардіотренування/ Корекційні вправи	-	4	-	-	-
5	Тема 1.5 Корекційні вправи/ Комплекс ЛФК за діагнозом		2			
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами гімнастики)						
6	Тема 2.1 Розвиток сили рук та ніг/ Комплекс ЛФК за діагнозом	-	4	-	-	-
7	Тема 2.2 Розвиток сили м'язів спини і пресу/ Комплекс ЗРВ	-	4	-	-	-
8	Тема 2.3 Розвиток рівноваги, координаційних здібностей / Комплекс ЛФК за діагнозом	-	4	-	-	-
	ВСЬОГО	-	28	-	-	-
3 семестр						
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами фітнесу)						
1	Тема 1.1 Фітнес аеробної спрямованості/ Оздоровчий фітнес	-	4	-	-	-
2	Тема 1.2 Фітнес силової спрямованості/ Оздоровчий фітнес	-	4	-	-	-
3	Тема 1.3 Кардіотренування/ Суглобова гімнастика	-	4	-	-	-
4	Тема 1.4 Фітнес-марафон/ Корекційні вправи	-	4	-	-	-
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами гімнастики)						
5	Тема 2.1 Розвиток силової витривалості/ РГГ, Комплекс ЛФК за діагнозом	-	4	-	-	-
6	Тема 2.2 Стретчинг/ Комплекс ЛФК за діагнозом.	-	4	-	-	-
7	Тема 2.3 Розвиток рівноваги, координаційних здібностей/ Комплекс ЛФК за діагнозом	-	4	-	-	-
	ВСЬОГО	-	28	-	-	-
4 семестр						
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти						

<i>(засобами фітнесу)</i>						
1	Тема 1.1. Пілатес/ Комплекс ЗРВ, пілатес	-	4	-	-	-
2	Тема 1.2 Розвиток гнучкості/ Розвиток гнучкості	-	4	-	-	-
3	Тема 1.3. Стрибкові вправи/ Комплекс ЗРВ	-	2	-	-	-
4	Тема 1.4 Аеробні вправи/ Корекція постанти	-	4	-	-	-
5	Тема 1.5 Корекційні вправи/ Кінезіологічні вправи		2			
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами гімнастики)						
6	Тема 2.1 Силові тренування на певну групу м'язів / Профілактика плоскостопості	-	4	-	-	-
7	Тема 2.2 Розвиток сили м'язів спини і пресу/ Комплекс ЗРВ, РГГ.	-	4	-	-	-
8	Тема 2.3 Розвиток рівноваги, координаційних здібностей / Дихальні вправи	-	4	-	-	-
	ВСЬОГО	-	28	-	-	-
5 семестр						
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. (засобами фітнесу)						
1	Тема 1.1. Фітнес аеробної та силової спрямованості/ Пілатес	-	4	-	-	-
2	Тема 1.2. Кардіотренування / Йога, корекційні вправи	-	4	-	-	-
3	Тема 1.3 Види фітнесу / Вправи для корекції постанти	-	6	-	-	-
4	Тема 1.4 Фітнес-марафон / Корекційні вправи	-	4	-	-	-
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами гімнастики)						
5	Тема 2.1. Ізометричні вправи/ Вправи при порушенні опорно-рухового апарату	-	4	-	-	-
6	Тема 2.2. Розвиток гнучкості/ Аеробні вправи	-	4	-	-	-
7	Тема 2.3. Розвиток рівноваги, координації/ Комплекс ЛФК за діагнозом	-	2	-	-	-
	ВСЬОГО	-	28	-	-	-

Тематика практичних занять

№ Теми	Тематика (назва) практичного заняття	Кількість годин	Рекомендована література (№ з переліку)
1 семестр			
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами фітнесу) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 1.1	Розвиток сили м'язів рук і ніг/ Комплекс ЗРВ	4	1,2,3,5,7,8,10 додаткова 5,12
Тема 1.2	Розвиток сили м'язів спини і пресу/ Комплекс ЗРВ	4	5,7,8,9,11 додаткова 5,12
Тема 1.3	Кардіотренування/ Корекційні вправи	4	6,7,9,10 додаткова 1,2,3,6,7,10

Тема 1.4	Фітнес-марафон/ Корекційні вправи	4	4,6,7,8,9 додаткова 1,2,3,6,7,10
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами гімнастики) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 2.1	Загально розвиваючи вправи/ Комплекс ЛФК за діагнозом	4	1,2,3,6,8,9 додаткова 2,8
Тема 2.2	Розвиток гнучкості/ Комплекс ЛФК за діагнозом.	4	6,8,9 Додаткова 11
Тема 2.3	Розвиток рівноваги, координаційних здібностей/ Комплекс ЛФК за діагнозом	4	4,6,8,10 додаткова 6,7,9
Всього годин		28	-
2 семестр			
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. (засобами фітнесу) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 1.1	Загально розвиваючи вправи/ Комплекс ЗРВ	4	1,2,3,8,9 додаткова 7,9,
Тема 1.2	Розвиток гнучкості/ Комплекс ЗРВ	4	6,9 додаткова 2,4,11
Тема 1.3	Розвиток координаційних здібностей/ Комплекс ЗРВ	2	2,8 додаткова 6
Тема 1.4	Кардіотренування/ Корекційні вправи	4	4,7,8,9, додаткова 2,4,8,10
Тема 1.5	Корекційні вправи/ Комплекс ЛФК за діагнозом	2	додаткова 4,6,7,8
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. (засобами гімнастики) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 2.1	Розвиток сили рук та ніг/ Комплекс ЛФК за діагнозом	4	1,2,3,5,6,7,10,11 додаткова 5,9,12
Тема 2.2	Розвиток сили м'язів спини і пресу/ Комплекс ЗРВ	4	5,6,7,10,11 додаткова 1,12
Тема 2.3	Розвиток рівноваги, координаційних здібностей / Комплекс ЛФК за діагнозом	4	6,7,8,9 додаткова 1,2,3,5
Всього годин		28	-
3 семестр			
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами фітнесу) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 1.1	Розвиток сили м'язів рук і ніг/ Комплекс ЗРВ	4	1,2,3,5,7,8,10 додаткова 5,12

Тема 1.2	Розвиток сили м'язів спини і пресу/ Комплекс ЗРВ	4	5,7,8,9,11 додаткова 5,12
Тема 1.3	Кардіотренування/ Корекційні вправи	4	6,7,9,10 додаткова 1,2,3,6,7,10
Тема 1.4	Фітнес-марафон/ Корекційні вправи	4	4,6,7,8,9 додаткова 1,2,3,6,7,10
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (засобами гімнастики) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 2.1	Загально розвиваючи вправи/ Комплекс ЛФК за діагнозом	4	1,2,3,6,8,9 додаткова 2,8
Тема 2.2	Розвиток гнучкості/ Комплекс ЛФК за діагнозом.	4	6,8,9 додаткова 11
Тема 2.3	Розвиток рівноваги, координаційних здібностей/ Комплекс ЛФК за діагнозом	4	4,6,8,10 додаткова 6,7,9
Всього годин		28	-
4 семестр			
Розділ 1. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. (засобами фітнесу) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 1.1	Загально розвиваючи вправи/ Комплекс ЗРВ	4	1,2,3,8,9 додаткова 7,9,
Тема 1.2	Розвиток гнучкості/ Комплекс ЗРВ	4	6,9 додаткова 2,4,11
Тема 1.3	Розвиток координаційних здібностей/ Комплекс ЗРВ	2	2,8 додаткова 6
Тема 1.4	Кардіотренування/ Корекційні вправи	4	4,7,8,9, додаткова 2,4,8,10
Тема 1.5	Корекційні вправи/ Комплекс ЛФК за діагнозом	2	додаткова 4,6,7,8
Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. (засобами гімнастики) основна медична група/спеціальна медична група			
Тема 2.1	Розвиток сили рук та ніг/ Комплекс ЛФК за діагнозом	4	1,2,3,5,6,7,10,11 додаткова 5,9,12
Тема 2.2	Розвиток сили м'язів спини і пресу/ Комплекс ЗРВ	4	5,6,7,10,11 додаткова 1,12
Тема 2.3	Розвиток рівноваги, координаційних здібностей / Комплекс ЛФК за діагнозом	4	6,7,8,9 додаткова 1,2,3,5
Всього годин		28	-
5 семестр			
Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти			

