

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Затверджено

Завідувач кафедри теорії фізичного  
виховання та рекреації  
проф. Белікова Н.О. \_\_\_\_\_

---

**ПРОГРАМА  
ВСТУПНОГО ІСПИТУ ДО АСПРАНТУРИ**

**Освітньо-науковий рівень:** доктор філософії  
**Галузь знань** 01 Освіта/Педагогіка  
**Спеціальність** 014 «Середня освіта (фізична культура)»  
**Освітньо-наукова програма** «Теорія та методика навчання  
фізичної культури»

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Підготовка докторів філософії у системі вищої освіти спрямована на створення умов для творчого розвитку обдарованої особистості і поглиблену наукову підготовку фахівців за однією з наукових спеціальностей.

Вступний іспит до аспірантури зі спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» має на меті визначення рівня знань вступників, з'ясування їх світоглядної позиції, ступеня осмислення і усвідомлення науковцями-початківцями генези розвитку науки про фізичне виховання та спорт, засад національної освіти; стану їх готовності до дослідницької діяльності в галузі теорії в методикі фізичного виховання.

Особа, яка вступає до аспірантури на основі освітніх ступенів «магістр» або «спеціаліст», повинна володіти поглибленими знаннями з обраної спеціальності, вміннями інноваційного характеру, навичками науково-дослідної (творчої) або науково-педагогічної діяльності, набути певний досвід використання одержаних знань і вміти продукувати (створювати) елементи нових знань для вирішення завдань у відповідній сфері професійної діяльності.

Підготовка докторів філософії здійснюється за очною або заочною формами навчання.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Розділ 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання

**Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.** Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична реабілітація, фізична рекреація. Зміст фізичної культури: наука, органи керування і управління, система організації, кадри і система їх підготовки, матеріальна база, специфічна рухова діяльність та активність людей. Структура фізичної культури: фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація. Предметна область теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни. Основи теорії і методики фізичного виховання, її функції як наукової дисципліни. Предмет теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни. Структура навчального предмета. Основні види навчальної діяльності у курсі теорії і методики фізичного виховання, їх наукове обґрунтування і характеристика; зв'язок теорії і методики фізичного виховання з практикою та іншими предметами, її еволюція, тенденції та перспективи розвитку.

**Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище.** Основні напрямки системи фізичного виховання. Цілі та завдання фізичного виховання. Історичний характер фізичного виховання. Традиції українського національного фізичного виховання. Мета і завдання національної системи фізичного виховання в Україні; особливості, які лежать в їх основі. Загальні і специфічні функції фізичної культури у суспільстві. Принципи національної системи фізичного виховання (наукового обґрунтування, оздоровчого напрямку, різнобічного гармонійного розвитку тощо). Загальнолюдські та гуманістичні ідеали і демократичність як ідеологічна основа побудови системи фізичного виховання населення України. Програмно-нормативна основа національної системи фізичного виховання. Програми фізичного виховання для різних ланок системи, тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення, спортивна класифікація: Умови функціонування системи фізичного виховання в Україні: освітня діяльність, матеріально-технічне та кадрове забезпечення і фінансування галузі.

**Тема 3. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.** Загальні принципи педагогічного процесу. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Розподіл принципів навчання на групи: свідомості і активності, наочності, систематичності, індивідуалізації і доступності, міцності і прогресування. Методичні прийоми реалізації принципів на практиці. Методи фізичного виховання. Визначення понять: «метод», «методичний прийом», «методика». Наукове обґрунтування методів та загальні вимоги до їх вибору. Класифікація методів. Характеристика окремих методів (повідомлення нових знань, практичного виконання вправ, педагогічного контролю тощо).

**Тема 4. Засоби фізичного виховання.** Характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи; природні сили; гігієнічні фактори. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Фактори, що визначають вплив фізичних

вправ на організм. Форма і зміст фізичних вправ. Структура і техніка фізичних вправ. Навантаження та його компоненти. Кінематична, ритмічна, динамічна та структурна характеристики фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ.

