

Міністерство освіти і науки  
Рівненський державний гуманітарний університет

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Голова приймальної комісії  
Рівненського державного  
гуманітарного університету  
проф. Постолюк М. М.  
«01» 03 2021р.




**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ**  
**ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**  
**для вступників на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»**  
**на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра, спеціаліста, магістра**

Схвалено вченою радою педагогічного факультету  
Протокол № 2 від «26» лютого 2021 р.

Голова вченої ради  
педагогічного факультету  проф. В.В. Сілков

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету  
Протокол № 1 від «17» лютого 2021р.

Голова навчально-методичної комісії  
педагогічного факультету  доц. Н.А. Сяська

Голова предметної екзаменаційної комісії  проф. В.В. Сілков

Розробники: доц. Л.В. Чалій  
доц. О.О. Ярмошук  
проф. В.К. Кіндрат  
ст. в С.В. Семенович

Рівне – 2021

**Програма фахового випробування зі спеціальності 017«Фізична культура і спорт» для вступників на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр» на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра, спеціаліста, магістра / Л.В. Чалій, О.О. Ярмощук О.О., Кіндрат В.К., ст.в. Семенович С.В.– Рівне : РДГУ, 2021. – 11 с.**

**Розробники:**

**Чалій Л.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

**Ярмощук О.О.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

**Кіндрат В.К.**, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

**Семенович С.В.**, старший викладачка кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

**Рецензент:**

**Савлюк Світлана Петрівна**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ

Програма вступного іспиту з теорії і методики обраного виду спорту та методик викладання фахових дисциплін для вступників на здобуття ступеня вищої освіти магістра на основі ступеня (освітньо-кваліфікаційного рівня) бакалавра, спеціаліста, магістра визначає вимоги до рівня підготовки вступників у межах програми підготовки бакалаврів, зміст основних освітніх компетенцій, критерії оцінювання знань вступників, рекомендовані літературні джерела.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту (протокол № 2 від 01 лютого 2021 р.).

## ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.....	5
ПИТАННЯ ДО ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.....	7
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВИПУСНИКІВ.....	8
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	9
ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ.....	11

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» складається з питань теорії і методики обраного виду спорту, методик викладання фахових дисциплін (спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики), фітнес-технологій, що відповідають змісту підготовки фахівців ступеня бакалавра за відповідною освітньою програмою і передбачає комплексну оцінку знань, умінь і навичок щодо їх використання під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Зміст програми об'єднує навчальний матеріал спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, які комплексно охоплюють теоретико-методичні засади фізичної культури і спорту.

**Мета фахового випробування** полягає вперевірці теоретичних знань та практичних умінь вступників в межах освітньо-професійної програми бакалавра, необхідних для розв'язання завдань практичної діяльності фахівця сфери фізичної культури і спорту у відповідності з чинними нормативно-правовими документами відповідної галузі.

### **Вимоги до підготовленості вступника:**

#### Вступник повинен знати:

- основи предметних дисциплін в об'ємі, достатньому для успішного вирішення навчальних, науково-методичних і організаційно-практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту;
- історичний шлях розвитку фізичної культури і спорту, їх соціальні функції та суспільні завдання для сталого розвитку української держави;
- анатомічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та гігієнічні аспекти занять фізичною культурою і спортом;
- засади зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- теорію і методику фізичного виховання та спортивного тренування;
- функції і системи планування і контролю у фізичному вихованні і спорті;
- нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність фахівця галузі фізичної культури і спорту.

#### Вступник повинен уміти:

- використовувати отримані знання при навчанні руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичним вправам та при підготовці спортсменів, організації і проведенні спортивних змагань;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- планувати, організувати роботу з різних напрямів професійної діяльності;
- аналізувати процес становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- обґрунтовувати вибір заходів з популярних видів рухової активності і здоров'я спрямованості;
- надавати до лікарської медичної допомоги при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;
- здійснювати планування і управління в зазначених сферах діяльності.

Вступне випробування дає змогу встановити рівень готовності вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності: тренера-викладача з виду спорту, інструктора-методиста спортивної школи; працівника установ, який керує або здійснює фізкультурно-спортивну, оздоровчо-масову роботу серед населення; інструктора-методиста фітнесу і туризму.

### **Порядок проведення вступного випробування.**

Вступне випробування проводиться згідно з розкладом.

Допуск до вступного випробування вступників здійснюється за умови наявності аркуша результатів вступних випробувань та документа, що засвідчує особу (паспорт).