<i>(засобами фітнесу)</i> <i>основна медична група/спеціальна медична група</i>			
Тема 1.1	Фітнес аеробної та силової спрямованості/ Пілатес	4	1,2,3,4,5,7,9,10,11 додаткова 1,2,3,7,12
Тема 1.2	Кардіотренування / Йога, корекційні вправи	4	4,6,8 додаткова 2,10,
Тема 1.3	Види фітнесу / Вправи для корекції постави	6	4,6,8 додаткова 2,10,
Тема 1.4	Фітнес-марафон / Корекційні вправи	4	4,6,8 додаткова 1,2,9
<i>Розділ 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти</i> <i>(засобами гімнастики)</i> <i>основна медична група/спеціальна медична група</i>			
Тема 2.1	Ізометричні вправи/ Вправи при порушенні опорно-рухового апарату	4	1,2,3,5,6,10,11 додаткова 12
Тема 2.2	Розвиток гнучкості/ Аеробні вправи	4	4, додаткова 10,11
Тема 2.3	Розвиток рівноваги, координації/ Комплекс ЛФК за діагнозом	2	7,8,9 додаткова 1,2,6
Всього годин		28	-

5. Схема формування оцінки.

5.1 Шкала відповідності оцінювання:

Відмінно/Excellent	Зараховано/Passed	90-100
Добре/Good		82-89
		75-81
		64-74
Задовільно/Satisfactory		60-63
Незадовільно/Fail	Не зараховано/Fail	0-59

5.2 Форми та організація оцінювання:

Поточний контроль:

Форма оцінювання	Строки проведення оцінювання (тижні викладання)	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	1-й семестр	1-й семестр
Основна медична група		

Контрольне тестування: складання нормативів (3 нормативи)	6, 9, 12	15 (5*3)
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття).	2-15	28 (2*14)
Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (1 комплекс).	4-15	7
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50
Спеціальна медична група	1-й семестр	1-й семестр
Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (1 комплекс)	5-6	6
Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики (1 комплекс).	9-11	8
Написання та захист есе на відповідну тематику (1 есе)	12-13	8
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття згідно діагнозу).	2-15	28 (2*14)
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50

Форма оцінювання	Строки проведення оцінювання (тижні викладання)	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	2-й семестр	2-й семестр
Основна медична група		
Контрольне тестування: складання нормативів (3 нормативи).	29, 31, 36, 37	15 (5*3)
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття)	25-38	28 (2*14)
Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (1 комплекс)	29-36	7
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50
Спеціальна медична група	2-й семестр	2-й семестр
Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (1 комплекс)	30-32	6
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття згідно діагнозу)	25-38	28 (2*14)
Складання та захист презентації комплексу вправ на певну групу м'язів (1 презентація)	34-36	8
Ведення щоденника самоконтролю (протягом семестру)	25-38	8
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50

Підсумкове оцінювання – 2 семестр:

Форма оцінювання	Максимальна кількість балів
Залік	100

Поточний контроль:

Форма оцінювання	Строки проведення оцінювання (тижні викладання)	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	3-й семестр	3-й семестр
Основна медична група		
Контрольне тестування: складання нормативів (3 нормативи)	6, 9, 12	15 (5*3)
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття).	2-15	28 (2*14)
Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (1 комплекс).	4-15	7
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50
Спеціальна медична група	3-й семестр	3-й семестр
Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (1 комплекс)	5-6	6
Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики (1 комплекс).	9-11	8
Написання та захист есе на відповідну тематику (1 есе)	12-13	8
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття згідно діагнозу).	2-15	28 (2*14)
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50

Форма оцінювання	Строки проведення оцінювання (тижні викладання)	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	4-й семестр	4-й семестр
Основна медична група		
Контрольне тестування: складання нормативів (3 нормативи).	29, 31, 36, 37	15 (5*3)
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття)	25-38	28 (2*14)
Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (1 комплекс)	29-36	7
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50
Спеціальна медична група	4-й семестр	4-й семестр
Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (1 комплекс)	30-32	6
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття згідно діагнозу)	25-38	28 (2*14)

Складання та захист презентації комплексу вправ на певну групу м'язів (1 презентація)	34-36	8
Ведення щоденника самоконтролю (протягом семестру)	25-38	8
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		50

Підсумкове оцінювання – 4 семестр:

Форма оцінювання	Максимальна кількість балів
Залік	100

Поточний контроль:

Форма оцінювання	Строки проведення оцінювання (тижні викладання)	Максимальна кількість балів
Практичні заняття	5-й семестр	5-й семестр
Основна медична група Контрольне тестування: складання нормативів (3 нормативи)	6, 9,12	15 (5*3)
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття)	2-15	56 (4 *14)
Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (1 комплекс).	3-14	10
Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ (1 комплекс).	3-14	10
Складання та захист презентації комплексу вправ на певну групу м'язів (1 презентація)	6-14	9
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		100
Спеціальна медична група	5-й семестр	5-й семестр
Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (1 комплекс)	4	6
Ведення щоденника самоконтролю	2-15	8
Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики (1 комплекс).	3-14	8
Складання та захист презентації комплексу вправ на певну групу м'язів (1 презентація)	6-14	8
Написання та захист есе на відповідну тематику (1 есе)	11-14	14
Оцінка рухової активності (виконання вправ під час заняття згідно діагнозу).	2-15	56 (4*14)
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		100

Підсумкове оцінювання – 5 семестр:

Форма оцінювання	Максимальна кількість балів
Залік	100

5.3 Критерії оцінювання:

Критерії оцінювання знань здобувачів						
1 семестр						
Форма 1. Контрольне тестування (основна медична група)						
Бали	Критерій					
1-15	Складання нормативів (3 нормативи за семестр).					
	чоловіки					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	1-14	15-24	25-34	35-39	40
	Присідання з положення стоячи ноги нарізно за 1 хв (кількість)	1-34	35-39	40-44	45-49	50
	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість)	1-24	25-29	30-34	35-39	40
	жінки					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	1-8	9-12	13-15	16-19	20
	Присідання з положення стоячи ноги нарізно за 30 сек (кількість)	1-14	15-19	20-24	23-29	30
	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість)	1-14	15-19	20-29	30-34	35
	0 балів – не виконання нормативу					

Форма 2. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті) (основна медична група)	
Бали	Критерій
1 семестр	Присутність і виконання вправ (100-80%) на практичному занятті згідно плану. Бали нараховуються на кожному занятті.
2	
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.

Форма 3. Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (основна медична група)	
Бали	Критерій
1 семестр	
7	Підготовка та складання силового комплексу вправ на певну групу м'язів. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ; кількість повторень/підходів. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи, або використання секундоміру. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 5 вправ)
6	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; неповні/часткові знання техніки виконання вправ; уміння показати та провести вправу; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди.(1 комплекс, 5 вправ)
5	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 5 вправ)
4	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. (1 комплекс, 3-4 вправи)
3	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; відсутність знань про техніку виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Частково/або не виконується рахування під час виконання вправ. Не даються команди. (1 комплекс, 3-4 вправи)
2	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 3-4 вправи)
0	Відсутність підготовленого комплексу

Форма 4. Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
1 семестр	

6	Підготовка та складання комплексу вправ. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
5	Підготовка та складання комплексу вправ. Неповні/часткові знання техніки виконання вправ. Вміння показати та провести вправу. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди. (1 комплекс, 18 вправ)
4	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення. Рахування під час виконання вправи не використовується. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 15 вправ)
3	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ. (1 комплекс, 10-12 вправ)
2	Підготовка та складання комплексу вправ. Відсутність знань про техніку виконання вправ. Не правильний показ або проведення вправ комплексу. Не виконується рахування під час виконання вправи. Не даються команди. (1 комплекс, 10 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5-10 вправ)
0	Відсутність підготовленого комплексу
Форма 5. Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
1 семестр	Здобувач вищої освіти оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Вміння складати комплекс послідовно, охоплюючи всі основні м'язові групи та суглоби (15-20 вправ), використовуючи гімнастичну термінологію. Графіка та фото органічно доповнює текст.
8	
7	
6	

5	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Неповне охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-15 вправ), Частково використовується термінологія. Фото вправ не до кожної вправи.
4	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Часткове охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-15 вправ), Вправи описані у розмовному стилі. Фото вправ не до кожної вправи.
3	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Часткове охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-15 вправ), Вправи описані у розмовному стилі. Фото вправ не до кожної вправи.
2	Робота оформлена у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Охоплені не всі основні м'язові групи та суглоби, Недостатня кількість вправ (менше 10). Вправи описані у розмовному стилі. Відсутні графіка та фото у тексті.
1	Робота оформлена у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Охоплені не всі основні м'язові групи та суглоби, Недостатня кількість вправ (менше 10). Техніка вправ описана не грамотно. Відсутні графіка та фото у тексті.
0	Робота не виконана
Форма 6. Написання та захист есе (на відповідну тематику) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
1 семестр	Здобувач вищої освіти самостійно створює яскраве, оригінальне за думкою та оформленням висловлення відповідно до мовленнєвої ситуації; повно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить два доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних життєвих проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів; робота відзначається багатством слововживання та художньою цінністю.
8	

7	Здобувач вищої освіти самостійно будує послідовний, повний текст, ураховує комунікативне завдання; вправно формулює тезу; аргументовано, чітко висловлює власну думку, зіставляє її з думками інших, уміє пов'язати обговорюваний предмет із власним життєвим досвідом, наводить два доречні й переконливі аргументи, розв'язує певні життєві проблеми; приклади конкретизовані; робота відзначається багатством словника, точністю слововживання, стилістичною єдністю, граматичною різноманітністю; висновок відповідає запропонованій темі й впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів.
6	Здобувач вищої освіти самостійно будує достатньо повне, осмислене висловлення, загалом ґрунтовно висвітлює тему, формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; наводить один доречний аргумент; приклад не конкретизований; висновок відповідає запропонованій темі; трапляються недоліки за трьома показниками: невміння пов'язати предмет обговорення із сучасністю, не добирає переконливі докази для обґрунтування певного явища, відносно багатство словникового запасу, робота не відзначається різноманітністю та чіткістю слововживання.
5	Здобувач вищої освіти самостійно створює достатньо повний, зв'язний, з елементами самостійних суджень текст, формулює тезу, яка відповідає запропонованій темі; наводить один доречний аргумент; вдало добирає лексичні засоби; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі є недоліки (до чотирьох): відхилення від теми, порушення послідовності її викладу; висловлювання не завжди конкретне, просторовий виклад міркувань, не підкріплених фактичним матеріалом нелогічне розташування абзаців, переходи між ними не є вмотивованими; основна думка не аргументується.
4	Здобувач вищої освіти самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить один доречний аргумент; вдало добирає лексичні засоби; наводить один доречний приклад; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації тощо.
3	Висловлення здобувача вищої освіти за обсягом складає дещо більше половини від норми й характеризується певною завершеністю, зв'язністю; чіткіше мають розрізняватися основна та другорядна інформація; висновок лише частково відповідає тезі або не пов'язаний з аргументами; є недоліки за сімома показниками: посереднє розуміння теми; порушення послідовності побудови есе; рівень словникового запасу нижче середнього; не сформульовано вправно тезу; наведено один аргумент.
2	Здобувачу вищої освіти слід працювати над виробленням умінь послідовніше й чіткіше викладати власні думки, дотримуватися змістової та стилістичної єдності висловлення, потребує збагачення та урізноманітнення лексики й граматична будова висловлення; теза частково відповідає запропонованій

	темі; наведений аргумент не впливає з тези; приклад не є доречним; висновок сформульовано нечітко.
1	Текст не логічний; теза частково відповідає запропонованій темі; наведений аргумент не впливає з тези; приклад не є доречним; висновок сформульовано нечітко.
0	Відсутність есе.

Форма 7. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті згідно діагнозу) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
1 семестр	Присутність і рухова активність (100-80%) на практичному занятті згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
2	
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті. згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.

2 семестр						
Форма 1. Контрольне тестування (основна медична група)						
Бали	Критерій					
1-15	Складання нормативів (3 нормативи за семестр).					
	<u>чоловіки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Піднімання тулубу в сід з положення лежачі на спині за 1' (кількість)	1-24	25-29	30-39	40-49	50
	Упор лежачи (с)	1-59	60-69	70-74	75-79	80
	Піднімання тулуба до кута 45° з положення лежачи на животі (кількість)	1-14	15-19	20-29	30-34	35
	<u>жінки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Піднімання тулубу в сід з положення лежачі на спині за 1' (кількість)	1-14	15-24	25-29	30-39	40
	Упор лежачи (с)	1-29	30-39	40-49	50-59	60
	Піднімання тулуба до кута 45° з положення лежачи на животі (кількість)	1-14	15-19	20-29	30-34	35
	0 балів – не виконання нормативу					

Форма 2. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті) (основна медична група)

Бали	Критерій
2 семестр	
2	Присутність і виконання вправ (100-80%) на практичному занятті згідно плану. Бали нараховуються на кожному занятті.
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.
Форма 3. Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (основна медична група)	
Бали	Критерій
2 семестр	
7	Підготовка та складання силового комплексу вправ на певну групу м'язів. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ; кількість повторень/підходів. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 5 вправ)
6	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; неповні/часткові знання техніки виконання вправ; уміння показати та провести вправу; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди.(1 комплекс, 5 вправ)
5	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 5 вправ)
4	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. (1 комплекс, 3-4 вправи)
3	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; відсутність знань про техніку виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Частково/або не виконується рахування під час виконання вправ. Не даються команди. (1 комплекс, 3-4 вправи)
2	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 3-4 вправи)

0	Відсутність підготовленого комплексу
Форма 4. Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
2 семестр	
6	Підготовка та складання комплексу вправ. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
5	Підготовка та складання комплексу вправ. Неповні/часткові знання техніки виконання вправ. Вміння показати та провести вправу. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди. (1 комплекс, 18 вправ)
4	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення. Рахування під час виконання вправи не використовується. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 15 вправ)
3	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ. (1 комплекс, 10-12 вправ)
2	Підготовка та складання комплексу вправ. Відсутність знань про техніку виконання вправ. Не правильний показ або проведення вправ комплексу. Не виконується рахування під час виконання вправи. Не даються команди. (1 комплекс, 10 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5-10 вправ)
0	Відсутність підготовленого комплексу
Форма 5. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті згідно діагнозу) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
2 семестр	
2	Присутність і рухова активність (100-80%) на практичному занятті згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті. згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.

Форма 6. Складання та захист презентації комплексу вправ на відповідну групу м'язів (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
2 семестр	

8	Здобувач вищої освіти складає та оформлює презентацію комплексу вправ на відповідну групу м'язів у PowerPoint. Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. При описанні вправ, здобувач використовує гімнастичну термінологію. Грамотно описані: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. У тексті стисло описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Графіка та фото органічно доповнює текст. (1 презентація, 5 вправ).
7	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Названа кількість повторень та підходів. У тексті стисло описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Графіка та фото органічно доповнює текст. (1 презентація, 5 вправ).
6	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів. У тексті стисло описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Графіка та фото органічно доповнює текст. (1 презентація, 5 вправ).
5	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 5 вправ).
4	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів кожної вправи. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Частково присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 5 вправ).
3	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів кожної вправи. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; не названі м'язи, на які направлені вправи. Частково присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 5 вправ).
2	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів кожної вправи. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; не названі м'язи, на які направлені вправи. Частково присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 3-4 вправи).
1	Описаний комплекс не відповідає вимогам. (1 презентація, 3-4 вправи).
0	Відсутність презентації

