

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



«Затверджую»

Голова приймальної комісії

СумДПУ імені А. С. Макаренка

проф. Юрій ЛЯННОЙ

«25» березня 2025 р.

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА**

**на основі на основі ступеня бакалавра, магістра, освітньо-кваліфікаційного
рівня спеціаліста
ЗА СПЕЦІАЛІСТЮ А4.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

Розглянута на засіданні
приймальної комісії
«25» березня 2025 р.
протокол № 7

Суми – 2025

Програма фахового вступного випробування з «Теорії і методики фізичного виховання» для вступу на навчання для здобуття ступеня Бакалавра на основі ступеня бакалавра, магістра, освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліста за спеціальністю А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Ухвалена на засіданні кафедри ТМФК

від 24 березня 2025 р. протокол № 9

Завідувач кафедри ТМФК



Петро РИБАЛКО

Голова фахової атестаційної комісії



Олександр ТОМЕНКО

ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
з теорії і методики фізичного виховання
для вступу на навчання для здобуття ступеня Бакалавра
на основі ступеня бакалавра, магістра, освітньо-кваліфікаційного рівня
спеціаліста за спеціальністю А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Соціально-економічні перетворення в Україні зумовили необхідність реформування всіх галузей шкільної освіти, що ставить перед вищою педагогічною освітою нові завдання щодо підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів. У зв'язку з цим, серед пріоритетних напрямків реформування вищої школи важливе місце займають питання оновлення змісту педагогічної освіти, запровадження педагогічних технологій, створення системи методичного, інформаційного забезпечення вищої школи та підготовки конкурентоспроможного спеціаліста.

Шлях до нової моделі освіти лежить через переосмислення сутності підготовки спеціаліста вищої школи, його цілей, завдань, змісту, методів. Українській школі потрібен педагог високої культури. Його діяльність повинна створювати умови для виховання цілісної особистості, здатної до саморозвитку і саморегуляції.

Підготовка спеціаліста у сфері фізичної культури і спорту має забезпечити його професійно-педагогічні знання, сформувати стійкий інтерес до обраної спеціальності, сприяти засвоєнню науково-методичних знань, умінь і навичок більш високого рівня ніж рівень бакалавра, сформувати професійно-методичне мислення і творчий підхід до професійно-педагогічної діяльності, стимулювати науково-методичну творчість і розвиток дослідницьких здібностей.

Для підготовки до фахового вступного випробування в програмі представлені теми та їх коротка характеристика, питання та список рекомендованої літератури.

Формою фахового вступного випробування встановлено усний іспит з питань екзаменаційного білету й має на меті визначення ступеня теоретичних знань з теорії та практики навчання і виховання, з основ фізичного виховання.

Програму вступного випробування складено відповідно до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти для спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) рівня підготовки «Бакалавр». На підставі програми фахового вступного випробування з «Теорії і методики фізичного виховання» складаються

екзаменаційні білети (25 білетів), кожен з яких має три теоретичні питання. Абітурієнту відводиться час на підготовку по питанням білету – 30 хвилин і пропонується 15 хвилин на відповідь.

При складанні фахового іспиту необхідно показати глибокі теоретичні знання з теорії та практики навчання і виховання, теорії і методики фізичного виховання.

На вступне випробування абітурієнт повинен прийти з документом, який засвідчує особу (паспорт).

Під час складання фахового іспиту кожен абітурієнт повинен сидіти за окремим столом. Не допускається використання будь-якої наукової чи методичної літератури або нормативних документів. Абітурієнт не має права виходити з аудиторії під час складання іспиту чи користуватися мобільним телефоном, списувати чи підказувати. За будь-яке порушення комісія має право відсторонити абітурієнта від вступного випробування без права його перескладання.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ

Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна

Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізкультурне 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: склад (фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація) і будова (субординаційний, координаційний, підпорядкований зв'язки).

Соціальні функції фізичної культури: нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна.

Показники рівня розвитку фізичної культури у суспільстві.