**Тема 5. Структура навчання руховим діям.** Перший етап – початкового розучування рухової дії. Мета, завдання, напрями реалізації на практиці: усвідомлення цілісної рухової дії, створення основного і резервного проекту рішення рухової дії, реалізація проекту рішення рухової дії – підбір підвідних вправ. Етап поглибленого розучування рухової дії. Мета, завдання другого етапу, стадії реалізації: формування рухового уміння, удосконалення рухового уміння аж до переходу в рухову навичку. Основні ознаки рухового уміння. Помилки: причини виникнення помилок, способи виправлення. Оцінка: функції оцінки, вимоги до оцінки, облік успішності, критерії оцінювання техніки рухових дій. Удосконалення техніки рухової дії. Мета, завдання третього етапу, стадії реалізації: формування рухової навички, формування рухового уміння вищого порядку. Ознаки рухової навички. Ознаки рухового уміння вищого порядку. Перенесення рухової навички. Рухова навичка з фізіологічної точки зору. Фази протікання рухової навички. Види повторень при створенні рухового уміння вищого порядку: просте і варіативне, розтягнуте і концентроване.

**Тема 6. Методи розвитку рухових якостей (здібностей).** Основні поняття і терміни: рухові і психологічні здібності. Розвиток рухових здібностей. Загальна характеристика рухових здібностей. Розвиток рухових якостей як педагогічний процес і частина змісту фізичного виховання. Єдність навчання рухових дій і розвитку рухових здібностей. Загальна характеристика рухових якостей. Основи методики розвитку силових якостей. Основи методики розвитку швидкості. Основи методики розвитку витривалості. Основи методики розвитку гнучкості. Сучасні тенденції в методиці виховання силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості та інших фізичних і психомоторних здібностей. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки.

**Тема 7. Форми організації занять з фізичного виховання.** Форми організації занять: урочна, позаурочна (позакласна, позашкільна). Урок фізичної культури – основа урочної форми. Склад і структура уроку. Вимоги до уроку. Підготовка вчителя до уроку: попередня і безпосередня. Рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні. Позакласна робота з фізичної культури: фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова. Форми позакласної роботи (індивідуальні, групові та масові). Позашкільна робота з фізичної культури. Форми занять: ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, оздоровчі табори, табори праці і відпочинку, робота за місцем проживання. Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою і спортом. Форми фізичного виховання в сім'ї.

**Тема 8. Планування і контроль у процесі занять фізичними вправами.** Поняття про планування, його види і зміст. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання. Функції педагогічного планування і контролю,

його технологія. Педагогічний контроль навчального процесу як обов'язкова умова його ефективності. Контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання; педагогічний самоконтроль.

**Тема 9. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні.** Пріоритетні напрями наукових досліджень у фізичному вихованні. Експериментально-емпіричні та теоретичні рівні дослідження, їх методи. Методологічні основи наукових досліджень. Вибір і обґрунтування методів дослідження відповідно до наукових завдань. Класифікація методів дослідження. Педагогічні спостереження: характерні риси, доцільні випадки використання, технічне оснащення, особливості методики організації в практиці фізичного виховання. Педагогічний експеримент: характерні риси і типова схема експерименту, види експерименту (констатувальний, перетворювальний, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний). Метод рухових тестів, вікові особливості використання рухових тестів. Роль комп'ютерної техніки в наукових дослідженнях.

## **Розділ 2. Методика фізичного виховання різних груп населення**

**Тема 1. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.** Соціально-педагогічне значення дошкільного фізичного виховання. Вікова періодизація дітей. Фактори, що впливають на стан здоров'я новонародженого. Особливості вікового періоду новонародженого. Особливості періоду грудного віку. Вікові особливості розвитку дітей раннього віку. Вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку. Особливості розвитку рухів дітей грудного і раннього віку. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку. Основні форми організації роботи з фізичного виховання з дітьми від народження до 3 років. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку. Лікарсько-педагогічний контроль у процесі фізичного виховання дошкільників. Методика розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного віку.

**Тема 2. Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку.** Періодизація шкільного віку: молодший, середній (основний) і старший. Завдання фізичного виховання в період навчання у молодших класах. Вікові особливості розвитку дитячого організму від семи до десяти років і пов'язані з ними особливості методики фізичного виховання. Особливості методики розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку – сили, швидко-силових здібностей, швидкості, витривалості тощо – в залежності від чутливих періодів формування функціональних систем організму дітей. Вимоги до методики виховання рухових здібностей у дітей. Характеристика основних положень змісту шкільних програм з фізичного виховання 1-4 класів загальноосвітньої школи.