Форма 7. Ведення щоденника самоконтролю (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
2 семестр	
8	Щоденник самоконтролю (таблиця 1) заповнюється на кожному занятті, таблиця 2 - щодня даними згідно стану здоров'я здобувача освіти. На кожному занятті здобувач освіти дає звіт викладачеві щодо заповнення щоденника. Дані, що вносяться, повинні реально відображати стан здобувача на момент заповнення їм щоденника. (100 % виконання завдання)
6	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (70-90% виконання завдання)
4	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (50-60 % виконання завдання)
2	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (20-40 % виконання завдання)
0	Щоденник не ведеться

3 семестр						
Форма 1. Контрольне тестування (основна медична група)						
Бали	Критерій					
1-15	Складання нормативів (3 нормативи за семестр).					
	<u>чоловіки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	1-19	20-29	30-36	37-41	42
	Присідання з положення стоячи ноги нарізно за 1 хв (кількість)	1-29	30-39	40-49	50-54	55
	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість)	1-29	30-31	32-37	38-42	43
	<u>жінки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	1-9	10-14	15-16	17-21	22
	Присідання з положення стоячи ноги нарізно за 1 хв (кількість)	1-14	15-24	25-29	30-34	35
	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість)	1-20	21-27	28-32	33-37	38
0 балів – не виконання нормативу						

Форма 2. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті) (основна медична група)	
Бали	Критерій
3 семестр	Присутність і виконання вправ (100-80%) на практичному занятті згідно плану. Бали нараховуються на кожному занятті.
2	
1	
0	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу. Бали нараховуються на кожному занятті.
	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.
Форма 3. Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (основна медична група)	
Бали	Критерій
3 семестр	Підготовка та складання силового комплексу вправ на певну групу м'язів. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ; кількість повторень/підходів. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи або використання секундоміру. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 5 вправ)
7	
6	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; неповні/часткові знання техніки виконання вправ; уміння показати та провести вправу; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди.(1 комплекс, 5 вправ)
5	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 5 вправ)
4	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. (1 комплекс, 3-4 вправи)
3	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; відсутність знань про техніку виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Частково/або не виконується рахування під час виконання вправ. Не даються команди. (1 комплекс, 3-4 вправи)
2	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5 вправ)

1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 3-4 вправи)
0	Відсутність підготовленого комплексу

**Форма 4. Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ
для всіх груп м'язів (спеціальна медична група)**

Бали	Критерій
3 семестр	
6	Підготовка та складання комплексу вправ. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
5	Підготовка та складання комплексу вправ. Неповні/часткові знання техніки виконання вправ. Вміння показати та провести вправу. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди. (1 комплекс, 18 вправ)
4	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення. Рахування під час виконання вправи не використовується. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 15 вправ)
3	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ. (1 комплекс, 10-12 вправ)
2	Підготовка та складання комплексу вправ. Відсутність знань про техніку виконання вправ. Не правильний показ або проведення вправ комплексу. Не виконується рахування під час виконання вправи. Не даються команди. (1 комплекс, 10 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5-10 вправ)
0	Відсутність підготовленого комплексу

**Форма 5. Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики
(спеціальна медична група)**

Бали	Критерій
3 семестр	
8	Здобувач вищої освіти оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Вміння складати комплекс послідовно, охоплюючи всі основні м'язові групи та суглоби (15-20 вправ), використовуючи гімнастичну термінологію. Графіка та фото органічно доповнює текст.
7	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Вміння складати комплекс послідовно. Неповне охоплення основних м'язових груп та суглобів (15-20 вправ), Є помилки у використанні термінології. Графіка та фото органічно доповнює текст.
6	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint,

	або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Неповне охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-15 вправ), Є помилки у використанні термінології. Частково присутні фото вправ.
5	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Неповне охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-15 вправ), Частково використовується термінологія. Фото вправ не до кожної вправи.
4	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Часткове охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-15 вправ), Вправи описані у розмовному стилі. Фото вправ не до кожної вправи.
3	Здобувач вищої освіти складає та оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Часткове охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-15 вправ), Вправи описані у розмовному стилі. Фото вправ не до кожної вправи.
2	Робота оформлена у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Охоплені не всі основні м'язові групи та суглоби, Недостатня кількість вправ (менше 10). Вправи описані у розмовному стилі. Відсутні графіка та фото у тексті.
1	Робота оформлена у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Комплекс складено не послідовно, Охоплені не всі основні м'язові групи та суглоби, Недостатня кількість вправ (менше 10). Техніка вправ не описана не грамотно. Відсутні графіка та фото у тексті.
0	Робота не виконана
Форма 6. Написання та захист есе (на відповідну тематику) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
3 семестр	Здобувач вищої освіти самостійно створює яскраве, оригінальне за думкою та оформленням висловлення відповідно до мовленнєвої ситуації; повно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить два доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних життєвих проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів; робота відзначається багатством слововживання та художньою цінністю.
8	

7	Здобувач вищої освіти самостійно будує послідовний, повний текст, ураховує комунікативне завдання; вправно формулює тезу; аргументовано, чітко висловлює власну думку, зіставляє її з думками інших, уміє пов'язати обговорюваний предмет із власним життєвим досвідом, наводить два доречні й переконливі аргументи, розв'язує певні життєві проблеми; приклади конкретизовані; робота відзначається багатством словника, точністю слововживання, стилістичною єдністю, граматичною різноманітністю; висновок відповідає запропонованій темі й впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів.
6	Здобувач вищої освіти самостійно будує достатньо повне, осмислене висловлення, загалом ґрунтовно висвітлює тему, формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; наводить один доречний аргумент; приклад не конкретизований; висновок відповідає запропонованій темі; трапляються недоліки за трьома показниками: невміння пов'язати предмет обговорення із сучасністю, не добирає переконливі докази для обґрунтування певного явища, відносно багатство словникового запасу, робота не відзначається різноманітністю та чіткістю слововживання.
5	Здобувач вищої освіти самостійно створює достатньо повний, зв'язний, з елементами самостійних суджень текст, формулює тезу, яка відповідає запропонованій темі; наводить один доречний аргумент; вдало добирає лексичні засоби; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі є недоліки (до чотирьох): відхилення від теми, порушення послідовності її викладу; висловлювання не завжди конкретне, просторовий виклад міркувань, не підкріплених фактичним матеріалом нелогічне розташування абзаців, переходи між ними не є вмотивованими; основна думка не аргументується.
4	Здобувач вищої освіти самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить один доречний аргумент; вдало добирає лексичні засоби; наводить один доречний приклад; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації тощо.
3	Висловлення здобувача вищої освіти за обсягом складає дещо більше половини від норми й характеризується певною завершеністю, зв'язністю; чіткіше мають розрізняватися основна та другорядна інформація; висновок лише частково відповідає тезі або не пов'язаний з аргументами; є недоліки за сімома показниками: посереднє розуміння теми; порушення послідовності побудови есе; рівень словникового запасу нижче середнього; не сформульовано вправно тезу; наведено один аргумент.
2	Здобувачу вищої освіти слід працювати над виробленням умінь послідовніше й чіткіше викладати власні думки, дотримуватися змістової та стилістичної єдності висловлення, потребує збагачення та урізноманітнення лексики й граматична будова висловлення; теза частково відповідає запропонованій

	темі; наведений аргумент не впливає з тези; приклад не є доречним; висновок сформульовано нечітко.
1	Текст не логічний; теза частково відповідає запропонованій темі; наведений аргумент не впливає з тези; приклад не є доречним; висновок сформульовано нечітко.
0	Відсутність есе.

Форма 7. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті згідно діагнозу) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
3 семестр	Присутність і рухова активність (100-80%) на практичному занятті згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
2	
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті. згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.