Фахове випробування проводиться в усній формі, що передбачає надання відповідей на питання екзаменаційних білетів. Вступник отримує тільки один комплект екзаменаційних завдань, заміна завдань не дозволяється. Екзаменаційні білети складаються відповідно до даної програми, друкуються на спеціальних бланках за встановленим зразком та затверджуються головою приймальної комісії Рівненського державного гуманітарного університету.

Під час фахового випробування вступник має право звернутися до екзаменаторів з проханням щодо уточнення умов завдань. Натомість вступнику не дозволяється користуватися сторонніми джерелами інформації (електронними, друкованими, рукописними) та порушувати процедуру проходження фахового випробування, що може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

Для письмового запису відповідей на екзаменаційні завдання використовуються аркуші усної відповіді відповідного зразка. Після внесення вступником відповіді до зазначеного аркушу він ставить під нею свій підпис, що підтверджується підписами голови та екзаменаторами фахової атестаційної комісії.

### **Порядок оцінювання відповідей вступників.**

Оцінювання відповіді вступників на вступному випробуванні здійснюється членами фахової атестаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора.

Оцінки відповіді кожного вступника визначаються за 200-бальною шкалою.

## **ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

### ***Теорія і методика обраного виду спорту***

Структурні одиниці тренувального процесу. Рівні структури тренування: мікро, мезо і макроструктура. Мікроструктура як структура окремих тренувальних занять і малих циклів. Мезоструктура – структура середніх циклів тренування. Структура великих тренувальних циклів (макроциклів) типу піврічних, річних і багаторічних.

Побудова тренування на основі різних циклів. Забезпечення зростання спортивної працездатності спортсмена в обраному виді спорту.

Типи мезоциклів: втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновні.

Завдання фізичної підготовки спортсмена: зміцнення та збереження здоров'я, формування статури спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних здібностей (силових, швидкісних, координаційних, витривалості та гнучкості).

Вимоги сучасного спорту до фізичної підготовленості спортсменів. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спортсмена. Спеціальна фізична підготовка (СФП). ЗФП як процес всебічного розвитку фізичних здібностей, не специфічних для обраного виду спорту, що так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності. Розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці обраного виду спорту у процесі СФВ.

Структура тактичної підготовленості (тактичні знання, уміння, навички).

Тактична підготовка спортсмена в обраному виді спорту.

Тактика як сукупність форм і способів ведення спортивної боротьби в умовах змагань. Індивідуальна, групова та командна тактика. Пасивна, активна та комбінована (змішана) тактика.

Завдання тактики спортсмена у змаганнях.

Об'єкти контролю в спорті (зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної тощо), можливості функціональних систем).

Методи контролю в практиці спорту: збір думок спортсменів і тренерів; аналіз робочої документації тренувального процесу; педагогічні спостереження під час тренування і змагань визначення і реєстрація показників, що характеризують діяльність спортсменів на тренувальних заняттях (хронометрування, пульсометрія, динамометрія, відеозапис і т.п.); тести (контрольні іспити) різних сторін підготовленості спортсменів, медико-біологічні виміри й ін.

Структура спортивного таланту (блоки здібностей). Загальні здібності та властивості: інтелектуальні здібності; пам'ять; увага; мислення; типологічні властивості нервової системи; психологічна надійність.

Загальна характеристика етапів спортивного відбору. Етапи багаторічної спортивної підготовки: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень.

Основні етапи у відборі здатних спортсменів у процесі багаторічного тренування.

Завдання попереднього етапу. Завдання відбору на проміжному етапі. Заключний етап та можливості досягнення високих результатів.

### ***Теорія і методика викладання спортивних ігор***

Характеристика спортивних ігор як засобу розвитку рухових умінь і навичок у спортсменів.

Організаційно-методичні засади проведення змагань зі спортивних ігор.

Характеристика загальної та спеціальної підготовки в спортивних іграх.

Методика навчання техніки гри у баскетболі. Методика навчання техніки гри у футболі. Методика навчання техніки гри у волейболі. Методика навчання техніки гри у тенісі. Методика навчання техніки гри у бадмінтоні.

Зародження і становлення футболу як спортивної гри. Зародження і становлення баскетболу як спортивної гри. Зародження і становлення волейболу як спортивної гри. Зародження і становлення тенісу як спортивної гри. Зародження і становлення бадмінтону як спортивної гри. Зародження і становлення настільного тенісу як спортивної гри.

### ***Фітнес технології***

Завдання та сутність фітнесу. Поділ занять у фітнесі за різними ознаками.

Сучасні фітнес-програми, вплив на функціональні системи організму. Використання спортивно-оздоровчої роботи програм різного спрямування. Кардіо програми (ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці, аква-фітнес). Фітнес-програми силового характеру (шейпінг, боді-білдінг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями (гантелями, штангою, гирями). Програми „MindBody” (тай-чі, ци-фітнес, гімнастика йоги, система Джозефа Пілатеса, фітбол, боді-флекс).

Характерні ознаки фітнесу. Структура фітнес-тренування. Дозування навантаження у фітнесі.

### ***Теорія і методика викладання легкої атлетики***

Легка атлетика як базова дисципліна.

Різновиди та варіанти легкоатлетичних вправ.

Спортивна ходьба: техніка, особливості навчання і тренування.

Бігові види як основа легкої атлетики. Особливості бігу на різні дистанції.

Легкоатлетичні стрибки, розвиток фізичних якостей у різних видах стрибків.

Метання як фізичні вправи швидко-силового характеру,

### ***Теорія і методика викладання гімнастики***

Вплив гімнастичних на окремі частини тіла людини. Розвиток функціональних систем організму під час занять гімнастикою.

Засоби основної гімнастики. Стройові вправи на місці, в русі. Гімнастичні шиккування, перешикування, розмикання, фігурне марширування.

Розвиваючі вправи. Вправи на гімнастичних приладах (вправи на перекладині, брусах, кільцях, коні з ручками ( для чоловіків) і на різновисоких брусах і колоді (для жінок). Акробатичні вправи (акробатичні стрибки, перевороти, статичні вправи у балансуванні). Вільні вправи (комбінація вільних рухів, акробатичних вправ та елементів хореографії). Стрибки (опорні і без опорні). Прикладні вправи (ходьба, біг, метання, лазіння, перелазання, подолання перешкод, вправи в рівновазі).

### **ПИТАННЯ ДО ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

1. Спортивне тренування як педагогічний процес: мета, завдання, основні функції і структура.
2. Основні принципи спортивного тренування.
3. Спортивні заняття як основна організаційна форма спортивної підготовки.
4. Загальна характеристика типів, видів і різновидів спортивних занять.
5. Характеристика складових компонентів структури спортивного заняття.
6. Сутність рухової дії, фізичного впливу та характеристика видів рухових дій.
7. Основні компоненти витривалості і визначення її видів.
8. Основні компоненти сили і визначення її видів.
9. Основні компоненти швидкості і визначення її видів.
10. Основні компоненти гнучкості і визначення її видів.
11. Основні компоненти витривалості і визначення її видів.
12. Сутність «розминки» і «заминки».
13. Загальна і спеціальна фізична підготовка: мета, завдання, характеристика методів і засобів.
14. Засоби фізичної підготовки спортсменів: принципи підбору і класифікація.
15. Сутність і загальна характеристика «технічної підготовки».
16. Сутність і загальна характеристика тактичної підготовки.
17. Сутність і загальна характеристика психологічної підготовки.
18. Сутність і загальна характеристика теоретичної підготовки.
19. «Перенесення» рухових навичок.
20. Види фізичних навантажень.
21. Граничні навантаження, перенавантаження, форсоване навантаження.
22. Суб'єктивне і об'єктивне вираження втоми.
23. Відпочинок як основний компонент структури фізичного навантаження і характеристика його видів.
24. Відновлення працездатності спортсменів.
25. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у спортивному тренуванні.
26. Техніка безпеки, прийом допомоги і страхування в обраному виді спорту.
27. Види контролю в обраному виді спорту.
28. Методи навчання і тренування в обраному виді спорту.
29. Періодизація спортивного тренування в обраному виді спорту.
30. Значення відбору на різних етапах спортивного тренування.
31. Структура, типи і зміст тренувальних занять.
32. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.
33. Психологічні особливості тренера (основні виконавчі функції тренера).
34. Мета і завдання спортивного тренування.
35. Завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена.

