

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії
Рівненського державного
гуманітарного університету
В.о ректора Роман ПАВЕЛКІВ

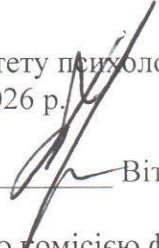


2026 р.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

зі спеціальності А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»
для вступників на навчання для здобуття ступеня бакалавра
на основі ПЗСО, НРК5

Схвалено вченою радою факультету психології, здоров'я людини і спорту
Протокол № 4 від 29.04 2026 р.

Голова вченої ради факультету  Віталій ПАВЕЛКІВ

Схвалено навчально-методичною комісією факультету психології,
здоров'я людини і спорту
Протокол № 4 від 29.04 2026 р.

Голова навчально-методичної комісії факультету психології,
здоров'я людини і спорту  Ірина ЛЕВЧУК

Голова комісії з прийому творчих конкурсів  Василь ВАСИЛЮК

Розробники:
Василь ВАСИЛЮК
Василь ШЕЛЮК
Олена ЯРМОЩУК

Василюк В.М., Ярмошук О.О., Шелюк В.О. Програма творчого конкурсу для вступу на навчання за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі повної середньої освіти, освітньої програми «Фізична культура і спорт», спеціальність А7 «Фізична культура і спорт», галузь знань 01 Освіта. Рівне: РДГУ, 2026 р. 16 с.

Розробники:

Василюк В.М, кандидат педагогічних наук, професор кафедри олімпійського та професійного спорту, туризму та рекреації Рівненського державного гуманітарного університету.

Шелюк В.О., кандидат філософських наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, туризму та рекреації Рівненського державного гуманітарного університету.

Ярмошук О.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, туризму та рекреації Рівненського державного гуманітарного університету.

Рецензент:

Нечипорець Я.Б., Заслужений працівник фізичної культури і спорту,
Заслужений тренер України, Головний тренер Рівненської області з легкої атлетики,
майстер спорту, тренер КЗ ОШВСМ Рівненської Обласної ради.

Програма творчого конкурсу для вступу на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» на здобуття ступеня вищої освіти «Бакалавр» на основі повної загальної середньої освіти визначає вимоги до рівня підготовки вступників у межах підготовки загальної середньої освіти, зміст основних освітніх компетентностей, критерії оцінювання вступників, рекомендовані літературні джерела, інформаційні ресурси.

Розглянуто на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту, туризму та рекреації (протокол № 4 від 27.04.2026 року

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
ЗМІСТ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ.....	4
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	6
1. Оцінювання фізичної підготовленості вступників денної форми навчання	6
2. Оцінювання фізичної підготовленості вступників заочної форми навчання.....	9
УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ.....	12
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	14
ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУРС.....	15

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс – форма вступного випробування, який передбачає демонстрацію та оцінювання фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» на основі повної середньої освіти, освітньої програми «Фізична культура і спорт», спеціальність А7 «Фізична культура і спорт», галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, прийом на навчання за яким здійснюється з урахуванням рівня фізичних здібностей вступника (це визначення згідно затвердженого МОН порядку прийому на навчання). Творчий конкурс із загальної фізичної підготовки та спорту є профілюючим для вступу на навчання зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Мета творчого конкурсу

Творчий конкурс спрямований на виявлення рівня відповідності майбутніх фахівців зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта та можливості їх успішного подальшого навчання (засвоєння та опанування освітніми компетенціями, які передбачені навчальним планом та освітньою програмою спеціальності А7 Фізична культура і спорт в Рівненському державному гуманітарному університеті..

Програма творчого конкурсу складена з урахуванням матеріалу базової програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) та державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Порядок проведення творчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-860), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу згідно розкладу складеним приймальною комісією Рівненського державного гуманітарного університету.

ЗМІСТ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Творчий конкурс складається з двох етапів (сесій), що включають виконання чотирьох контрольних нормативів, які проводяться в один день.

Перший етап відбувається на спортивному майданчику

Оцінюються швидкісні здібності та спритність:

(для всіх вступників незалежно від статі)

- 1) Стрибок у довжину з місця, відстань у см. (2 спроби);
- 2) човниковий біг 4*9 м на час (2 спроби).

Другий етап проводиться у гімнастичному залі

Оцінюються силова витривалість:

Юнаки:

- 1) піднімання тулуба в сід за 1 хвилину;
- 2) вис на зігнутих руках на перекладині (кількість сек) .

Дівчата:

- 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- 2) піднімання ніг в кут 90 градусів з вису на гімнастичній стінці (кількість разів).

Вступники, на період складання творчого конкурсу, повинні бути в спортивній формі (футболка, майка, спортивні штани або шорти) і у відповідному спортивному взутті (кросівки або кеди).

До початку творчого конкурсу вступники повинні переодягнутися в спортивну форму.