4 семестр						
Форма 1. Контрольне тестування (основна медична група)						
Бали	Критерій					
1-15	Складання нормативів (3 нормативи за семестр).					
	<u>чоловіки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Піднімання тулубу в сід з положення лежачі на спині за 1' (кількість)	1-29	30-39	40-49	50-54	55
	Упор лежачи (с)	1-69	70-79	80-84	85-89	90
	Піднімання тулуба до кута 45° з положення лежачи на животі (кількість)	1-19	20-29	30-34	35-39	40
	<u>жінки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Піднімання тулубу в сід з положення лежачі на спині за 1' (кількість)	1-19	20-29	30-39	40-44	45
	Упор лежачи (с)	1-29	30-39	40-49	50-59	60
	Піднімання тулуба до кута 45° з положення лежачи на животі (кількість)	1-19	20-29	30-33	34-37	38
	0 балів – не виконання нормативу					

Форма 2. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті) (основна медична група)

Бали	Критерій
4 семестр	
2	Присутність і виконання вправ (100-80%) на практичному занятті згідно плану. Бали нараховуються на кожному занятті.
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.
Форма 3. Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (основна медична група)	
Бали	Критерій
4 семестр	
7	Підготовка та складання силового комплексу вправ на певну групу м'язів. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ; кількість повторень/підходів. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 5 вправ)
6	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; неповні/часткові знання техніки виконання вправ; уміння показати та провести вправу; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди. (1 комплекс, 5 вправ)
5	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення; оговорює кількість повторень вправ та називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Рахування під час виконання вправи. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 5 вправ)
4	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; часткові знання техніки виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. (1 комплекс, 3-4 вправи)
3	Здобувач не називає вихідного положення кожної вправи; відсутність знань про техніку виконання вправ; частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ; не оговорює кількість повторень вправ та частково називає м'язи, які опрацьовуються вправами. Частково/або не виконується рахування під час виконання вправ. Не даються команди. (1 комплекс, 3-4 вправи)
2	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 3-4 вправи)

0	Відсутність підготовленого комплексу
Форма 4. Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
4 семестр	
6	Підготовка та складання комплексу вправ. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
5	Підготовка та складання комплексу вправ. Неповні/часткові знання техніки виконання вправ. Вміння показати та провести вправу. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди. (1 комплекс, 18 вправ)
4	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення. Рахування під час виконання вправи не використовується. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 15 вправ)
3	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ. (1 комплекс, 10-12 вправ)
2	Підготовка та складання комплексу вправ. Відсутність знань про техніку виконання вправ. Не правильний показ або проведення вправ комплексу. Не виконується рахування під час виконання вправи. Не даються команди. (1 комплекс, 10 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5-10 вправ)
0	Відсутність підготовленого комплексу
Форма 5. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті згідно діагнозу) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
4 семестр	
2	Присутність і рухова активність (100-80%) на практичному занятті згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті. згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.

Форма 6. Складання та захист презентації комплексу вправ на відповідну групу м'язів (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
4 семестр	

8	Здобувач вищої освіти складає та оформлює презентацію комплексу вправ на відповідну групу м'язів у PowerPoint. Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. При описанні вправ, здобувач використовує гімнастичну термінологію. Грамотно описані: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. У тексті стисло описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Графіка та фото органічно доповнює текст. (1 презентація, 5 вправ).
7	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Названа кількість повторень та підходів. У тексті стисло описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Графіка та фото органічно доповнює текст. (1 презентація, 5 вправ).
6	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів. У тексті стисло описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Графіка та фото органічно доповнює текст. (1 презентація, 5 вправ).
5	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 5 вправ).
4	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Частково не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів кожної вправи. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; названі м'язи, на які направлені вправи. Частково присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 5 вправ).
3	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів кожної вправи. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; не названі м'язи, на які направлені вправи. Частково присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 5 вправ).
2	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів. Не правильне описання техніки виконання вправ. Частково названа кількість повторень та підходів кожної вправи. У тексті не грамотно описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості; не названі м'язи, на які направлені вправи. Частково присутні графіка та фото у тексті. (1 презентація, 3-4 вправи).
1	Описаний комплекс не відповідає вимогам. (1 презентація, 3-4 вправи).
0	Відсутність презентації

Форма 7. Ведення щоденника самоконтролю (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
4 семестр	
8	Щоденник самоконтролю (таблиця 1) заповнюється на кожному занятті, таблиця 2 - щодня даними згідно стану здоров'я здобувача освіти. На кожному занятті здобувач освіти дає звіт викладачеві щодо заповнення щоденника. (100 % виконання завдання)
6	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (70-90% виконання завдання)
4	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (50-60 % виконання завдання)
2	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (20-40 % виконання завдання)
0	Щоденник не ведеться

5 семестр						
Форма 1. Контрольне тестування (основна медична група)						
Бали	Критерій					
1-15	Складання нормативів (3 нормативи за семестр).					
	<u>чоловіки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	1-24	25-34	35-39	40-44	45
	Присідання з положення стоячи ноги нарізно за 1 хв (кількість)	1-34	35-44	45-54	55-59	60
	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість)	1-29	30-34	35-39	40-44	45
	<u>жінки</u>					
	Нормативи	Бали				
		1	2	3	4	5
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	1-9	10-14	15-16	17-21	22
	Присідання з положення стоячи ноги нарізно за 1 хв (кількість)	1-19	20-29	30-34	35-39	40
	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість)	1-20	21-27	28-33	34-39	40
0 балів – не виконання нормативу						

Форма 2. Оцінка рухової активності (виконання вправ на занятті)
--

(основна медична група)	
Бали	Критерій
4	Присутність і виконання вправ (100-80%) на практичному занятті згідно плану. Бали нараховуються на кожному занятті.
3	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (70-50%) на практичному занятті. Бали нараховуються на кожному занятті.
2	Присутність і обмежена рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу. Бали нараховуються на кожному занятті.
1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу/або довгий час вимкнута камера. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.
Форма 3. Складання та проведення комплексу силових вправ на певну групу м'язів (основна медична група)	
Бали	Критерій
10	Комплекс повністю готовий для проведення. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ; кількість повторень/підходів. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи або використання секундоміру. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 5 вправ)
9	Комплекс повністю готовий для проведення. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ; кількість повторень/підходів. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. Не чіткий розказ про техніку вправ. Вміння показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи або використання секундоміру. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 5 вправ)
8	Комплекс готовий для проведення. Не чіткий розказ про техніку вправ. Є помилки в показі або в проведенні вправ. Рахування під час виконання вправи або використання секундоміру. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. (1 комплекс, 5 вправ)
7	Не чіткий розказ про техніку або вихідне положення вправ. Частково оговорюється кількість повторень. Є помилки в показі та в проведенні вправ. Вміє рахувати під час виконання вправ або використовувати секундомір. Не чіткі команди. Здобувач вміє виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. Здобувач називає м'язи, що опрацьовуються вправами. (1 комплекс, 5 вправ)
6	Не чіткий розказ про техніку та вихідне положення вправ. Частково оговорюється кількість повторень. Здобувач називає м'язи, що

	опрацьовуються вправами. Не чіткий розказ про техніку вправ. Є помилки в показі та в проведенні вправ. Частково використовує рахування під час виконання вправи. Не чіткі команди. Здобувач частково акцентує увагу на помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 5 вправ)
5	Не чіткий розказ про техніку та вихідне положення вправ. Частково оговорюється кількість повторень. Здобувач забуває назвати м'язи, що опрацьовуються вправами або називає їх не правильно. Не правильний показ або проведення вправ. Частково використовує рахування під час виконання вправи. Не чіткі команди. Здобувач частково акцентує увагу на помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 4 вправи)
4	Техніка вправ та вихідне положення, з якого виконуються вправи не розказується здобувачем. Частково оговорюється кількість повторень. Здобувач забуває назвати м'язи, що опрацьовуються вправами або називає їх не правильно. Не правильний показ або проведення вправ. Частково використовує рахування під час виконання вправи або взагалі не використовує рахування. Не чіткі команди або їх відсутність. Здобувач не акцентує увагу на помилках при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 4 вправи)
3	Техніка вправ та вихідне положення, з якого виконуються вправи не розказується здобувачем. Частково оговорюється кількість повторень. Здобувач забуває назвати м'язи, що опрацьовуються вправами або називає їх не правильно. Не правильний показ або проведення вправ. Частково використовує рахування під час виконання вправи або взагалі не використовує рахування. Не чіткі команди або їх відсутність. Здобувач не акцентує увагу на помилках при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 4 вправи)
2	Техніка вправ та вихідне положення, з якого виконуються вправи не розказується здобувачем. Частково оговорюється кількість повторень. Здобувач забуває назвати м'язи, що опрацьовуються вправами або називає їх не правильно. Не правильний показ та проведення вправ. Не використовує рахування під час виконання вправи. Не чіткі команди або їх відсутність. Здобувач не акцентує увагу на помилках при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 3-4 вправи)
1	Комплекс не підготовлений. Здобувач на ходу використовує часткові знання про силові вправи. Не всі вправи відповідають вимогам навантаження певної групи м'язів. Техніка вправ та вихідне положення, з якого виконуються вправи не розказується здобувачем, або є помилки у розповіді. Частково оговорюється кількість повторень. Здобувач забуває назвати м'язи, що опрацьовуються вправами або називає їх не правильно. Не правильний показ та проведення вправ. Не використовує рахування під час виконання вправи. Не чіткі команди або їх відсутність. Здобувач не акцентує увагу на помилках при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 3-4 вправи)
0	Відсутність підготовленого комплексу