**Тема 3. Фізичне виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.** Завдання фізичного виховання дітей середнього (11-16 років) та старшого (17-18 років) шкільного віку. Вікові особливості розвитку дитячого організму в цей період та специфіка методики фізичного виховання. Особливості розвитку рухових якостей. Характеристика існуючих програм фізичного виховання. Структура програми і зміст її окремих розділів для різних

вікових груп школярів. Нормативна основа програми. Особливості реалізації змісту програми, виходячи з національних, клімато-географічних особливостей та матеріально-технічного забезпечення.

**Тема 4. Фізичне виховання студентської молоді.** Завдання фізичного виховання студентів, основні форми занять, навчальні (обов'язкові і факультативні, в спортивних секціях, самостійні заняття студентів) фізичні вправи у режимі навчального дня, масові оздоровчі фізкультурні і спортивні заходи у позанавчальний час. Методика проведення занять в основному (підготовчому) і спеціальному відділеннях вузів. Спортивне вдосконалення студентів. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (завдання, засоби і форми). Самостійні заняття студентів з фізичного виховання. Перспективи і проблеми вдосконалення вузівського курсу фізичного виховання в умовах сучасної реформи вищої освіти.

**Тема 5. Фізичне виховання дорослого населення.** Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Раціональне харчування як фактор здорового способу життя. Медико-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого і похилого віку.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

За оцінкою результатів іспиту визначається повнота і правильність відповідей на теоретичні питання та вирішення методичних завдань, зазначених у програмі. Оцінка результатів відповідей на іспиті виставляється за 100 бальною системою відповідно до основних критеріїв та показників рівня знань, умінь і навичок студентів. Переведення оцінок, виражених у балах за стобальною шкалою, в лінгвістичну шкалу та шкалу ECTS здійснюється відповідно до таблиці.

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90-100	Відмінно	A	відмінне виконання
82-89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75-81	Добре	C	загалом хороша робота
67-74	Задовільно	B	непогано
60-66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1-59	Незадовільно	Fx	необхідне перескладання

### **Оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за:**

- знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі;
- здібність до аналізу викладеного матеріалу;
- послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу;
- самостійне, впевнене і правильне застосування знань при вирішенні методичної частини питань;
- вміле й вивірене формулювання висновків та узагальнень.

### **Оцінка «добре» (89-75 балів) виставляється за:**

- знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому;
- послідовне, логічно обґрунтоване викладання матеріалу;
- правильне і без особливих труднощів застосування знань при вирішенні завдань з методики;
- формулювання висновків та узагальнень;
- допущення окремих несуттєвих помилок під час відповіді.

### **Оцінка «задовільно» (75-60 балів) виставляється за:**

- знання і розуміння тільки основного програмного матеріалу в обсязі, який дозволяє застосувати наступний програмний матеріал;
- спрощене викладання матеріалу;
- нечітке та непослідовне застосування окремих знань під час вирішення методичних завдань та відсутність обґрунтованих навичок тлумачення питань з методики фізичного виховання;
- допущення окремих суттєвих помилок під час відповіді.

### **Оцінка «незадовільно» (59 і менше балів) виставляється за:**

- поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу в обсязі, який

- не дозволяє засвоювати наступний програмний матеріал;
- непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох істотних помилок;
  - невміння робити висновки та узагальнення;
  - невміння застосувати знання під час вирішення завдань з методики та відсутність навичок тлумачення їх.



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### *Нормативно-правова база:*

1. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (2017) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
5. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки (2011) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>
6. Національна стратегія розвитку освіти України на період до 2021 року (2013) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" (2016) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
8. Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>
9. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення (Наказ Міністерства Молоді і спорту України № 4607 від 04.10.2018) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18>
10. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
12. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10-11 класи). Профільний рівень. Рівень стандарту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>

### *Літературні джерела:*

13. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І.Алексейчук, Н. Добровольська, О. Ночата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві /Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С.173-176.
14. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
15. Андріанов В.Є. Контроль теоретичних знань, що передбачені навчальною програмою з фізичного виховання / В.Є. Андріанов, Н.Є. Сахно, Т.В. Андріанов // Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2005. – С.452-455.
16. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
17. Ареф'єв В.Г. Методика викладання фізичної культури в школі /В.Г.Ареф'єв. -К.: Освіта України, 1995. – 357 с.
18. Бенедь В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини / В.П. Бенедь, Н.М. Ковальчук, В.І. Завацький.- Луцьк.: Надтир'я, 1996. – 158 с.

19. Березовський А.П. Про новий підхід до методики планування занять фізичним вихованням / А.П. Березовський // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.547-555.
20. Бурень Н. Дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичним вихованням / Н. Бурень // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С.197-200.
21. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Вайнбаум Я.С., Коваль В.И. Родионова Т.А. – М.: Академка, 2003. – 233 с.
22. Ващенко М.М. Здоровий спосіб життя студентської молоді та шляхи його оптимізації/ М.М. Ващенко, Г.І. Мотунова // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.3-10.
23. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 2-е вид., перероб. та доп. – Суми: ВТД “Університет книг”, 2004. – 428 с.
24. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К.: Освіта України, 2010. – 388 с.
25. Волков Л.В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня:[навчальний посібник] / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2012. – 160 с.
26. Грибан Г. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Фізична культура та здоров’я нації / Г. Грибан // Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С.199-200.
27. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Гуревич И. А. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
28. Добровольська Н. Сучасні підходи формування рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у студентів вузів / Н.. Добровольська, Л. Середенко, О. Жбанков, та ін. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С.193-195.
29. Драчук А. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання. Фізична культура та здоров’я нації / А. Драчук, М. Галайдюк, В. Романенко / Зб. наук. праць. – Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С.208-212.
30. Драчук А. Шляхи підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / А. Драчук, В. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. – Луцьк, 2005. – С.212-215.
31. Зубова Н.В. Вдосконалення існуючих сучасних педагогічних концепцій, підходів та програмно-нормативних основ забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / Н.В. Зубова, Ю.В. Човнюк // Збірник наук. статей III Міжнародної науково-практичної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2005. – С.463-468.
32. Европейская Хартия спорта // Наука в олимпийском спорте. Спец. выпуск «Спорт для всех». – 2000. – С.77-99.
33. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев - Л.: ВИФК, 1985. - 118 с.
34. Іванова Г.Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: навч. посібник / Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 1999. – 78 с.
35. Іваночко В. Проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи/ В. Іваночко // Збірник наукових статей II Міжнародної конференції “Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи”. – Дрогобич: Коло, 2003. – С.466-470.
36. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя. Навч. посібник / І.Б. Карпова, В.М. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 103 с.

37. Ковальчук Н.М Проблеми фізичного виховання у ВДУ ім. Лесі Українки (на прикладі студентів I курсу) / Н.М. Ковальчук // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. - Луцьк: Вежа. - 2004. - №4. - С.25-28.
38. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.
39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. / Т.Ю. Круцевич, М. І. Воробьов, Г.В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
40. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
41. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008.-Т. 1.- С 69-86.
42. Курамшин Ю. Ф. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1. - С 104-126.
43. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. - Л.: Штабар, 1997. - 208 с.
44. Луцький А.А. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
45. Макатун М.В. Атлетична гімнастика для жінок / М.В. Макатун, С.А. Мазуренко. – М.: Знання, 1990. – 173 с.
46. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Матвеев Л. П. - М. : Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
47. Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: Зб. наук. робіт / А.Р. Матвіїв // Фізична культура, спорт та здоров'я. – Х.: ХаДІФК, 1997. – С. 215 – 217.
48. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 215 с.
49. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Н.В. Москаленко, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238с.
50. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Н.Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.
51. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М.Линець // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9 – 56.
52. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 - 305.
53. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
54. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.
55. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4.- С. 55-57.
56. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта : [монография] / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. - К. : Здоров'я, 1986. - 208 с.
57. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.:Олімпійська література, 2001. – 438 с.
58. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 423 с.

59. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. / [під ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 390 с.
60. Фарфель В. С. Физиология спорта : очерки / В. С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 1960. - 384 с.
61. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
62. Хоули Э. Т.. Оздоровительный фитнес: пер. с англ / Э. Т. Хоули, Б. Д Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 480 с.
63. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.
64. Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдс, Б. Катс ; пер. с Англ. Е. А. Мартинкевич. – Минск : Поппури, 2011. – 208 с : ил.
65. Шарабарова І.Н. Вправи з скакалкою / І.Н. Шарабарова. – М.: ФіС, 1991. – 89 с.
66. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян - Т. : Навчальна книга - Богдан, 2001. - Ч. 1. - 272 с.
67. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. посібн. / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276с.