Перед початком проведення контрольних нормативів, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

Після проведеного суддями інструктажу усім вступникам надається 15-20 хвилин на самостійну розминку - виконання спеціальних підготовчих вправ до тих видів випробувань, які передбачені програмою творчого конкурсу.

Під час проведення творчого конкурсу екзаменаторам забороняється спілкуватися зі вступниками та батьками, за винятком вказівок і розпоряджень організаційного характеру.

Стороннім особам не дозволяється бути присутнім на місці проведення творчого конкурсу, забороняється спілкуватися зі вступниками, заважати чи надавати їм допомогу.

Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

Порядок оцінювання творчого конкурсу

Творчий конкурс зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт складається з 2 етапів (сесій). Кожний етап складається з двох видів випробування, які оцінюються окремо за шкалою від 1 до 50 балів, згідно наведених нижче у програмі критеріїв. Отже, за один етап максимальна кількість балів, які може набрати вступник – 100, а за 2 етапи 200 балів. Тобто за кожен етап вступник може набрати максимум 50 балів, а за чотири етапи, відповідно, 200 балів.

Підсумкова оцінка з творчого конкурсу зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт виставляється шляхом виведення загальної суми отриманих балів, які були отримані вступниками під час здачі у 2-х сесіях контрольних нормативів з 4-х видів спортивних випробувань.

До участі у конкурсі на зарахування до Рівненського державного гуманітарного університету допускаються лише ті вступники, у яких отримана сума балів за складені спортивні нормативи є не нижчою за 101 бал.

Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання одного з видів спортивного випробування, то йому нараховується загальна сума балів без даного виду випробування. У випадку, якщо загальна сума отриманих балів за три випробування дорівнює або перевершує 101 бал, то такий вступник має право претендувати на зарахування на навчання до Рівненського державного гуманітарного університету.

Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії.

Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником та нараховані бали, як за кожним видом творчого конкурсу окремо, так і загальна сума балів, фіксуються у зведеній відомості, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання фізичної підготовленості вступників

ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань А Освіта

зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт

1. **Таблиця** нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

*юнаки, чоловіки – човниковий біг 4*9м (2 спроби);*

*дівчата, жінки – човниковий біг 4*9м (2 спроби);*

(максимальна кількість балів - 50)

Юнаки, чоловіки	Бали	Дівчата, жінки
Човниковий біг 4*9м (с)		Човниковий біг 4*9м (с)
7,4 і менше	50	8,4 і менше
7,5	48	8,5
7,6	46	8,6
7,7	44	8,7
7,8	42	8,8
8,0	40	8,9
8,2	38	9,0
8,4	36	9,2
8,6	34	9,4
8,8	32	9,6
9,0	30	9,8
9,2	25	10,0
9,4	20	10,2
9,6	15	10,4
9,8	10	10,8
10,0	5	11,0

2. **Таблиця** нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

*юнаки, чоловіки – вис на зігнутих руках на перекладині;
дівчата, жінки - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі
(максимальна кількість балів - 50)*

Юнаки, чоловіки		Бали	Дівчата, жінки
На час (секунд)			Кількість разів
(вага до 72 кг)	(вага більше 72 кг)		
60 секунд і більше	50 секунд	50	35 і більше
58	48	49	34
56	46	47	33
54	44	45	32
50	42	43	30
45	40	41	28
40	38	40	25
35	35	38	23
30	30	36	20
25	25	34	18
20	20	32	17
15	15	30	16
10	10	28	15
8	8	26	14
5	5	24	13
4	3	20	12
3	2	15	11
2	1	10	10
1		5	5

3. **Таблиця** нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

*юнаки, чоловіки – піднімання тулуба в сід (прес) за 1 хвилину;
дівчата, жінки – піднімання ніг в кут 90 ° з вису на гімнастичній стінці
(максимальна кількість балів - 50)*

Юнаки, чоловіки	Бали	Дівчата, жінки
Піднімання тулуба в сід (1 хв.)		Піднімання ніг з вису
Кількість разів		Кількість разів
60 і більше	50	40 і більше
59	49	39
58	48	38
57	46	37
56	44	36
55	42	35
54	40	34
52	38	33
50	36	32
48	34	31
45	32	30
43	30	28
40	25	25
35	20	20
30	15	15
20	10	10

10	5	5
----	---	---

4. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
Стрибок у довжину з місця (максимальна кількість балів – 50) (2 спроби);