Форма 4. Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (основна медична група)	
Бали	Критерій
10	Вправи комплексу складені послідовно. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ. Вміння розповісти про техніку вправ та вихідне положення, з якого виконуються вправи, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
9	Вправи комплексу складені послідовно. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Частково оговорюються вихідні положення вправ. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
8	Вправи комплексу складені послідовно. Здобувач частково не вірно розкажує про техніку вправ або показує. Вміння провести комплекс. Частково оговорюються вихідні положення вправ. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
7	Здобувач частково не вірно розкажує про техніку вправ або показує. Вміння провести комплекс. Частково оговорюються вихідні положення вправ. Рахування під час виконання вправи часткове, не правильно подаються команди, або частково виправляються помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
6	Здобувач частково не вірно розкажує про техніку вправ та показує їх з помилками. Частково оговорюються вихідні положення вправ або взагалі не оговорюються. Рахування під час виконання вправи часткове, не правильно подаються команди, або частково виправляються помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 15-18 вправ)
5	Здобувач про техніку більшості вправ розкажує не вірно та показує їх з помилками. Вихідні положення вправ взагалі не оговорюються. Рахування під час виконання вправи часткове, не правильно подаються команди, або частково виправляються помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 10-15 вправ)
4	Вправи комплексу складені не послідовно. Здобувач про техніку більшості вправ розкажує не вірно та показує їх з помилками. Вихідні положення вправ взагалі не оговорюються. Рахування під час не виконується, не правильно подаються команди, або частково виправляються помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 10-15 вправ)
3	Вправи комплексу складені не послідовно. Здобувач про техніку більшості вправ розкажує не вірно та показує їх з помилками. Вихідні положення вправ взагалі не оговорюються. Рахування під час не виконується, не правильно подаються команди, частково виправляються помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 10-15 вправ)

2	Вправи комплексу складені не послідовно. Здобувач про техніку вправ розказує не вірно та показує їх з помилками. Вихідні положення вправ взагалі не оговорюються. Рахування під час не виконується, не правильно подаються команди, помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти не виправляються. (1 комплекс, 10-15 вправ)
1	Комплекс не підготовлений. Здобувач на ходу використовує часткові знання про загально-розвиваючи вправи. Техніка вправ та вихідне положення, з якого виконуються вправи не розказується здобувачем, або є помилки у розповіді. Не правильний показ та проведення вправ. Не використовує рахування під час виконання вправи. Не чіткі команди або їх відсутність. Здобувач не акцентує увагу на помилках при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 10 вправ)
0	Відсутність підготовленого комплексу
Форма 5. Складання та захист презентації комплексу вправ на відповідну групу м'язів (основна медична група)	
Бали	Критерій
9	Здобувач вищої освіти складає та оформлює презентацію комплексу вправ на відповідну групу м'язів у PowerPoint. Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів (5 вправ). При описанні вправ, здобувач використовує гімнастичну термінологію. Грамотно описані: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. Графіка та фото органічно доповнює текст. У тексті стисло описується вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості (1 презентація, 10 слайдів)
8	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів (5 вправ). При описанні вправ, здобувач використовує гімнастичну термінологію. Частково правильно описані: вихідне положення або техніка вправ, або кількість повторень та підходів. Графіка та фото органічно доповнює текст. У тексті стисло описується поняття «сила», види сили, для чого потрібна сила обраної групи м'язів, описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості (1 презентація, 10 слайдів)
7	Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів (5 вправ). При описанні вправ, здобувач не коректно використовує гімнастичну термінологію. Частково правильно описані: вихідне положення або техніка вправ, або кількість повторень та підходів. Графіка та фото органічно доповнює текст. У тексті стисло описується вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості (1 презентація, 7-8 слайдів)
6	Представлений матеріал недостатньо повно розкриває тему презентації. Вимоги до описання вправ виконані не в повному обсязі: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. У тексті частково присутні: графіка та фото, вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості. (1 презентація, 7-8 слайдів)
5	Представлений матеріал недостатньо повно розкриває тему презентації. Вимоги до описання вправ виконані з помилками: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. У тексті частково присутні: графіка та фото, вплив обраних вправ на

	організм людини та на рівень її фізичної підготовленості. (1 презентація, 7-8 слайдів)
4	Представлений матеріал недостатньо повно розкриває тему презентації. Вимоги до описання вправ виконані з помилками: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. У тексті частково присутні: графіка та фото Є помилки в описанні впливу обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості. (1 презентація, 7-8 слайдів)
3	Представлений матеріал недостатньо повно розкриває тему презентації. Вимоги до описання вправ виконані з помилками: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. У тексті частково присутні: графіка та фото Є помилки в описанні впливу обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості. (1 презентація, 7-8 слайдів)
2	Презентація виконана, але не в повному обсязі, містить грубі помилки. (1 презентація, 5-6 слайдів)
1	Представлений матеріал не розкриває тему презентації (1 презентація)
0	Відсутність презентації

**Форма 6. Складання та проведення комплексу загально-розвиваючих вправ
для всіх груп м'язів (спеціальна медична група)**

Бали	Критерій
6	Підготовка та складання комплексу вправ. Знання техніки виконання вправ; вихідного положення з якого виконується вправа; помилок, які зазвичай робляться при виконання вправ. Вміння розповісти про техніку вправ, показати та провести їх. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди та виправляти помилки при виконанні вправ здобувачами вищої освіти. (1 комплекс, 20 вправ)
5	Підготовка та складання комплексу вправ. Неповні/часткові знання техніки виконання вправ. Вміння показати та провести вправу. Рахування під час виконання вправи. Вміння давати правильні команди. (1 комплекс, 18 вправ)
4	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення. Рахування під час виконання вправи не використовується. Даються неправильні команди під час проведення вправ. (1 комплекс, 15 вправ)
3	Підготовка та складання комплексу вправ. Часткові знання техніки виконання вправ. Частково неправильний показ комплексу та його проведення, не використовуючи команд та рахування під час виконання вправ. (1 комплекс, 10-12 вправ)
2	Підготовка та складання комплексу вправ. Відсутність знань про техніку виконання вправ. Не правильний показ або проведення вправ комплексу. Не виконується рахування під час виконання вправи. Не даються команди. (1 комплекс, 10 вправ)
1	Комплекс силових вправ не складений. Здобувач проводить вправи, які не відповідають вимогам. (1 комплекс, 5-10 вправ)
0	Відсутність підготовленого комплексу

Форма 7. Ведення щоденника самоконтролю (спеціальна медична група)

Бали	Критерій
-------------	-----------------

8	Щоденник самоконтролю (таблиця 1) заповнюється на кожному занятті, таблиця 2 - щодня даними згідно стану здоров'я здобувача освіти. На кожному занятті здобувач освіти дає звіт викладачеві щодо заповнення щоденника. (100 % виконання завдання)
6	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (70-90% виконання завдання)
4	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (50-60 % виконання завдання)
2	Щоденник самоконтролю заповнюється нерегулярно, дані частково відповідають стану здоров'я здобувача освіти. Здобувач в освіти не дає звіт щодо заповнення щоденника самоконтролю на кожному занятті. (20-40 % виконання завдання)
0	Щоденник не ведеться

**Форма 8. Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики
(спеціальна медична група)**

Бали	Критерій
8	Здобувач вищої освіти оформлює комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики у вигляді презентації PowerPoint, або у документі Word. Вміння складати комплекс послідовно, охоплюючи всі основні м'язові групи та суглоби (15 вправ), використовуючи гімнастичну термінологію. Використовується гімнастична термінологія. Графіка та фото органічно доповнює текст.(1 комплекс, 10 слайдів)
7	Вміння складати комплекс послідовно, охоплюючи всі основні м'язові групи та суглоби (15 вправ), використовуючи гімнастичну термінологію. Частково використовуються графіка та фото у тексті. (1 комплекс, 10 слайдів)
6	Вміння складати комплекс послідовно. Неповне охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-13 вправ), Є помилки у використанні термінології. Графіка та фото частково присутні (1 комплекс, 10 слайдів)

5	Комплекс складено не послідовно, Неповне охоплення основних м'язових груп та суглобів (10-13 вправ), Є помилки у використанні термінології. Частково присутні фото вправ. (1 комплекс, 7 слайдів)
4	Комплекс складено не послідовно, Неповне охоплення основних м'язових груп та суглобів (8-10 вправ), Є помилки у використанні термінології. Частково присутні фото вправ. (1 комплекс, 5 слайдів)
3	Комплекс складено не послідовно, Часткове охоплення основних м'язових груп та суглобів (8-10 вправ), Вправи описані у розмовному стилі. Частково присутні фото вправ або присутні фото вправ без опису техніки виконання, вихідного положення (1 комплекс, 5-7 слайдів)
2	Комплекс складено не послідовно, Часткове охоплення основних м'язових груп та суглобів, Недостатня кількість вправ (менше 10).

	Вправи описані у розмовному стилі. Відсутні графіка та фото у тексті.
1	Складений комплекс не відповідає вимогам
0	Комплекс відсутній
Форма 9. Складання та захист презентації комплексу вправ на відповідну групу м'язів (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
8-6	Здобувач вищої освіти складає та оформлює презентацію комплексу вправ на відповідну групу м'язів у PowerPoint. Обрані вправи, опрацьовують обрану групу м'язів (12-11 вправ). При описанні вправ, студент використовує гімнастичну термінологію. Грамотно описані: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. Графіка та фото органічно доповнює текст. У тексті стисло описано вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості.
5-3	Представлений матеріал недостатньо повно розкриває тему презентації. Вимоги до описання вправ виконані не в повному обсязі: вихідне положення, техніка вправ, кількість повторень та підходів. У тексті частково присутні: графіка та фото, вплив обраних вправ на організм людини та на рівень її фізичної підготовленості. (10-8 вправ).
2-1	Презентація виконана, але не в повному обсязі, містить помилки. (7-5 вправ)
Форма 10. Написання та захист есе (на відповідну тематику) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
14-13	Здобувач вищої освіти самостійно створює яскраве, оригінальне за думкою та оформленням висловлення відповідно до мовленнєвої ситуації; повно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить два доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних життєвих проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несутеречливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів; робота відзначається багатством слововживання та художньою цінністю.
12-11	Здобувач вищої освіти самостійно будує послідовний, повний текст, ураховує комунікативне завдання; вправно формулює тезу; аргументовано, чітко висловлює власну думку, зіставляє її з думками інших, уміє пов'язати обговорюваний предмет із власним життєвим досвідом, наводить два доречні й переконливі аргументи, розв'язує певні життєві проблеми; приклади конкретизовані; робота відзначається багатством словника, точністю слововживання, стилістичною єдністю, граматичною різноманітністю; висновок відповідає запропонованій темі й впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів.
10-9	Здобувач вищої освіти самостійно будує достатньо повне, осмислене висловлення, загалом ґрунтовно висвітлює тему, формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; наводить один доречний аргумент; приклад не конкретизований; висновок

	відповідає запропонованій темі; трапляються недоліки за трьома показниками: невміння пов'язати предмет обговорення із сучасністю, не добирає переконливі докази для обґрунтування певного явища, відносно багатство словникового запасу, робота не відзначається різноманітністю та чіткістю слововживання.
8-7	Здобувач вищої освіти самостійно створює достатньо повний, зв'язний, з елементами самостійних суджень текст, формулює тезу, яка відповідає запропонованій темі; наводить один доречний аргумент; вдало добирає лексичні засоби; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі є недоліки (до чотирьох): відхилення від теми, порушення послідовності її викладу; висловлювання не завжди конкретне, просторовий виклад міркувань, не підкріплених фактичним матеріалом нелогічне розташування абзаців, переходи між ними не є вмотивованими; основна думка не аргументується.
6-5	Здобувач вищої освіти самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить один доречний аргумент; вдало добирає лексичні засоби; наводить один доречний приклад; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації тощо.
4-3	Висловлення здобувача вищої освіти за обсягом складає дещо більше половини від норми й характеризується певною завершеністю, зв'язністю; чіткіше мають розрізняватися основна та другорядна інформація; висновок лише частково відповідає тезі або не пов'язаний з аргументами; є недоліки за сімома показниками: посереднє розуміння теми; порушення послідовності побудови есе; рівень словникового запасу нижче середнього; не сформульовано вправно тезу; наведено один аргумент.
2-1	Здобувачу вищої освіти слід працювати над виробленням умінь послідовно й чітко викладати власні думки, дотримуватися змістової та стилістичної єдності висловлення, потребує збагачення та урізноманітнення лексики й граматична будова висловлення; теза частково відповідає запропонованій темі; наведений аргумент не впливає з тези; приклад не є доречним; висновок сформульовано нечітко.
0	Відсутність есе
Форма 11. Оцінка рухової активності (виконання комплексів вправ на занятті згідно діагнозу) (спеціальна медична група)	
Бали	Критерій
4	Присутність і виконання вправ (100-80%) на практичному занятті згідно діагнозу. Бали нараховуються на кожному занятті.
3	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (70-50%) на практичному занятті, згідно діагнозу здобувача вищої освіти. Бали нараховуються на кожному занятті.
2	Присутність і обмежена рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу. Бали нараховуються на кожному занятті.

1	Присутність і обмежена/часткова рухова активність (50-30%) на практичному занятті, або активність проявляється лише у ситуаціях зовнішнього примусу/ або довгий час вимкнута камера. Бали нараховуються на кожному занятті.
0	Здобувач відсутній на занятті, або не ввімкнута камера, або не виконує завдання.

6. Методи навчання, інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна:

Методи навчання:

- методи використання слова: розповідь, опис, пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, '-
- методи демонстрації: безпосередній показ, опосередкована наочність;
- практичні методи: метод навчання вправ загалом; метод навчання вправ по частинах; метод підвідних вправ; метод імітаційних вправ;
- самостійне навчання (опанування завдань для самостійної роботи на основі рекомендованої навчальної та наукової літератури).

Інструменти та обладнання: ноутбук, підручні речі (пляшки з водою, рушники, м'ячі, стільці тощо), перекладина, місця для виконання вправ, стінка гімнастична, комплекс тренажерів, штанги, гирі, тренажери для підвищення витривалості: механічна бігова доріжка, велотренажер, бігова доріжка електрична, орбітрек, фітболи, силові спортивні тренажери, тренажер для жиму лежачи, лава для пресу, лава звичайна, гантелі, скакалки, обручі, палиці гімнастичні, еспандери, мультимедійні відео-ролики, презентації, наочні зображення.

Програмне забезпечення: пакет офісних програм Microsoft Office 365, MS Office 365, MS Teams, MS PowerPoint, YouTube, MS SharePoint.

7. Рекомендована література:

Основна:

1. Фізична культура: метод. рекомендації. Ч. 1 / Уклад. Н.П. Мартинова, С.В. Хотієнко, О.О. Горпинич, В.С. Агалаков. [Електронний ресурс]. Дніпро: ДНУ, 2024. 27 с. http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Fiz_kult_Metod_rekom_moderniz_prakt_zan_dyst_navch_2024.pdf
2. Фізична культура: методичні рекомендації. Ч. 2 / Уклад. Н.П. Мартинова, С.В. Хотієнко, О.П. Дідковський. [Електронний ресурс]. Дніпро: ДНУ, 2024. 65 с. http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Fiz_kult_Metod_rekom_ovolod_tehn_vykon_kontr_rob_dyst_navch_2024.pdf
3. Коваленко Є. В., Індиченко Л. С., Черевко А. Д. Методичні особливості організації практичних занять з фізичної культури в дистанційній формі навчання для студентів закладів вищої освіти: методичні рекомендації.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2023. 59 с. http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/avtor/Metod_osob_org_prakt_zan_fiz_kul_v_dyst_formi_navch_dlya_stud_zvo.pdf
4. Мартинова Н. П. Інноваційна технологія реалізації роуп-скіппінгу на самостійних заняттях для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти: метод. рекомендації до практичних занять. Дніпро, ДНУ. 2019. 44 с.

http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/avtor/Innovaciyna_tehnologiya_realizaciyi_roup-skipingu.pdf

5. Мартинова Н. П., Лопуга Г. В., Коваленко Є. В. Використання силового тренінгу у системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти: методичні рекомендації: метод рекомендації. Дніпро: ДНУ. 2020. 42 с.
6. http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/avtor/Vykorystannya_sylovogo_treningu_u_systemi_fizychnogo_vyhovannya_studentok_ZVO.pdf
7. Мартинова Н. П., Могильний І.М., Агалаков В.С. Коригуюча гімнастика при сколіозі. методичні рекомендації. Дніпро. ДНУ, 2022. 28 с. http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/avtor/Koryguuyucha_gimnastyka_pry_skoliozi.pdf
8. Режим рухової активності та покращення роботоздатності/ Уклад. Черевко С.В., Індиченко Л.С., Коваленко Є. В. [Електронний ресурс]. Дніпро: ДНУ, 2024. 39 с. http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Rezhym_ruhovoyi_aktivn_ta_pokrasch_robotozd_at.pdf
9. Саричев В.І., Черевко С.В., Індиченко Л.С., Черевко А.Д. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти методом самостійних занять: навчально-методичний посібник. Д.: Вид-во ТОВ ВКФ «Візіон», 2019. 84 с.
10. Хотієнко С.В., Мартинова Н.П., Татарченко Л.І. Комплекси силових вправ для студентів ЗВО в період карантину: методичні рекомендації. Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2022. 75 с. http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/avtor/Kompleksy_sylovyh_vprav_dlya_stud_ZVO_v_peri_od_karantynu.pdf
11. 7. S. Cherevko, Z. Podolkina, A. Cherevko, O. Surkova. Athleticism: Methodical Manual. Dnipro: Publisher Bila K., 2021. 100 p. <http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Athleticism.pdf>

Додаткова:

1. Бачинська Н.В., Амосов А.В. Використання вправ постізометричної релаксації при захворюваннях хребта. Д., ДНУ, 2017. 40 с.
2. Бачинська Н.В., Бачинський А.В. Основи техніки навчання традиційним комплексам вправ-пумзе в тхеквондо (WTF): навчально-методичний посібник. Д., 2015. 60 с.
3. Бачинська Н.В., Горпинич О.О. Нові види фітнесу в системі фізичного виховання та спорту. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. 33 с.
4. Бачинська Н.В., Забіяко Ю.О. Використання аеробних вправ в системі фізичного виховання (методичні рекомендації). Д.: 2016. 55 с.
5. Бачинська Н.В., Пічурін В.В. Особливості використання самоконтролю в системі фізичного виховання та спорту: методичні рекомендації. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2014. 58 с.
6. Бачинська Н.В., Саричев В.І. Розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах: інновації та методика. Дніпро, ТОВ «Акцент ПП», 2017. 348
7. Бачинська Н.В., Шевченко В.В., Хотієнко С.В., Демченко О.О. Оздоровче плавання в системі фізичного виховання студентів ВНЗ (методичні рекомендації). Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2016. 35 с.
8. Бачинська Н.В., Шевченко В.В., Хотієнко С.В., Яланська С.В., Чернигіна Т.О.. Використання скіппінгу в системі фізичного виховання (методичні рекомендації) . Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2016. 55 с.
9. Борисов М.С. Бачинська Н.В. Методичні вказівки для студентів до самостійної аудиторної та позааудиторної роботи «Вправи з гантелями». Д., 2016. 22 с.
10. Головійчук І.М. Фізична рекреація студентів СМГ. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2015. 45 с.

11. Індищенко Л. С., Хотієнко С.В., Бочков Ю.В. Тренування задля повноцінного життя: як успішно скласти державні нормативи з фізичної підготовленості: Навчально-методичний посібник / заг. ред. В. І. Саричев; авт.-упоряд. І. М. Головійчук, В. А. Ніколенко. Д., Акцент ПП, 2017. 140 с.
12. Пічурін В.В. Особливості організації та проведення самостійних занять з фізичного виховання. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. 56 с.
13. Пічурін В.В., Горпинич. О.О. Оцінка рівня фізичного розвитку та здоров'я за допомогою антропометричних індексів (метод. рекомендації). м. Дніпро, бібліотека ДНУ, 2020. 20 с.
http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/avtor/Ocinka_fiz_rozvytku_ta_zdorovya_za_dopom_antr_op_indeksiv.pdf
14. Полушкін П.М., Горпинич О.О., Пічурін В.В., Вінник О.О. Лікувальний масаж, мануальна терапія та методики загального оздоровлення людини. Підручник. м. Дніпро, бібліотека ДНУ, 2020. 532 с.
http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Likuval_masazh_manual_terapiya_ta_metod_zagal_ozdorov_lyudyny.pdf
15. Решетилова В.Н., Михайленко Ю. Н., Лопуга Г. В., Бочков Ю. В., Присяжна М.К. Кроссфіт в системі занять фізичною культурою. методичні рекомендації для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності «Фізичне виховання». Дніпро: ПДАФКіС, 2022. 24 с.
http://lib.dnu.dp.ua/rep/ps/knygy/nazva/povn_text/Krossfit_v_systemi_zanyat_fizichnoyu_kulturoyu.pdf
16. Решетилова В.М., Кошелева О.О., Михайленко Ю.М., Лопуга Г.В., Агалаков В.С., Присяжна М.К. Розвиток гнучкості у дівчат 16-20 років. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти денної і заочної форм навчання, галузь знань 01 Освіта/педагогіка, спеціальність 014 Середня освіта, спеціальність 017 “Фізична культура і спорт”. Дніпро: ПДАФКіС, 2023. 53 с.
http://lib.dnu.dp.ua/rep/bio/knygy/nazva/Rozvytok_gnuchkosti_u_divchat_16-20_rokiv.pdf
17. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : кол. Моногр / Уклад. Анатолій Цьось, Анатолій Хомич, Анджей Сорока та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 312 с.
18. Хотієнко С.В., Мартинова Н.П., Татарченко Л.І. Комплекси силових вправ для студентів ЗВО в період карантину: методичні рекомендації. Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2022. 75 с.

8. Інформаційні ресурси:

1. Накази МОН України. Режим доступу: [https:// gov.ua > category > nakazi-mon](https://gov.ua/category/nakazi-mon)
2. Накази ректора ДНУ. Режим доступу: [www.dnu.dp.ua > nakazy_slug_rozpologennya](http://www.dnu.dp.ua/nakazy_slug_rozpologennya)
3. Наукова бібліотека ДНУ. Режим доступу: [www.dnu.dp.ua > view > biblioteka](http://www.dnu.dp.ua/view/biblioteka)
4. Електронні ресурси методичного кабінету кафедри. Режим доступу: [www.dnu.dp.ua > view > fizo](http://www.dnu.dp.ua/view/fizo)
5. Репозиторій ДНУ. Режим доступу: repository.dnu.dp.ua