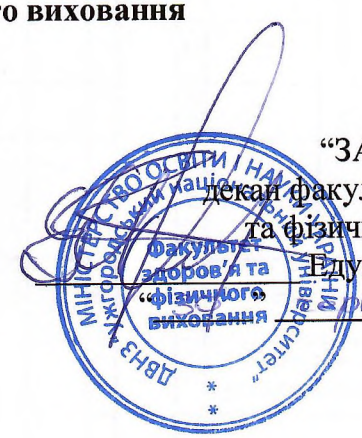
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання



"ЗАТВЕРДЖУЮ"
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
_____ Едуард СИВОХОП
"__" _____ 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ»

Рівень вищої освіти:	**перший (бакалаврський) рівень**
Галузь знань:	**А Освіта**
Спеціальність:	**А7 Фізична культура і спорт**
Освітня програма:	**Фізична культура і спорт**
Статус дисципліни:	**вибіркова**
Мова навчання:	**українська**

Ужгород 2026

Робоча програма з курсу **«Фізичне виховання дорослого населення»** для здобувачів вищої освіти галузі знань **А Освіта;** спеціальностей: **А7 Фізична культура і спорт,** освітньо-професійної програми **«Фізична культура і спорт»**.

Розробник: **Товт В. А,** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол № 12 від 26 червня 2026 року.

Завідувач кафедри ТМФК_____ Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
Протокол № 13 від 30 червня 2026 року

Голова науково-методичної комісії_____ Фелікс ФІЛАК

Розробник: Товт Валерій Адальбертович, 2026 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», вересень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Розподіл годин за навчальним планом</td></tr>
<tr><td>Денна форма навчання</td><td>Заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів: 4</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин: 120</td><td>2-й</td><td>2 і 5-й</td></tr>
<tr><td>Кількість модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання: 4
аудиторних – 60
самостійної роботи студента – 60</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції:</td></tr>
<tr><td>20</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні (семінарські):</td></tr>
<tr><td>40</td><td>12</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вид підсумкового контролю: залік</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Форма підсумкового контролю: модульний контроль, залік</td><td>60</td><td>102</td></tr>
</table>

1. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання дорослого населення» є: засвоєння здобувачами освіти теоретичних знань і практичних умінь використання сучасних технологій фізичного виховання дорослого населення з урахуванням вікових особливостей фізичного стану.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями **(ЗК 1);**
- здатність працювати в команді **(ЗК 4);**
- здатність планувати та управляти часом **(ЗК 5);**
- навички міжособистісної взаємодії **(ЗК 9);**
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях **(ЗК 12).**

Спеціальних:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості **(СК1);**
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини **(СК7);**
- здатність розвивати критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи **(СК10);**
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальнеобладнання та інвентар **(СК12)**;
- здатність до безперервного професійного розвитку **(СК14).**

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання дорослого населення» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології»;

ОК 12 «Педагогіка»;

ОК 19 «Вступ до спеціальності»;

ОК 20 «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»;

ОК 21 «Фізкультурно-спортивні споруди»;

ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;

ОК 24 «Історія фізичного виховання і спорту».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОПП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

- бути здатним вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- вміти працювати в команді;
- вміти планувати та управляти часом;
- мати навички міжособистісної взаємодії;
- бути готовим застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- вміти забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- вміти застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- бути здатним розвивати своє критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати різні

педагогічні методи;

- вміти використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- володіти мотивацією до безперервного професійного розвитку.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання»:

- бути готовим вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- бути готовим працювати в команді;
- вміти планувати та управляти часом;
- мати навички міжособистісної взаємодії;
- бути готовим застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- вміти забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- вміти застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- бути здатним розвивати своє критичне мислення, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію особистості у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати різні педагогічні методи;
- бути готовим використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- володіти мотивацією до безперервного професійного розвитку.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- питання до заліку;
- тести;

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання письмових завдань, виступи на практичних (семінарських) заняттях.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. **Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	**залік**
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		

64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
Т1	**Т2**	**Т3**	**Т4**	**Т5**	**60**	**100**
8	**8**	**8**	**8**	**8**		

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
Т6	**Т7**	**Т8**	**Т9**	**Т10**	**60**	**100**
8	**8**	**8**	**8**	**8**		

Критерії модульного поточного оцінювання для денної форми навчання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на семінарських заняттях (1-8 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-8 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. (табл. 5.4).

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи для денної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Оцінка (бал)	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (практичних) заняттях	1-8	40
Тестування	6	60
Разом		**100**

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування для денної форми навчання

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальної шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 28 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 280 тестових завдань На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 1120 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання

Поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу (1-5 балів за кожен виступ), а також оцінок за участь в обговоренні виступів (1-5 балів за обговорення виступу), за письмового завдання (1-5 балів). Максимальна оцінка за виступи, обговорення та письмове завдання не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за

складання тестів (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів. (табл.5.5).

Таблиця 5.5. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для заочної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (практичних) заняттях	1-10	40
Виконання письмового завдання	1-60	60
Разом		**100**

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Залік є підсумковою формою контролю. Залік проводитися у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Критерії оцінювання усних відповідей:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, A)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, B)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі

відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, C)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який:

виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи здобвачів протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс

Тема 1. Фізичного виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна

Тема 2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини

Тема 3. Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення

Тема 4. Індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення

Тема 5. Основи адаптивного фізичного виховання

Практичний курс

Тема 1. Фізичного виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна

Тема 2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини

Тема 3. Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення

Тема 4. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення.

Тема 5. Основи адаптивного фізичного виховання

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс

Тема 6. Організація і методика фізичного виховання студентів

Тема 7. Сучасний стан національної системи фізичного виховання студентів

Тема 8. Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих

Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання

Тема 10. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців

Практичний курс

Тема 6. Організація і методика фізичного виховання студентів

Тема 7. Сучасний стан національної системи фізичного виховання студентів

Тема 8. Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих

Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання

Тема 10. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців

Модульний контроль 2

Залік

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Фізичного виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна	10	2	2			6	11		1			10
Тема 2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини	12	2	4			6	12	1	1			10
Тема 3. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослого населення	12	2	4			6	12	1	1			10
Тема 4. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослого населення	12	2	4			6	12	1	1			10
Тема 5. Основи адаптивного фізичного виховання	12	2	4			6	11		1			10
Модульний контроль № 1	**2**		**2**									
Всього за модуль 1	**60**	**10**	**20**			**30**						
Змістовий модуль 2.												
Тема 6. Організація і методика фізичного виховання студентів	10	2	2			6	11		1			10
Тема 7. Аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів	12	2	4			6	11		1			10
Тема 8. Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих	12	2	4			6	12	1	1			10
Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання	12	2	4			6	12	1	1			10
Тема 10. Програмно-нормативні засади фіз. підготовки військовослужбовців	10	2	2			6	12	1	1			12
Модульний контроль 2	2		2									
Залік	2		2				2		2			
Всього за модуль 2	**60**	**10**	**20**			**30**						
Усього годин	**120**	**20**	**40**			**60**	**120**	**6**	**12**			**102**

6.3. Теми практичних (семінарських) занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Фізичного виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна	2	1
Тема 2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини	4	1
Тема 3. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослого населення	4	1
Тема 4. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослого населення	4	1
Тема 5. Основи адаптивного фізичного виховання	4	1
Тема: Модульний контроль № 1	**2**	
Змістовий модуль 2		
Тема 6. Організація і методика фізичного виховання студентів	2	1
Тема 7. Аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів	4	1
Тема 8. Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих	4	1
Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання	4	1
Тема 10. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	2	1
Модульний контроль 2	2	
Залік	2	2
Разом	**40**	**12**

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Фізичного виховання дорослого населення як наукова та навчальна дисципліна	6	10
Тема 2. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини	6	10
Тема 3. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослого населення	6	10
Тема 4. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослого населення	6	10
Тема 5. Основи адаптивного фізичного виховання	6	10
Змістовий модуль 2		
Тема 6. Організація і методика фізичного виховання студентів	6	10
Тема 7. Аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів	6	10
Тема 8. Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих	6	10
Тема 9. Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання	6	10
Тема 10. Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	6	12
Разом	**60**	**102**

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод фізичної вправи. Використовується з метою розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Передбачає використання методів суворо-регламентованої вправи, стандартно-повторної та перемінної вправи, ігрові та змагальні методи.

Метод проблемного викладення. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**
Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студ-в вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008.–Т-2. С.155 -238.
2. Товт В. А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. / укладачі В. А. Товт, Л. М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ «РіК-У», 2020. 165 с. – ідентифікатор доступу: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28335

Допоміжна література

1. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 2 – С.6-9.
2. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України / Наказ Міністерства молоді та спорту України 15.12.2016 № 4665 - К., 2016 – 32 с. https://osvita.ua/doc/files/news/550/55099/nakaz_4665.PDF.
3. Довгопол О. М. Оптимізація оздоровчо-фізкультурної активності студентів. Матеріали всеукраїнської конференції «Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації» / О. М. Довгопол, Н. А. Уткіна, С. П. Могилко. – К.: ТОВ «Козарі», 2007. – С.82.
4. Лист МОН «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» від 13.03.2015 № 1/9-126 [Інформаційний ресурс] https://ips.ligazakon.net/document/MUS24286

5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.
6. Правила спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств затверджені Наказом від 22.04.2014 № 1283 Міністерства молоді та спорту. [Інформаційний ресурс] - http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0504-14/page.
7. «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» / Наказ №1305 Міністерства молоді та спорту України від 24.04.14. [Інформаційний ресурс] - http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14.
8. Товт В. А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ» / В. А. Товт. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.

14. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання УжУ).
2. Інтернет-ресурси: http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06; http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14.
3. ПОЛОЖЕННЯ про організацію освітнього процесу в ДВНЗ «УжНУ»: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» .№ 698/01-17 від 08.05.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5951.
4. ПОЛОЖЕННЯ про оцінювання навчальних досягнень студентів ДВНЗ «УжНУ» за кредитно-модульною системою: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 503/01-17 від 03.03.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/16074.
5. ПОЛОЖЕННЯ про порядок та методику проведення семестрових (курсових) екзаменів і заліків в Ужгородському національному університеті: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 98/01-17 від 08.05.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5952