36. Видипідготовкиспортсменів.
37. Матеріально-технічнезабезпечення та вимоги до обладнання в обраномувиді спорту.
38. Вимоги до проведеннякомплексівзагальнорозвиваючихвправ.
39. Різновиди, способипересування та команди, щоїхсупроводжують.
40. Вимоги до складання, запису і подачізагальнорозвиваючихвправ.
41. Різновиди перекатів та техніка їх виконання.
42. Різновидиперекидів та технікаїхвиконання.
43. Методика навчаннятехнікигри у баскетболі.
44. Методика навчаннятехнікигри у футболі.
45. Методика навчаннятехнікигри у волейболі.
46. Методика навчаннятехнікигри у тенісі.
47. Методика навчаннятехнікигри у бадмінтоні.
48. Техніка та тактика бігових видів легкої атлетики (на прикладі однієї дисципліни).
49. Техніка та тактика спортивної ходьби.
50. Техніка та тактика стрибків та метань у легкій атлетиці (на прикладі однієї дисципліни).
51. Легкоатлетичнібагатоборства.
52. Поняттяфітнесу, його мета і завдання.
53. Загальні поняття і позитивні ефекти від занять аеробікою.
54. Структура аеробного класу. Частина з яких складається аеробний урок. Їх зміст та структура.
55. Функціональний тренінг, головний принцип заняття.
56. Основні рекомендації з виконання вправ силової спрямованості на заняттях з фітнесу.
57. Техніка дихання при виконанні вправ силової спрямованості у фітнес тренуванні.
58. Вправи для розвитку м'язів черевного пресу на фітнес заняттях.
59. Жимові вправи для розвитку м'язів плечового поясу та грудних м'язів у силовому тренуванні з фітнесу.
60. Вправи тягового характеру для розвитку м'язів спини у силовому тренуванні з фітнесу.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ**

Рівень професійної компетентності вступників оцінюється за 200-бальною шкалою.

Виділені такі рівні компетентності – початковий, середній, достатній, високий.

**Критерії оцінювання** результатів вступного випробування встановлюються у нормах цих чотирьох рівнів досягнень за ознаками логічності, обґрунтованості, цілісності відповіді; обсягу, глибини та системності знань (в межах Програми); рівнів сформованості навчальних та предметних умінь і навичок, володіння розумовими операціями (аналізу, синтезу, порівняння, класифікації, узагальнення тощо); самостійності оцінних суджень.

**Таблиця відповідності  
рівнів компетентності значенням 200-бальної шкали  
оцінювання відповідей вступників під час фахового випробування**

Рівень компетентності	Шкала оцінювання	Національна шкала оцінювання
<b>Початковий</b> відповіді вступника неправильні, фрагментарні, не демонструють в загальних рисах розуміння програмового матеріалу	<b>0-99</b>	незадовільно
<b>Середній</b> відповіді вступника визначаються розумінням окремих аспектів питань програмного матеріалу, але характеризуються недостатньою логікою та поверховістю; допущені окремі неточності у	<b>100-149</b>	задовільно



аргументуванні своєї позиції		
<b>Достатній</b> відповіді вступника демонструють правильне та ґрунтовне розуміння питань програмного матеріалу, однак наявні окремі неточності, що не мають суттєвого значення	<b>150-179</b>	добре
<b>Високий</b> відповіді вступника характеризуються досконалим розумінням суті питання та вільним володінням програмним матеріалом	<b>180-200</b>	відмінно

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Теорія і методика викладання гімнастики

1. Бузюн О. І. Гімнастична термінологія: Посібник. Луцьк : Надстир'я, 1995. 85 с.
2. Бузюн О. І. Програмоване навчання в гімнастиці : метод. рек. Луцьк : Вежа, 2001. 48с.
3. Журавина М. Л. Меньшикова Н. К. Гимнастика : уч. для студ. вузов. Москва : Академия, 2002. 436с.
4. Кіндрат В. К. [та ін.] /Термінологія вправ основної гімнастики: навч. посіб. / ; Ін-т проблем виховання НАПН України, Рівнен. держ. гуманітар. ун-т, Рівнен. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти. Рівне : Волинські обереги, 2015. 151 с.
5. Ніколаєв Ю. М., Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Гімнастика : навч. – метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 264 с.
6. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика : навч.– метод. посіб. Львів: Українські технології, 2002. 114 с.
7. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навч. посіб. К.: Ол. літ.,2010. 144 с.

### Теорія і методика обраного виду спорту

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. Москва, 1997. 207 с.
2. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола Москва. 1986. 34 с.
3. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 193 с.
4. Барсук О.Л., Кудрейко А. И. Страницы футбольной летописи. Минск, 1987. 160 с.
5. Булатова М. М. Спортсмен в сложных климато-географических условиях. Київ : Олимпийская литература, 1996. 173 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
8. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ : КомбіЛТД, 2002. 349 с.
9. Волков В.М. Спортивный отбор. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 173 с.
10. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Київ : Здоров'я, 1981. 116с.
11. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. Тбілісі, 1987. 192 с.
12. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт». Харків: ОВС, 2005. 240 с.
13. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Київ, 1985. 136с.

14. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Тактика и стратегия футбола Київ, 1989. 192 с.
15. Казаков П.Н. Футбол. Москва : ФиС, 1978. 278 с.
16. Качалин Г.Д. Тактика футбола. Москва, 1986. 128 с.
17. Келлер В., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. 269 с.
18. Кочетков А. Управление футбольной командой. Москва, 2002. 192 с.
19. Лаптев А.П. Режим футболиста. Москва, 1985. 80 с.
20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ : Олимпийская литература, 1999. 318 с.
21. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. Київ : Здоров'я, 1986. 120 с.
22. Олимпийская энциклопедия. Москва : Сов. энциклопедия, 1980. 416 с.
23. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Київ : Здоров'я, 1988. 215 с.
24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
25. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Київ : Вища школа, 1984. 336 с.
26. Платонов В.Н. Теория спорта. Київ : Вища школа, 1987. 424 с.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 288 с.
28. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Москва : Советский спорт, 2004. 464 с.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Москва : Академия, 2003. 480 с.
30. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. Москва : СААМ, 1995. С. 226-237.
31. Ярмошук О.О., Василюк В.М. Загальні основи теорії і методики спорту. Рівне: Волинські обереги, 2016. 288 с.

#### **Теорія і методика викладання легкої атлетики**

1. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. для студ. фіз. культури. Черкаси, 2006. 424 с.
2. Бевзюк В.С., Шалар О.Г.. Методичні рекомендації до вивчення курсу «Легка атлетика та методика її викладання». Херсон: Айлант. 2001. 28 с.
3. Кіндрат В.К., Семенович С.В. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Рівне: РДГУ, 2015. 130 с.
4. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К.: Олимпийская литература, 2009. 143 с.
5. Савчук С. І. Підготовка вчителя фізичної культури у процесі вивчення курсу «Легка атлетика»: автореф. дис. . канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24. 00. 02 / С. І. Савчук. Луцьк, 2000. 20 с.
6. Сидоренко В.І., Яковлів В.Л., Євсєєв Л.Г. Легка атлетика. Тестовий контроль знань правил змагань з легкої атлетики: навчальний посібник. 2000. 60 с.

#### **Теорія і методика викладання спортивних ігор**

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матьцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. Москва, Издательский Центр «Академия». 2006. 508 с.
2. Василюк В. М. Основы футбола. Навчально-методичний посібник. Рівне, О. Зень. 2014. 264 с.
3. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П. В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография. Москва, изд. Спорт. 2019. 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю. М., Савин Л. В. та ін. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва, Академия. 2004. 520 с.

5. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми, Сумський державний університет. 2017. 111 с.
6. Кіндрат В.К., Кашуба А.А., Панчук А.П. Основи баскетболу. Навчально-методичний посібник. Рівне, Волинські Обереги. 2015. 200с.
7. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Київ, Здоров'я, 2002. 336 с.

#### **Фітнес технології**

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. Киев : Олимп. лит., 2001. 420 с.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания мышц и суставов ; пер. с англ. О. Г. Белошеев. 2-е изд. Минск : "Попурри", 2009. 224 с.
3. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. Київ : НУФВСУ, 2006. 72 с.
4. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
5. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Минск : Книжный дом, 2006. 512 с.
6. Едвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимп. лит., 2000. 354 с.
7. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
8. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали. Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
9. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Р. Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А. 2011. 228 с.
10. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ : «ДІА», 2011. 442 с.
11. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : 2010. 244 с.
12. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
13. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. Київ : Олимпийская литература, 2000. 368 с.
14. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури. Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. 43 с.

#### **Електронні ресурси**

1. <http://uk.wikipedia.org/wiki>. – Віртуальна енциклопедія.
2. <http://www.osvita.org.ua>. – Освітній портал.
3. <http://www.info-library.com.ua>. – Електронна бібліотека підручників.
4. <http://www.noc-ukr.org/>
5. <http://www.olympic.org/>
6. <http://www.rshu.edu.ua> – сайт Рівненського державного гуманітарного університету
7. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету
8. <http://rshu-som.rv.ua/> – сайт кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ
9. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
10. <http://www.fiba.com/> – сайт міжнародної федерації баскетболу
11. <http://www.fivb.com/> – сайт міжнародної федерації волейболу
12. <http://www.internationalbadminton.org/> – сайт Всесвітньої федерації бадмінтону
13. <https://www.itftennis.com> – сайт міжнародної федерації тенісу
14. <http://www.ittf.com/> – сайт міжнародної федерації тенісу
15. [www.fifa.com/](http://www.fifa.com/) – сайт міжнародної федерації футболу