Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури спорту і реабілітації
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Юрій ЮРЧИШИН
«31» серпня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

підготовки здобувачів вищої освіти — першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ІСТОРІЯ ТА ПРАВОЗНАВСТВО)»
спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
предметна спеціальність А4.03 Середня освіта (Історія та громадянська освіта)

галузі знань А Освіта

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробник програми:
Олена КЛЮС, кандидат наук фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доцент

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 15 від «31» серпня 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми  Анна СЕМЕНЮК-ПРИБАТЕНЬ

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення навчальної дисципліни − **ф**ормування фізичної культури особистості здобувачів вищої освіти, набуття теоретичних знань і практичних умінь з основ здорового способу життя, теорії і методики фізичного виховання, лікувальної та оздоровчої фізичної культури; оволодіння навичками організації та здійснення рухової активності, виконання комплексів лікувальної фізичної культури, дотримання правил безпеки життєдіяльності та надання домедичної допомоги; формування здатності застосовувати набуті знання й уміння у професійній та повсякденній діяльності, організовувати власну рухову активність, здійснювати самоосвіту і професійний саморозвиток, взаємодіяти та співпрацювати з учасниками освітнього процесу; виховання відповідального і свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, поваги до національних і загальнолюдських цінностей, дотримання принципів академічної доброчесності та готовності популяризувати здоровий спосіб життя в освітньому середовищі.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	**Характеристика ОК**	
	денна форма навчання	**заочна форма навчання**
Рік навчання	*1*	-
Семестр вивчення	*2*	-
Кількість кредитів ЄКТС	*2*	-
Загальний обсяг годин	*60 год.*	-
Кількість годин навчальних занять	*20 год.*	-
Лекційні заняття	*6 год.*	-
Практичні заняття	*14 год.*	-
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	*40 год.*	-
Форма підсумкового контролю	залік	-

3. Статус дисципліни: освітній компонент загальної підготовки.

4. Передумови для вивчення навчальної дисципліни. Навчальна дисципліна вивчається у першому семестрі, передбачає врахування базових знань, вмінь та навичок зі шкільної програми – предмет «Фізична культура»

5. Програмні компетентності навчання:

Інтегральна компетентність (ІК)

ІК - Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі освіти, професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК – 02 Здатність вчитися і бути сучасно навченим.

ЗК– 09 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 знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, підтримання належного рівня фізичної активності та працездатності.

ЗК– 10 Спрямованість на ведення здорового способу життя, регулярне заняття фізичними вправами, зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку.

6. Програмні результати навчання:

ПРН – 06 Створювати освітнє середовище, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму; практична орієнтація на ведення здорового способу життя.

.

7.Методи навчання та засоби діагностики. Словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, обговорення. Наочні методи**:** демонстрація вправ, використання відеоматеріалів, презентацій, схем, показ техніки виконання рухів. Логічні методи навчання: дедуктивний (від загального до конкретного); індуктивний (від конкретного до загального); аналітичний метод; метод порівняння; узагальнення; конкретизація. Метод проблемного викладу матеріалу: створення проблемних ситуацій, постановка запитань, що спонукають до самостійного пошуку рішення. Практичні методи: метод повторення вправ; метод варіації (зміна умов виконання вправ); змагальний метод (організація змагань, естафет, тестувань), Ігрові методи (використання рухливих і спортивних ігор для розвитку фізичних якостей та підвищення мотивації здобувачів освіти).

Засоби діагностики результатів навчання. Форми поточного оцінювання: опитування (індивідуальне, фронтальне, ущільнене, вибіркове), перевірка техніки виконання виконання фізичних вправ (гімнастичних, легкоатлетичних та ін.), перевірка рухових навичок, контрольне тестування показників фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, складання спортивних нормативів, виконання тестових завдань тощо.

Форма підсумкового контролю: **залік.**

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма							
Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**						
	Разом		**у тому числі**				
		лекційні заняття	**практичні заняття**	**Семінарські заняття**	**лабораторні заняття**	**самостійна робота**	**індивідуальна робота**
Змістовий модуль І							
Тема1. Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти	**2**	2					
Тема 2. Методи самоконтролю за функціональним станом організму Тестування рівня оздоровчого фітнесу	**2**	2					

Тема 3. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Долікарська допомога під час занять фізичною культурою	**2**	2					
Тема 1. Техніка безпеки під час занять фізичною культурою. Загальна фізична підготовка.	**6**		2			4	
Тема 2. Лікувальна та оздоровча фізична культура. Вивчення комплексів ЛФК та оздоровчої спрямованості.	**8**		2			6	
Тема 3. Рухова активність як складова здорового способу життя. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	**8**		2			6	
Тема 4. Оздоровчо-рухова активність засобами сучасного фітнесу. Розвиток силової витривалості	**8**		2			6	
Тема 5. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.	**8**		2			6	
Тема 6. Професійно прикладна фізична підготовка, розвиток спеціальних фізичних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формування правильної постави.	**8**		2			6	
Тема 7. Організація самостійної оздоровчо-рухової діяльності та самоконтроль. Формування навичок самостійного добору і виконання фізичних вправ, планування власної рухової активності, контроль самопочуття та оцінювання оздоровчого ефекту занять.	**8**		2			6	
Разом за змістовим модулем I	**60**	**6**	**14**			**40**	
Разом годин	**60**	**6**	**14**			**40**	

9. Форми поточного, семестрового та підсумкового контролю.

Форми поточного контролю: під час практичних занять (опитування (індивідуальне, фронтальне, ущільнене, вибіркове), написання есе, підготовка звіту про виконання практичних завдань та його захист), контроль за самостійною роботою (опитування).

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань, умінь та навичок здобувачів регламентується «Положенням про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view), «Положенням про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/1aD_jeL-jGRbDWAegkQ58tdMxxbqQKufF/view) та «Положенням про дотримання академічної

доброчесності науково-педагогічними працівниками, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (нова редакція)». Дотримання академічної доброчесності регулюється Законом України «Про академічну доброчесність», Кодексом академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (нова редакція), Положенням про використання штучного інтелекту в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка

В умовах застосування дистанційних технологій навчання організація поточного і семестрового контролю відбувається відповідно до «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view).

Визнання результатів навчання окремих тем курсу, самостійної роботи шляхом неформальної/інформальної освіти здобувачами вищої освіти регламентується Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view), якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

Поточне оцінювання здійснюється на підставі якісного аналізу теоретичних знань здобувача вищої освіти, виконання здобувачем вищої освіти практичних завдань та самостійної роботи. Враховується рівень сформованості програмних компетентностей навчання, що містяться в ОПП.

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ШІ):

1. ДОЗВОЛЕНІ ФОРМИ ЗАСТОСУВАННЯ (АСИСТИВНА ФУНКЦІЯ).

Використання генеративного ШІ (на кшталт ChatGPT, Claude тощо) допускається виключно як допоміжного (асистивного) інструменту для:

- пошуку ідей, тематичних матеріалів та додаткових джерел інформації (із обов'язковою верифікацією фактів за першоджерелами);
- лінгвістичного та стилістичного редагування тексту (перевірка граматики, корекція стилю, переклад матеріалів).

2. ОБМЕЖЕННЯ ТА АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ (ЗАБОРОНИ).

- **Заборона повної автоматичної генерації:** Подання згенерованого ШІ тексту чи аналітичних даних як власних оригінальних розробок (есе, рефератів, результатів виконання практичних/лабораторних завдань, самостійних робіт) кваліфікується як порушення академічної доброчесності. Роботи, виконані шляхом повного автоматичного копіювання, до розгляду не приймаються.
- **Відповідальність за недостовірність («галюцинації» ШІ):** Здобувач несе персональну відповідальність за точність поданих даних. Роботи, що містять згенеровані ШІ вигадані джерела, неіснуючі цитати або викривлені факти, оцінюються незадовільно.
- **Маркування використання ШІ:** У разі застосування інструментів ШІ під час виконання поточних або самостійних завдань, здобувач зобов'язаний зазначити це у примітці до роботи, вказавши назву сервісу та характер його використання.

3. СУВОРА ЗАБОРОНА.

Використання будь-яких інструментів ШІ під час заходів підсумкового контролю (іспити, модульні контрольні роботи) суворо заборонено.

Кількісне оцінювання результатів навчання

Поточний контроль (100 балів)	Сума балів

100	**100**

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях оцінкою за 12 –ти бальною шкалою

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за12 бальною щкалою)	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти
I Початковий	1	Студент може розрізняти об'єкт вивчення і відтворити деякі його елементи. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу на елементарному рівні; виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння знання;
	2	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу на елементарному рівні розпізнання;
	3	Студент відтворює менш як половину навчального матеріалу; з допомогою викладача виконує елементарні завдання з фізичної культури. Виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу
II Середній	4	Студент з допомогою викладача відтворює основний навчальний матеріал, може повторити за зразком певну операцію, дію.
	5	Студент розуміє основний навчальний матеріал, згідний з помилками. Уміння та навички дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	6	Студент виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. За допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком. Володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал, за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
	7	Студент виконує окремі контрольно-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою; володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання достатньо повні: він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.

III Достатній	8	Знання студента є достатньо повними, він застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, хоч і з деякими неточностями. Володіє технікою виконання фізичних вправ. Вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки. Виконує тести достатнього рівня
	9	Студент досить добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в дещо змінених ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази з власною аргументацією. Виконує контрольно-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня
IV Високий	10	Студент має глибокі й міцні знання, здатний використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки. При цьому він може припускатися незначних огріхів в аргументації думки тощо. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання
	11	Студент, на високому рівні володіє узагальненими поняттями в обсязі та в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.
	12	Студент має системні глибокі знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення стосовно дисципліни. Рівень умінь і навичок здобувача вищої освіти дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, вдало володіти теоретико-методичним матеріалом. Він знає методику підготовки і виконання фізичних вправ; виконує фізичні вправи та контрольні тести на високому рівні, володіє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фізичного виховання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ. Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольних тестів, визначених навчальною програмою курсу

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти (денна форма)

Методи та форми навчання	Форма контролю	Максимальний

		бал за практичну та самостійну роботу.
Тема 1. Техніка безпеки під час занять фізичною культурою. Загальна фізична підготовка.	Активна участь у виконанні тестових завдань, дотримання правил техніки безпеки, правильність техніки виконання фізичних вправ, рівень розвитку основних фізичних якостей, уміння контролювати власне самопочуття під час фізичного навантаження	**4-12**
Тема 2. Лікувальна та оздоровча фізична культура. Вивчення комплексів ЛФК та оздоровчої спрямованості	Активна участь у виконанні фізичних вправ : дихальні вправи; вправи для формування правильної постави; зміцнення м'язів спини та тулуба; вправи на рухливість суглобів і хребта; вправи на розтягування та розслаблення. Вміти проводити корегуючу гімнастику правильність і послідовність виконання комплексу ЛФК та вправ оздоровчої спрямованості; техніка виконання вправ і правильність дихання; уміння добирати та дозувати фізичне навантаження; дотримання правил безпек	**4-12**
Тема3. Рухова активність-гармонійний розвиток людини. Розвиток фізичних якостей різними видами рухової активності.	Вміти організовувати та проводити різні спортивні та рухливі ігри, естафети спрямованих на розвиток різних фізичних якостей. Знати та вміти організовувати рухливі ігри для дітей з особливими потребами	**4-12**
Тема4. Оздоровчо-рухова активність засобами сучасного фітнесу. Розвиток силової витривалості	Активна участь у виконані пракичних завдань, виконання Піднімання в сід за 1 хв. Знати та проводити комплекс фізиних вправ дихальної гімнастики	**4-12**
Тема5. Розвиток координаційних здібностей традиційними та нетрадиційними засобами спортивних ігор.	Активна участь у виконанні пракичних завдань, виконання тесту фізичної вправи човниковий біг 4 Х 9 м. Знати комплекс вправ для розвитку моторики дітей Прийоми масажу	**4-12**
Тема 6. Професійно прикладна	Активна участь у виконанні	**4-12**

фізична підготовка, розвиток спеціальних якостей. Розвиток вестибулярного апарату, статичної витривалості, формуванню правильної постави.	практичних завдань. Виконання вправи «планка»за 90 с вміти проводити комплекс вправ направлені на корекцію постави, формування зводу стопи, зміцнення мязів черевного пресу, виконання вправ для розлаблення м'зів	
Тема 7. Організація самостійної оздоровчо-рухової діяльності та самоконтроль. Формування навичок самостійного добору і виконання фізичних вправ, планування власної рухової активності, контроль самопочуття та оцінювання оздоровчого ефекту занять.	Активна участь у виконанні практичних завдань. Знати навички самоконтролю	**4-12**

Примітка*

Для проведення занять з дисципліни "Фізична культура" усі студенти поділяються на дві групи: основна навчальна група (студенти, які не мають відхилень за станом здоров`я), спеціальне медична група (студенти, які за результатами проходження медичного огляду мають відхилення за станом здоров`я і мають направлення лікаря для занять у спеціальну медичну групу).

Звільнені від практичних занять студенти виконують завдання науково-методичної підготовки. Ці студенти можуть бути зараховані в проблемну групу / науковий гурток і здійснюють підготовку до участі у науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками науково-дослідної роботи під керівництвом свого викладача з фізичної культури, або можуть самостійно здійснювати теоретичну підготовку за темами лекційних та практичних занять. За результатом цих видів робіт їм виставляють залік.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни, звільнених від практичних занять фізичною культурою, які зараховані в другу групу:

Методи та форми навчання	**Форма контролю**	**Максимальний бал**
Тема 1. Вибір теми та матеріалу для статті	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 2. Складання плану дослідження	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема3. Проведення дослідної роботи	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 4. Аналіз отриманих результатів	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 5. Підготування до написання статті.	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**
Тема 6. Виклад матеріалів у чорновому варіанті. Написання статті	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**

Тема 7.Підготовка до участі у конференції. Складання доповіді	Активна участь у виконанні практичних завдань	**4-12**

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни звільнених від практичних занять за результатами теоретичної підготовки

Форма контролю − усно
Максимальна оцінка за теоретичну підготовку − 12 балів
Кількість балів за одну вірну і повну відповідь 3 бала
Якщо відповідь не повна ,але студент орієнтується то 2 бали
Якщо студент може дати відповідь після навідних запитань, то 1 бал.
Якщо не може дати відповідь то 0 балів.

№ з/п	**Питання для теоретичної підготовки звільнених від занять з фізичної культури**	**Бали**
1	1Сутність поняття здорового способу життя. 2Фактори, що визначають здоровий спосіб життя 3Роль мотивації у здоровому способі життя. 4Сутність поняття «режим праці» та «режим відпочинку».	12 балів
2	5. Фактори, що обумовлюють працездатність 6.Внутрішні чинники, що визначають працездатність. 7. Принципи попередження перевтомлення, хронічної втоми та стресу. 8. Обґрунтування необхідності дотримання раціонального режуму дня.	12 балів
3	9. Значення рухової активності і гіподинамії для життєдіяльності організму. 10. Функції рухової активності. 11. Сутність поняття «загартовування». Механізм його тренувальної дії. 12. Особливості загартовування холодом (обливання, обтирання, купання).	12 балів
4	13. Користь і шкідливість застосування сонячних ванн. 14. Поняття «особиста гігієна». 15. Біологічне значення харчування. 16. Основні проблеми харчування сучасної людини	12 балів
5	17. Концепція збалансованого (раціонального) харчування. Основні принципи. 18. Визначення можливого фізичного навантаження на організм людини. 19. Необхідність самоконтролю під час занять фізичними вправами та спортом. 20. Основні принципи контролю під час занять фізичними вправами та спортом.	12 балів
6	21 Ступінь навантаження під час занять лікувальною ходьбою. 22.Контроль та самоконтроль під час проведення занять з лікувальної ходьби. 23.Характеристика рухливих ігор. Вплив рухливих ігор на організм людини. 24. Засоби лікувальної фізичної культури.	12 балів
7	25. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. 26. Вплив лікувальної ходьби на організм людини. 27.Загальні правила лікувальної ходьби.	12 балів

	28. Самоконтроль під час виконання під час виконання фізичних вправ.	

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях.

На самостійну роботу окремі бали не виносяться, а оцінюються оцінкою за 12-бальною шкалою під час практичних занять.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача на навчальних заняттях обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них відповідно до «Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (https://cutt.ly/mLTb6am).

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Робоча програма, силабус. Вивчення курсу не потребує спеціального матеріально-технічного та/або інформаційного забезпечення.

12. Рекомендована література.

Основна

1.Зубаль М.В., Гуска М.Б., Райтаровська І.В., Мазур В.Й., Авінов В.Л. Спортивний туризм Кам'янець-Подільський: ПП Ящишин Ю.І., 2021. 417 с.

2.Чистякова М, Юрчишин Ю, Ніколайчук О, Потапчук С, Ладиняк А, Приходько В. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник.[Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. За покликанням: URL http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/5719/Tekhnolohii-orhanizatsii-rukhovoi-diialnosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3.Чистякова М.,Потапчук С.,Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 110 с. URL: http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526

4. Клюс О., Мисів В. Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152с. (у співавторстві).

5. Клюс О. А., Балацька Л. В, Рудзевич І.Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ друкарня «Рута», 2024. 147с.

Допоміжна:

1.Balatska L., Lisasota T., Nakonechnyi I., Btzverhnia H., Osadchenko T., Semenov A., Klius O. Motor activity of different social groups: collective monograph. Riga: Baltija Publishing, 2020. 104 p.

2. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. відеопосібник. Електронне видання на CD-ROM. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021.

3. Крупеня С. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222 с.

4. Марченко І. Л. (уклад.). Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Краматорськ: ДДМА, 2021. 160 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059215.pdf

5.Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М. В., Клюс О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с.
6.Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2020. 228 с.
7.Нестерова С. Ю. Діагностика і моніторинг стану здоров'я (практикум) для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2022. 64 с.
8. Петрова Ю., Прозар М., Зубаль М., Алєксєєв О. Персональні тренування та методика їх проведення: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 179 с.
9. Рибалко Л. М., Гулько Т. Ю. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; за ред. проф. Л. Рибалко. 5-те вид., перероб. та доповн. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. 88 с. URL: https://surl.li/horesh
Статті:
10.Банах В., Клюс О., Геннадій Є., Галаманжук Л., Балацька Л., Римар С., Цимбалістий В. Стан стресостійкостіта вияву морфофункціона-льних показників дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2024. Вип. 29 (2). С. 76-82.
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/309308/300843
11.Банах В., Клюс О. Особливості фізіологічних характеристик юнаків при використанні різних параметрів фізичної активності у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, Кам'янець-Подільський, 2024 (29(3), 126–136. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).126-136
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316750/307269
12. Балацька Л., Клюс О. Характеристика ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій,2020.Вип 22. Т.4. С.241-246 http://innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/51.pdf
13. Слюсарчук В., Клюс О., Єдинак Г., Галаманжук Л., Гуска М., Гуска М., Балацька Л Скавронський О. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовденості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладах вищої освіти. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021. Вип. 20. С. 47-53
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/233712/232414
14. Клюс Олена, Прозар Микола, Балацька Лариса, Скавронський Олександр, Петров Андрій, Сергій Бережок Сергій. Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3х3 протягом 2010–2021 років Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 24. С. 17-24http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697/253729
15. Клюс О., Балацька Л., Кужель М., Скавронський О., Стасюк В. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 25. С. 72-77 http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248/261279

16. Клюс О., Балацька Л., Кужель М., Юрчишин Ю.,Комарова Т., Андреєв С.,Цимбалістий В.Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2022. Вип. 26. С. 129-134
http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268812/264281
17.Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Duditska S., Horiuk P., KhtypkoI., TomilinaY., Kljus O., Lukashiv T. Influence of physical working capasity on quality of life and satisfaction in old-age population of Ukraine. Journal of human sport and Exercise.2021. Vol (16).P. 202-211 doi :https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.05
18. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Bezverkhnia H., TsybulskaV., Maievskyi M., Osadchenko T., Semenov A., Kljus O., Tsiuniak O. , Nikula N., Tomenko O.
Baltic Journal of Health and Physical Activity .Journal of Gdansk University of Physical Education and Sport. Vol (2) 2021.P. 33-42
file:///C:/Users/User/Downloads/4%20BJHPA%202021%20Suppl%202%20Hakman%20(8).pdf
19. Sliusarchuk V., Iedynak G., Blavt O., Chaplinskyi R., Galamanzhuk L., Stasyuk V., Klius O. The structyre of general physical fitness of girls–future offiscere during training at the military academy. ISSN-L 1993-7989. Теорія та методика фізичного виховання. 2022. Том 22. № 1. С. 29-35 file:///C:/Users/User/Desktop/1540-Article%20Text-4603-3-10-20220324.pdf
20.Mykytyuk Z., Blavt O., Iedynak G., Galamanzhuk L., Klius O., Panasiuk O., Kovalchuk V., Khomych A. Determent the Quality of Measuring the level of lower Extremity Join Movement in Inclusive physical Education Physical Education Using Electronic IT Resources. Physical Education Theory and Methodology. 2024, (2), 263-269.
URL:https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.10

10. Рекомендовані джерела інформації

http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека