

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. голови приймальної комісії
Рівненського державного
гуманітарного університету

Оксана ПЕТРЕНКО

27 березня 2025 р.



**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ІСПИТУ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 «Фізична культура і спорт»
для вступників на навчання для здобуття ступеня магістра
на основі НРК6, НРК7**

Схвалено вченою радою педагогічного факультету
Протокол № 3 від 23 березня 2025 р.

Голова вченої ради
педагогічного факультету ОГК Оксана ГУДОВСЕК

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету
Протокол № 3 від 20 березня 2025 р.

Голова навчально-методичної комісії
педагогічного факультету ГОРОПАХА Наталія ГОРОПАХА

Голова фахової атестаційної комісії ОГК Оксана ГУДОВСЕК

Розробники: Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ
Василь ВАСИЛЮК
Галина ВЛАСЮК

Рівне – 2025

Програма фахового іспиту зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» для вступників на навчання для здобуття ступеня магістра на основі ступеня НРК 6, НРК 7 / В.В.Ковальський, В.М.Василюк, А.П.Панчук. Рівне: РДГУ, 2025. 13 с.

Розробники:

Ковальський В.В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

Василюк В.М., кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

Власюк Г.І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

Рецензент: Сотник Ж.Г., завідувач кафедри фізичної культури і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

Програма фахового іспиту з теорії та практики фізичного виховання для вступників на здобуття ступеня магістра на основі НРК6, НРК7 визначає вимоги до рівня підготовки вступників у межах програми підготовки бакалаврів, зміст основних освітніх компетенцій, критерії оцінювання знань вступників, рекомендовані літературні джерела та інформаційні ресурси.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту (протокол № 3 від 27 березня 2025 р.)

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2025 р.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ.....	6
1. Теорія і методика обраного виду спорту.....	6
2. Теорія і методика викладання спортивних ігор.....	6
3. Фітнес технології	7
4. Теорія і методика викладання легкої атлетики.....	7
5. Теорія і методика викладання гімнастики.....	7
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВИПУСНИКІВ	10
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	11
ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУРС	13

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного випробування зі спеціальності А7 «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 в перевірці 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 фізичними вправами та при підготовці спортсменів, організації і проведенні спортивних змагань;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- планувати, організовувати роботу з різних напрямів професійної діяльності;
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- обґрунтовувати вибір заходів з популярних видів рухової активності оздоровчої спрямованості;

- надавати долікарську медичну допомогу 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

1. 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.

2. 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.

Спортивні ігри. Основні вимоги техніки безпеки на заняттях. Значення спортивних ігор. Основні засоби спортивних ігор. Технічні та тактичні прийоми в спортивних іграх. Методика початкового навчання. Освітнє значення спортивних ігор при проведенні різних форм занять. Методичні особливості проведення спортивних ігор.

Волейбол. Історія зародження спортивної гри. Методика навчання подачам у

волейболі. Техніка навчання передач м'яча. Техніка нападу і захисту у волейболі, нападаючі удари і блокування. Поняття та класифікація гри у волейбол. Форми організації та методика проведення занять з волейболу в школі.

Баскетбол. Історія зародження спортивної гри. Методика навчання подвійного кроку у баскетболі. Методика навчання передач м'яча у баскетболі. Методика навчання ловлі м'яча у баскетболі. Методика навчання кидків у корзину в баскетболі. Методика навчання поворотів у баскетболі. Методика навчання зупинок та переміщень гравця по майданчику у баскетболі.

Футбол. Історія зародження спортивної гри. Техніка удару по м'ячу серединою підйому, методика навчання. Техніка удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні, методика навчання. Техніка удару по м'ячу зовнішньою стороною ступні, методика навчання. Різновиди зупинки м'яча, методика навчання. Різновиди ведення м'яча, методика навчання. Обманні рухи у футболі. Тактична підготовленість футболістів.

Настільний теніс. Історія зародження настільного тенісу як спортивної гри. Способи тримання ракетки. Навчання стійки гравця та переміщення. Порядок подачі, прийому та зміни сторін у настільному тенісі. Методика навчання техніки виконання подач. Методика навчання техніки виконання ударів. Тактика одиночної та парної гри. Правила гри у настільний теніс. Організація проведення змагань з настільного тенісу.

3. Фітнес технології

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

Сучасні фітнес-програми, вплив на функціональні системи організму. Використання у спортивно-оздоровчій роботі програм різного спрямування. Кардіопрограми (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.

4. Теорія і методика викладання легкої атлетики

Легка атлетика та її базові дисципліни. . Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Застосовування легкоатлетичних вправ з метою профілактики та оздоровлення. Види легкоатлетичних стрибків. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для стрибків у довжину. Спортивна ходьба: техніка, особливості навчання і тренування. Бігові види як основа легкої атлетики. Особливості бігу на різні дистанції. Метання як фізичні вправи швидко-силового характеру,

5. 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 шикування, перешікування, 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).

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ФАХОВОГО ІСПИТУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» ДЛЯ ВСТУПНИКІВ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ МАГІСТРА НА ОСНОВІ НРК 6, НРК 7

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 їх видів.
8. Основні компоненти сили і визначення її видів.
9. Основні компоненти спритності і визначення її видів.
10. Основні компоненти швидкості і визначення її видів.
11. Основні компоненти гнучкості 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, прийоми 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. Види підготовки спортсменів.
37. Матеріально-технічне забезпечення та вимоги до обладнання в обраному виді спорту.
38. Вимоги до проведення комплексів загально розвиваючих вправ.
39. Різновиди, способи пересування та команди, що їх супроводжують.
40. Вимоги до складання, запису і подачі загально розвиваючих вправ.
41. Різновиди переكاتів та техніка їх виконання.
42. Різновиди перекидів та техніка їх виконання.
43. Методика навчання техніки гри у баскетболі.
44. Методика навчання техніки гри у футболі.
45. Методика навчання техніки гри у волейболі.
46. Методика навчання техніки гри у тенісі.
47. Методика навчання техніки гри 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. Легкоатлетичні багатоборства.
52. Поняття фітнесу, 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.

Практичні завдання:

1. Скласти комплекс вправ для м'язів внутрішньої сторони стегна.
2. Скласти комплекс вправ для м'язів верхнього плечового поясу.
3. Скласти комплекс вправ для м'язів тріцепса (з гантелями або фітнес резинками або іншим обладнанням).
4. Скласти комплекс вправ для м'язів біцепса (з гантелями або фітнес резинками або іншим обладнанням).
5. Скласти комплекс вправ для м'язів спини.
6. Скласти комплекс вправ для м'язів задньої поверхні стегна.
7. Скласти комплекс вправ для м'язів сідниць.
8. Скласти комплекс вправ біля гімнастичної стінки для формування правильної постави.
9. Скласти комплекс вправ для литкових м'язів.
10. Скласти комплекс вправ для м'язів живота.
11. Скласти комплекс вправ для м'язів кору.
12. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості верхнього плечового поясу.
13. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості нижнього плечового поясу.
14. Скласти комплекс вправ спрямованих на розвиток гнучкості спини.
15. Скласти комплекс вправ для заключної частини заняття, спрямованих на розвиток гнучкості (основне навантаження під час даного заняття було спрямовано на розвиток сили м'язів ніг).
16. Скласти комплекс вправ для заключної частини заняття, спрямованих на розвиток гнучкості, (в основне навантаження на занятті було спрямовано на розвиток сили м'язів рук та верхнього плечового поясу).
17. Скласти комплекс вправ для заключної частини заняття, спрямованих на розвиток гнучкості, (в основне навантаження на занятті було спрямовано на розвиток сили м'язів живота та спини).
18. Скласти комплекс вправ для розвитку спеціальної витривалості в обраному виді спорту.
19. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту.
20. Скласти комплекс вправ для розвитку силових якостей в обраному виді спорту.
21. Скласти комплекс вправ для розвитку координаційних якостей в обраному виді спорту.
22. Скласти комплекс вправ для розвитку координаційних якостей в обраному виді спорту.

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
Початковий відповіді вступника неправильні, фрагментарні, не демонструють в загальних рисах розуміння програмового матеріалу	0-99	незадовільно
Середній відповіді вступника визначаються розумінням окремих аспектів питань програмного матеріалу, але характеризуються недостатньою логікою та поверховістю; допущені окремі неточності у аргументуванні своєї позиції	100-149	задовільно
Достатній відповіді вступника демонструють правильне та ґрунтовне розуміння питань програмного матеріалу, однак наявні окремі неточності, що не мають суттєвого значення	150-179	добре
Високий відповіді вступника характеризуються досконалим розумінням суті питання та вільним володінням програмним матеріалом	180-200	відмінно

Структура оцінки

1. Теоретичні відповіді на висвітлені питання в програмі фахового іспиту, які є рівні між собою по вартості.
2. Комісія може поставити уточнюючі питання, але виключно в межах питання, які висвітлені в екзаменаційному білеті.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Теорія і методика викладання гімнастики

1. Бубело О.Ю. Гімнастика в системі фізичного виховання лекція. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7466/1/1.pdf>
2. Ніколаєв Ю. М., Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Гімнастика: навч. метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 264 с.
3. Кіндрат В.К., Мамчур С.Л., Ярмошук О.О., Власюк Г.І. Термінологія вправ основної гімнастики: навч. посіб. Рівне: Волин. обереги, 2015. 152 с.
4. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: метод. рекоменд. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 68 с.

Теорія і методика обраного виду спорту

1. Булатова М.М. Міжнародна олімпійська академія в системі освіти і виховання. Наука в олімпійському спорті. Київ: Наука, 2016. № 3. С. 14.
2. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні. Наука в олімпійському спорті. Київ: Наука, 2015. № 2. С. 5-9.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки: підручник [для тренерів]: в 2кн. Київ: Олімпійська Література, 2015. 680 с.
5. 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. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Савчук С.І. Підготовка вчителя фізичної культури у процесі вивчення курсу «Легка атлетика»: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: спец. 24. 00. 02. Луцьк, 2000. 20 с.
3. Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання: навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікац. рівня «бакалавр» фак. фізичн. вихов. вищ. навч. закл. напрямів підготовки "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2014. 231 с.
4. Караулова С.І. Легка атлетика з методикою викладання: стрибки у висоту з розбігу: навч. метод. посіб. для студентів фак. фізичн. вихов. всіх напрямів підготовки. Запоріжжя, 2012. 70 с.
5. Кіндрат В.К., Семенович С.В. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Рівне: РДГУ, 2015. 130 с.

Теорія і методика викладання спортивних ігор

1. Василюк В.М. Основи футболу: навч.-метод. посіб. Рівне, О. Зень. 2014. 264 с.
2. Веселовський АП., Максим'як ВМ., Телятник ВМ., Ніконець АВ. Футбол, міні-футбол та методика їх викладання: навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 66 с.
3. Грициляк С.М., Поляковський В.І., Сацик А.І. Формування координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі занять баскетболом: метод. розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2013. 30 с.
4. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс: метод. рекоменд. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2021, 65 с.

5. Індик П.М., Сірик А.Є. Бадмінтон: навч.-метод. посіб. Суми: Сумський державний університет. 2007. 111 с.
6. Кіндрат В.К., Кашуба А.А., Панчук А.П. Основи баскетболу: навч.-метод. посіб. Рівне, Волинські Обереги. 2015. 200 с.
7. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навч.-метод. посіб. Дніпро: «Інновація», 2016. 194 с.

Фітнес технології

1. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А. 2011. 228 с.
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ: «ДІА», 2011. 442 с.
3. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / упоряд. О.В.Онопрієнко, О.М.Онопрієнко. Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
4. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава: 2010. 244 с.
5. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2007. 217 с.

Інформаційні 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.rshu.edu.ua> – сайт Рівненського державного гуманітарного університету
5. Правила прийому на навчання для здобуття вищої освіти у Рівненському державному гуманітарному університеті в 2023 році. Затверджені вченою радою Університету 13 квітня 2023 року. https://www.rshu.edu.ua/images/pk_rshu/vstup_2023/prav_2023_13042023.pdf
6. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету
7. <http://rshu-som.rv.ua/> – сайт кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ
8. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
9. <http://www.fiba.com/> – сайт міжнародної федерації баскетболу
10. <http://www.fivb.com/> – сайт міжнародної федерації волейболу
11. <http://www.internationalbadminton.org/> – сайт Всесвітньої федерації бадмінтону
12. <https://www.itftennis.com> – сайт міжнародної федерації тенісу
13. <http://www.ittf.com/> – сайт міжнародної федерації тенісу
14. www.fifa.com/ – сайт міжнародної федерації футболу