Загальна характеристика систем фізичного виховання

Фізичне виховання як соціальна система.

Мета, завдання і принципи національної системи фізичного виховання. Функції системи фізичного виховання: організація педагогічного процесу; підвищення матеріального, кадрового і наукового забезпечення; удосконалення роботи органів керівництва і контролю; фізичне удосконалення людей.

Взаємозв'язок системи фізичного виховання з іншими системами суспільства: науковою, політичною, економічною, культурою.

Принципи державної системи фізичного виховання: всебічний гармонійний розвиток особистості; принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою; принцип оздоровчого спрямування.

Засоби фізичного виховання

Основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи. Другорядними засобами є: оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ: наукові, санітарно-гігієнічні, методичні, метеорологічні фактори, індивідуальні, особливості самих фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ. Види техніки фізичних вправ: стандартна, індивідуальна. Частини техніки: підготовча, основна, заключна. Фази техніки фізичних вправ: підготовча, ведуча, завершальна. Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура: часові, просторові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів. Педагогічні критерії оцінки техніки фізичних вправ: результативність, порівняння виконаної техніки зі стандартною, порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня.

Класифікація фізичних вправ.

Напрями реалізації на практиці оздоровчих сил природи: як умови успішної організації і проведення занять, як спосіб загартування організму.

Гігієнічні фактори та напрями їх реалізації: особиста і суспільна гігієна, гігієнічні правила і норми навантаження та відпочинку.

Комплексність засобів фізичного виховання.

Методи і принципи навчання у фізичному вихованні

Загальні вимоги до методів навчання руховим діям: наукова обґрунтованість методу, відповідність поставленому завданню, забезпечення виховного характеру, відповідність принципам навчання, специфіці навчального матеріалу, індивідуальній і груповій підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям учнів і вчителя.

Методи словесної групи. Функції слова.

Методи наочного сприйняття. Розподіл методів наочності на групи: пряма, непряма. Їх реалізація на практиці. Вимоги до наочності.

Практична (специфічна) група методів: розучування по частинам, розучування в цілому, ігровий метод і змагальний метод. Їх позитивне і негативне значення в практичній діяльності.

Вимоги до принципів навчання. Розподіл принципів навчання на групи: свідомості і активності, наочності, систематичності, індивідуалізації і доступності, міцності і прогресування. Методичні прийоми реалізації принципів на практиці.

Структура навчання руховим діям

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.

Загальна характеристика фізичних якостей

Рухові якості. Рухові здібності. Закономірності виховання рухових якостей (гетерохронність, фазність, етапність, перенесення у розвитку фізичних якостей). Принципи виховання рухових якостей (принцип відповідності педагогічного впливу віковим особливостям дитини, принцип спорідненої дії, принцип розвиваючого ефекту, принцип варіативності).

Сила і методика її розвитку

Сила. Режими м'язових напружень при виконанні вправ на силу. Види силових здібностей: власне-силові, швидко-силові, силова витривалість. Способи реєстрації силових здібностей: апаратурний (динамометри) і без вимірювальної апаратури (тестування).

Засоби розвитку силових здібностей: із зовнішнім обтяженням, з власною вагою тіла, ізометричні вправи, вправи у самоопорі.

Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку силових здібностей у

школярів.

Методи розвитку силових здібностей: метод максимальних зусиль, повторний метод (награничних зусиль), метод колового тренування.

Витривалість і методика її розвитку

Загальна і спеціальна витривалість.

Стомлення. Класифікація стомлення: легке, гостре, перенапруження, перетренованість, перевтома. Ступені стомлення: невеликий, середній, великий. Види фізичного стомлення: локальне, регіональне, глобальне. Фази стомлення: фаза початкового стомлення, компенсованого стомлення, декомпенсованого стомлення.

Критерії і компоненти при вихованні витривалості (максимальна, субмаксимальна, велика і помірна зони потужності).

Засоби відновлення при роботі на витривалість: педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

Методи виховання витривалості: рівномірний, рівномірно-прискорений, повторний, перемінний, інтервальний, комбінований, змагальний, ігровий.

Тести для діагностики витривалості.

Швидкість і методика її розвитку

Форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів.

Віко-статеві та індивідуальності особливості розвитку швидкісних здібностей у школярів.

Методи розвитку швидкісних здібностей: повторний, повторно-прогресуючий, перемінний, гандикап, ігровий, змагальний. Засоби виховання швидкості: вправи комплексної дії, вправи для розвитку окремих форм прояву швидкості, вправи спорідненої дії.

Гнучкість і методика її розвитку

Гнучкість та її різновиди: статична і динамічна, загальна і спеціальна, активна і пасивна. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості: вік, стать, тілобудова, температура тіла та інтенсивність кровообігу, температура повітря, час доби,

розминка, психічний стан та емоції.

Засоби виховання гнучкості: вправи силового характеру, вправи на розтягування м'язів (активні, пасивні, комбіновані), вправи на розслаблення м'язів, стретчинг.

Методи розвитку гнучкості: повторний (повільних рухів, махових рухів, пружинних рухів, з примусовим розтягненням м'язів і зв'язок), метод світлової реєстрації, електроміографічний метод, метод електростимуляції, ізометричного напруження попередньо розтягнутих м'язів, біомеханічна стимуляція м'язів.

Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

Спритність і методика її розвитку

Фактори, які визначають розвиток спритності: рухова пам'ять, міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів. Специфічні (фундаментальні) координаційні здібності: здібність до кінестезичного диференціювання, до ритму, до орієнтації у просторі, до реакції, здібність зберігати рівновагу.

Засоби розвитку координаційних здібностей: загальнопідготовчі вправи, спеціальнопідготовчі вправи, вправи змішаної групи. Методи розвитку координаційних здібностей: метод варіативної (перемінної) вправи, метод стандартно-повторної вправи. Методи реєстрації координаційних здібностей: спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів.

Форми організації занять з фізичного виховання

Форми організації занять: урочна, позаурочна (позакласна, позашкільна).

Урок фізичної культури – основа урочної форми. Ознаки урочної форми. Склад і структура уроку. Вимоги до уроку: визначення конкретних завдань, їх зв'язок з попереднім і наступним уроками; забезпечення різнобічного впливу на учнів; виховання і розвиток інтелектуальних, вольових якостей; варіативність і неперервність діяльності учнів; комплексне використання методів навчання, засобів.

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. Вимоги до організації роботи: тісний взаємозв'язок з навчальною роботою,

доступність занять, допомога батьків та шефів. Форми позакласної роботи (індивідуальні, групові та масові): гуртки, секції, групи загальної фізичної підготовки, туристичні походи, свята, змагання, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гігієнічна гімнастика до уроків.

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: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилинки (паузи); індивідуальні заняття різними фізичними вправами у домашніх умовах; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; участь разом з батьками у різних змаганнях; процедури загартування організму.

Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Класифікація педагогічних методів досліджень: методи отримання ретроспективної інформації, методи організації навчально-виховної роботи у дослідницьких групах, методи отримання текучої інформації.

Педагогічне спостереження, його види: проблемне, тематичне, розвідницьке, основне, відкрите, таємне, перервне, неперервне. Підготовка до спостереження. Способи проведення спостереження і прийоми його фіксації.

Педагогічний експеримент. Типова схема експерименту. Класифікація видів: перетворюючий, констатуючий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний.

Технологія хронометрування уроку фізичної культури. Визначення рухової (моторної) та загальної щільності уроку. Пульсометрія – визначення навантаження на уроці фізичної культури.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів	Рівні	Критерії оцінювання знань
177–200	Високий	Абітурієнт дає правильні та розгорнуті відповіді на питання білету, вільно володіє навчальним матеріалом. Відповідь логічна і стисла, прослідковано зв'язок практики і теорії. Показує знання не лише основної, але й додаткової літератури. Робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вдало наводить приклади. Переконливо обґрунтовує власну думку. Знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі. Відповіді на запитання членів комісії правильні і повні.
154–176	Достатній	Абітурієнт дає правильні та достатньо повні відповіді на питання білету, але з деякими неточностями або пропусками в неосновних питаннях. Відповідь логічна і стисла, прослідковано зв'язок практики і теорії, вміє логічно побудувати відповіді на поставлені питання, орієнтується в галузі теорії і методики фізичного виховання, логічно обґрунтовує власну думку.
130–153	Задовільний	Абітурієнт в загальній формі розбирається у матеріалі, відповідь в основному розкрита, але є наявні недоліки: нечітко розкрито матеріал, неточно визначені поняття, добір прикладів не завжди доцільний, студент недостатньо точно відповідає, не всі відповіді на запитання членів комісії.
100–129	Низький	Абітурієнт не усвідомлює змісту питання білету, а тому дає відповідь не по суті поставлених запитань. Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Відповіді на запитання членів комісії неточні, неповні або взагалі відсутні.

Якщо абітурієнт під час фахового вступного випробування з конкурсного предмету набрав від 0–99 балів («Незадовільно»), то ця кількість балів вважається недостатньою для допуску в участі у конкурсному відборі до Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Оцінювання рівня знань абітурієнтів проводиться кожним із членів фахової атестаційної комісії окремо, відповідно до критеріїв оцінювання. Загальний бал оцінювання рівня знань абітурієнта виводиться за результатами обговорення членами комісії особистих оцінок відповідей абітурієнтів. Бали вступного фахового випробування виголошуються головою фахової атестаційної комісії усім абітурієнтам, хто приймав брав у випробуванні після закінчення іспиту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / Д. В. Бермудес – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 76 с.
URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4036>
2. Верблюдов І.Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів ВНЗ / І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза, С.В. Чередніченко. - Суми: Ви—во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2011. – 244с.
3. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми: СумДПУ, 2007. – 100 с.
4. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>
5. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко. - Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017.
6. Дубинська, О. Я. Курс лекцій «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення» : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» / О. Я. Дубинська ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 250 с.
URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7798>
7. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
9. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / О. Я. Кібальник – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 14.
10. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
11. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
12. Лоза Т.О. Кредитно-модульна система оцінки знань студентів з теорії і методики фізичного виховання. / Т.О. Лоза, Л.І. Прокопова :Практикум для студентів

спеціальності «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Суми: СумДПУ ім.А.С.Макаренка, 2007. – 200 с.

13. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти.

URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

14. Навчальні програми для 1-4 класів. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/pochatkova-shkola/onovleni-programi-dlya-pochatkovoi-shkoli-1-4-klasiv>

15. Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура [Текст] : навчально-методичний посібник / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька та ін. – Суми, 2017. – 211 с.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4174>

16. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломосьць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с.

URL:<https://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/navchalno-metodychny-posibnyky/dlya-pedpraysivnykiv/Metoda%20FK%202021.pdf>

17. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – С. 190 – 226.

URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>

18. Прокопова, Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» [Текст] : [навчально-методичний посібник] для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька. – Суми : [СумДПУ імені А. С. Макаренка], 2019. – 260 с.

URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7245>

19. Прокопова, Л. І. Робочий зошит для самостійних робіт з теорії та методики фізичного виховання [Текст] / Л. І. Прокопова ; МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, НН інститут фізичної культури. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – 101 с.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/9859>

20. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.

21. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

22. Томенко, О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія [Текст] : [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7646>

23. Фізична культура 10-11 класи. Профільний рівень. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти

URL: https://osvita.ua/doc/files/news/588/58889/navchalna_programa-2022_fizichna-kultura.pdf

24. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти.

URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

25. Фізична культура 6-9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти.

URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>

26. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.

27. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба : навч. посібник. – Тернопіль: навч. книга _ Богдан, 2008. – 276 с.