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
Відстань (см)	Бали	Відстань (см)	Бали
265 см	50	215 см	50
263 см	49	213 см	59
261 см	48	210 см	48
259 см	47	208 см	47
257 см	46	205 см	46
255 см	45	203 см	45
253 см	43	201 см	43
250 см	40	200 см	40
248 см	37	198 см	37
245 см	35	196 см	35
241 см	33	194 см	33
239 см	31	192 см	31
237 см	30	190 см	30
235 см	27	188 см	27
230 см	25	185 см	25
228 см	23	183 см	23
226 см	21	180 см	21
225 см	20	178 см	20
223 см	19	175 см	19
221 см	17	173 см	17
220 см	15	170 см	15
215 см	13	166 см	13
212 см	11	163 см	11
210 см	10	160 см	10
200 см	9	158 см	9
195 см	8	155 см	8
193 см	7	153 см	7
190 см	6	152 см	6
185 см	5	150 см	5
183 см	3	145 см	3
180 см	1	140 см	1

Оцінювання фізичної підготовленості вступників

ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань А Освіта
зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Вступникам заочної форми навчання, яким на момент здачі контрольних нормативів ще **не виповнилось повних 20 років**, нарахування балів за виконання контрольних нормативів здійснюється відповідно до нормативів таблиць для вступників денної форми навчання.

1.Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

Стрибок у довжину з місця (максимальна кількість балів – 50) (2 спроби);

Чоловіки			Жінки		
Відстань (см)		Бали	Відстань (см)		Бали
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші	
250 см	240 см	50	200 см	190 см	50
248 см	239 см	49	198 см	188 см	49
245 см	237 см	48	196 см	185 см	48
241 см	235 см	47	194 см	183 см	47
239 см	230 см	46	192 см	180 см	46
237 см	228 см	45	190 см	178 см	45
235 см	226 см	44	188 см	175 см	44
230 см	225 см	43	185 см	173 см	43
228 см	223 см	42	183 см	170 см	42
226 см	221 см	41	180 см	166 см	41
225 см	220 см	40	178 см	163 см	40
223 см	215 см	39	175 см	160 см	39
221 см	212 см	38	173 см	158 см	38
220 см	210 см	37	170 см	155 см	37
215 см	200 см	35	166 см	153 см	35
212 см	195 см	33	163 см	152 см	33
210 см	193 см	31	160 см	150 см	31
200 см	190 см	30	158 см	145 см	30
195 см	185 см	29	155 см	140 см	29
193 см	183 см	27	153 см	138 см	27
190 см	180 см	25	152 см	136 см	25
185 см	178 см	23	150 см	134 см	23
183 см	176 см	21	145 см	130 см	21
180 см	174 см	20	140 см	127 см	20
178 см	172 см	18	138 см	123 см	18
176 см	170 см	16	136 см	120 см	16
174 см	165 см	14	134 см	118 см	14
172 см	160 см	12	130 см	116 см	12
170 см	158 см	10	127 см	114 см	10
165 см	155 см	8	123 см	112 см	8
160 см	150 см	5	120 см	110 см	5

2.Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

*юнаки, чоловіки – човниковий біг 4*9м (2 спроби);*

*дівчата, жінки – човниковий біг 4*9м (2 спроби);*

(максимальна кількість балів - 50)

Юнаки, чоловіки	Бали	Дівчата, жінки
Човниковий біг 4*9м (с)		Човниковий біг 4*9м (с)
9,4 і менше	50	10,4 і менше
9,5	48	10,5
9,6	46	10,6
9,7	44	10,7
9,8	42	10,8
10,0	40	10,9
10,2	38	11,0
10,4	36	11,2
10,6	34	11,4
10,8	32	11,6
11,0	30	11,8
11,2	25	12,0
11,4	20	12,2
11,6	15	12,4
11,8	10	12,2
12,0	5	13,0

3.Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

юнаки, чоловіки – вис на зігнутих руках на перекладині;

дівчата, жінки - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

(максимальна кількість балів - 50)

Юнаки, чоловіки		Бали	Дівчата, жінки
На час (секунд)			Кількість разів
(вага до 72 кг)	(вага більше 72 кг)		
40 секунд і більше	30 секунд	50	30 і більше
38	28	49	29
36	26	47	28
34	24	45	27
30	22	43	26
38	20	41	25
36	18	40	24
34	15	38	22
30	13	36	20
25	11	34	18
20	10	32	17
15	9	30	16
10	8	28	15
8	7	26	14
5	5	24	13
4	3	20	12
3	2	15	11
2	1	10	10
1		5	5

4.Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
юнаки, чоловіки – піднімання тулуба в сід (прес) за 1 хвилину;
дівчата, жінки – піднімання ніг в кут 90 ° з вису на гімнастичній стінці
(максимальна кількість балів - 50)

Чоловіки		Бали	Жінки	
Піднімання тулуба в сід (1 хв.)			Піднімання ніг в кут 90 ° з вису	
Кількість разів			Кількість разів	
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші
42	42	50	18 і більше	12
40	40	49	17	-
37	37	48	16	11
35	35	47	15	-
30	30	46	14	10
25	25	45	12	-
20	20	44	11	9
18	18	42	10	-
17	17	40	9	8
15	15	38	8	7
10	10	36	7	6
8	8	34	6	5
6	6	32	5	4
4	4	30	4	3
2	2	20	3	2
1	1	10	2	1

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Стрибок у довжину з місця

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення носками перед стартовою лінією, ноги паралельно на ширині плечей. Виконує мах руками назад і одночасно згинає ноги в колінних суглобах. Різким рухом рук вперед і вгору здійснює поштовх двома ногами. Стрибок виконується вперед із максимальною силою. Приземлення відбувається на обидві ноги.

Фіксація результату. Вимірюється відстань від стартової лінії до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла (зазвичай п'ятами). Результат фіксується у сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається дві спроби зараховується найкращий результат.

*Човниковий біг (біг 4*9 м)*

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою «Увага!» учасник займає стартове положення для бігу. За командою «Руш!» він максимально швидко біжить до розмітки на відстань 9 м, торкається рукою лінії і повертається назад до лінії старту.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування перетнув фінішну лінію.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається дві спроби. Зараховується кращий результат. Бігова доріжка має бути рівною.

Піднімання в сід (прес) (виконання вправи за 1 хвилину)

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після нетривалої зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

Вис на перекладині на зігнутих руках (на час в секундах)

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення вису на перекладині – хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину, підтягується до положення коли підборіддя вище рівня перекладини та затримується у положенні вису на зігнутих руках (підборіддя знаходилося над перекладиною). В такому положенні учасник знаходиться максимальну кількість часу. Визначається час у секундах.

Результатом тестування є максимальна кількість часу перебування у положенні вис, під час якого не порушена жодна умова.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учасникові дозволяється тільки один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час виконання вправи, робити допоміжні рухи ногами, ривки, згинати ноги в колінних суглобах, згинати руки почергово.

Тестування припиняється, якщо учасник опускає підборіддя нижче перекладини або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд.

Страхування учасника проводить один із членів приймальної комісії.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Піднімання ніг в кут 90 градусів з вису на гімнастичній стінці (кількість разів)

Опис проведення тестування. Учасник тестування набуває вихідного положення вису на гімнастичній стінці хватом рук на ширині плечей. За командою «Можна!» учасник починає піднімати прямі зімкнуті ноги до горизонталі (утворюючи кут 90 градусів) і опускати їх.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних підйомів ніг.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Між підніманням і опусканням ніг не повинно бути пауз. Вправа виконується плавно без ривків. Не дозволяється піднімати спочатку стегна, а потім піднімати чи викидати вгору гомілки. Ноги потрібно піднімати в кут 90 градусів і вище. Піднімання ніг, що виконуються з помилками, або нижче 90 градусів не зараховуються.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Державна програма «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена МОН України, лист МОН України №1/11- 6611 від 23.12.2004 року).
3. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова кабінет міністрів України від 30.09.2020 р. № 898.
4. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Рівень стандарт. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки № 698 від 03.08.2022 року
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Рівень стандарту. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист від 31.08.10 № 1/11-8297)
7. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.
8. Правила прийому на навчання для здобуття вищої освіти у Рівненському державному гуманітарному університеті в 2026 році. <https://www.rshu.edu.ua/pravy-la-priyomu-do-rdhu>
9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115 Київ.
10. Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. Наказ МОНУ N 521 від 01.06.2010.
11. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Київ: Олімпійська літ., 2010.
12. Фізична культура в школі: 5-11 класи: метод. посіб. / за загальною редакцією С.М.Дятленка. Київ: Літера ЛТД, 2011. 368 с.
13. Чайка А.В. Гімнастика: Фізична підготовка учнів до атестації з фізкультури. Нормативи з гімнастики. Офіційні правила змагань з гімнастики. Харків: Ранок, 2010. 128 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://www.rshu.edu.ua> – сайт Рівненського державного гуманітарного університету
2. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету
3. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
4. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> – указ президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту
5. www.students.net.ua – український освітній портал для студентства
6. www.znz.edu-ua.net – освітній портал нормативно-правового і програмно-методичного забезпечення в загальноосвітніх навчальних закладах України
7. www.osvita.org.ua – освітній портал, що містить структуровані освітні ресурси України, базу даних ВНЗ України.
8. www.school.edu-ua.net – освітній сайт, який представляє в інтернеті українські навчальні програми, підручники, довідники, методичні посібники
9. <http://www.ilias.univ.kiev.ua> – відкрита міжнародна система (засоби для публікації навчальних курсів)
10. www.education.gov.ua – сайт Міністерства освіти і науки України
11. www.nbuv.go.ua – сайт бібліотеки ім. В. Вернадського
12. www.irbis.npu.edu.ua – сайт бібліотеки УДУ ім. М. Драгоманова
13. <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407/> – Типова освітня програма, розроблена під керівництвом О. Я. Савченко.
14. <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60408/> – Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна.