

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО
Приймальною комісією
Протокол № 4 від 20.05. 2024 року
Заступник голови Приймальної комісії



Олексій ЖИЛЬЦОВ

Програма
фахового іспиту з фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: 017.00.02 Фізичне виховання
017.00.02 Тренерська діяльність та спортивна
підготовка

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної та
начальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗІМ'ЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на спільному засіданні кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту та кафедри
спорту та фітнесу
протокол № 8 від 09 травня 2024 р.
Завідувачі кафедр

Олена ЯРМОЛЮК
Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу до навчання за освітніми програмами 017.00.02 «Фізичне виховання» та 017.00.04 «Тренерська діяльність та спортивна підготовка» другого (магістерського) освітнього рівня абітурієнти повинні орієнтуватись у загальних основах спортивної підготовки та фізичного виховання, засобах та методах фізичного виховання і спорту, методиці розвитку фізичних якостей; володіти знаннями щодо планування, управління та контролю у фізичній культурі і спорті; знати форми занять, види спортивної підготовки, методику проведення практичних занять з використанням засобів різних видів спорту, методику проведення фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних занять, методику проведення занять з фізичної культури у закладах освіти.

Завдання фахового іспиту – здійснити перевірку набуття особами, які виявили бажання навчатися за освітньо-професійними програмами «Фізичне виховання» і «Тренерська діяльність та спортивна підготовка» узагальнених компетентностей та результатів навчання, що визначені стандартом вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (Наказ МОН України від 24.04.2019 р. № 567).

Форма проведення фахового іспиту: у вигляді тестування.

Тривалість тестування – 60 хвилин.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

Вимоги до вступників.

Достатній рівень володіння навчальним матеріалом, який відображується в оцінках, що виставляються під час складання фахового іспиту.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

Кількість балів (max - 200)	Критерії
180 – 200	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, чітко і лаконічно; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
160 – 179	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
140 – 159	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
120 – 139	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
100 – 119	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
1 – 99	Виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ФАХОВОГО ІСПИТУ

Тема 1. Предмет і зміст теорії підготовки спортсменів. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання

Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова та навчальна дисципліна. Визначення та значення загальної теорії та методики підготовки спортсменів. Об'єкт вивчення. Предмет вивчення. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Структура навчальної дисципліни.

Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Визначення та значення теорії та методики фізичного виховання. Об'єкт вивчення. Предмет вивчення. Основні напрямки вивчення (біологічний, соціальний, педагогічний). Основні завдання теорії і методики фізичного виховання. Структура навчальної дисципліни.

Основні поняття загальної теорії і методики підготовки спортсменів: спорт, спортивна підготовка, підготовленість спортсмена, спортивне тренування, тренуваність спортсмена, спортивна форма, спортивні змагання, система підготовка спортсменів, школа спорту й ін.

Основні поняття теорії і методики фізичного виховання. Визначення понять: фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

Методи дослідження в теорії спорту та у фізичному вихованні. Об'єкт дослідження. Предмет дослідження. Обґрунтування методів дослідження в спорті. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.

Тема 2. Медико-біологічні основи спортивної підготовки та фізичного виховання

Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти. Класифікація навантажень по характеру, розміру, спрямованості, координаційної складності і психічної спрямованості. Зовнішня і внутрішня сторони навантаження.

Компоненти навантаження, і їхній вплив на формування реакцій адаптації: тривалість і характер окремих вправ, інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ.

Теорія адаптації та закономірності її формування у фізичному вихованні і спорті. Визначення понять: гомеостаз, адаптація. Адаптація організму до фізичних навантажень. Генотипічна і фенотипічна адаптація. Види та стадії формування адаптаційних реакцій. Специфічність і перехресність адаптації. Деадаптація, реадаптація і переадаптація в спортсменів.

Тема 3. Засоби, методи спортивної підготовки і фізичного виховання

Засоби спортивної підготовки та фізичного виховання. Поняття про засоби спортивної підготовки та фізичного виховання. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ: просторові, часові, силові, ритмічні, узагальнені характеристики.

Методи, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті. Вихідні поняття: метод, методика, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям. Сучасні уявлення про класифікацію методів. Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації). Методи виконання вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (методи розчленованого навчання, метод виконання вправи в цілому). Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний). Ігровий метод. Змагальний метод.

Навчання рухових дій. Методологічні основи теорії навчання рухових дій. Структура процесу навчання рухових дій. Характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування. Шляхи початкового засвоєння рухових дій. Помилки і шляхи їх виправлення. Контроль за засвоєнням техніки.

Тема 4. Розвиток фізичних здібностей у фізичному вихованні і спорті

Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. Визначення понять: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координаційні здібності. Види прояву сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей.

Фактори, що зумовлюють прояв рухових якостей. Основи методики розвитку силових якостей. Основи методики розвитку швидкості. Основи методики розвитку гнучкості. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Основи методики розвитку витривалості.

Тема 5. Технічна, тактична, психологічна підготовленість і підготовка спортсменів

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Поняття «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Результативність техніки як її основна характеристика. Чинники, що обумовлюють результативність техніки: ефективність техніки; стабільність техніки; варіативність техніки; економічність техніки; мінімальна тактична інформативність техніки. Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки.

Поняття «спортивна тактика», «тактичні знання», «тактичні уміння», «тактичні навички», «тактичне мислення». Основні напрямки тактичної підготовки: вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості.

Індивідуально-психологічні якості й особливості, що сприяють досягненню успіху в спорті. Специфіка психологічної підготовленості в різних групах видів спорту. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації занять спортом; волюва підготовка; ідеомоторне тренування; удосконалювання спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; підвищення толерантності до емоційного стресу; керування стартовим станом.

Тема 6. Планування, контроль та облік у фізичному вихованні та спорті

Планування у фізичному вихованні та спорті. Поняття про планування, його види та зміст. Вимоги до планування у фізичному вихованні та спорті. Характеристика основних документів планування.

Контроль та облік у фізичному вихованні та спорті. Визначення поняття «контроль». Мета і об'єкт контролю. Види контролю. Етапний і оперативний контроль. Поглиблений, вибірковий і локальний контроль. Педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний контроль. Вимоги до показників, що використовуються у процесі контролю. Методи контролю. Документи обліку. Підготовка тренера та вчителя до заняття. Аналіз і оцінка проведеного тренувального заняття (уроку фізичної культури).

Тема 7. Управління у фізичному вихованні і спорті

Визначення поняття «управління». Загальна характеристика проблеми управління у фізичному вихованні і спорті. Мета управління. Об'єкт управління. Види управління. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Тема 8. Класифікація видів спорту. Система спортивних змагань

Олімпійська програма змагань у найбільше популярних видах спорту, що відносяться до різних груп - циклічних, складовокоординаційних, спортивних єдиноборств, швидко-силових, спортивним ігор,

багатоборств і комбінованих видів спорту. Тенденції зміни програми Ігор Олімпіади і причини цих тенденцій.

Види спортивних змагань. Підготовчі змагання. Контрольні змагання. Підвідні (модельні) змагання. Відборкові змагання. Головні змагання. Регламентація і способи проведення змагань. Правила змагань і тенденції їхнього удосконалювання. Положення про змагання, як документ, що визначає умови проведення і правове оформлення конкретних змагань.

Способи проведення змагань: круговий, відборково-кругові, змішаний, прямого вибування. Особисті, особисто-командні і командні змагання.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Особливості місця проведення змагань. Поводження болільників. Устаткування місць проведення змагань і інвентар. Географічні і кліматичні умови. Характер суддівства. Поводження тренерів. Змагання як засіб підготовки спортсменів.

Тема 9. Рухова активність та здоров'я

Рухова активність (поняття, види). Соціальні та особистісні потреби осіб різного віку у руховій активності. Національна стратегія рухової активності. Необхідність рухової активності в шкільному віці. Фактори, що впливають на рухову активність. Формування мотивації до рухової активності. Норми рухової активності. Методи дослідження рухової активності.

Тема 10. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Типові вікові особливості розвитку організму людини у період навчання в школі: анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів; особливості розвитку організму учнів 5-9 класів; особливості розвитку організму учнів 10-11 класів. Завдання фізичного виховання в школі. Зміст та особливості викладання предмета фізична культура у школі. Програма з фізичної культури. Щільність уроку. Продуктивні (сенситивні) періоди виховання рухових здібностей у шкільному віці.

Тема 11. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи.

Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Рівні здоров'я. Лікарсько-педагогічний контроль. Диференціація школярів: основна, підготовча, спеціальна група. Спеціальна медична група А, спеціальна медична група Б. Завдання та принципи фізичного виховання ослаблених дітей. Особливості засобів фізичного виховання та методики занять зі спеціальними медичними групами.

Особливості методики фізичного виховання при різних захворюваннях та функціональних порушеннях. Періоди занять у спеціальних медичних групах: підготовчий, основний. Дозування фізичного навантаження. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях систем організму: дихальної, серцево-судинної, нервової, травлення. Профілактика порушень постави та плоскостопості. Види порушень постави. Вправи для профілактики і виправлення порушень постави. Плоскостопість. Вправи для лікування і профілактики плоскостопості.

Тема 12. Фізичне виховання студентів.

Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання. Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Основні форми фізкультурної діяльності студентів. Структура програми з фізичного виховання та система оцінки знань, умінь і навичок студентів. Форми та засоби самостійних занять студентів. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (ППФП).

Тема 13. Фізичне виховання дорослого населення.

Вікова періодизація дорослих людей. Особливості різних періодів. Вікові зміни в похилому віці. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять: рекреаційно-оздоровчі заняття, профілактично-оздоровчі заняття, кондиційне тренування. Структура кондиційного тренування. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Застосування вправ циклічного характеру. Застосування вправ силового та швидко-силового характеру. Застосування різноманітних вправ: ходьби, бігу, плавання, ігор, гімнастичних вправ.

Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Гранично допустимі навантаження. Мінімальні навантаження. Раціональні навантаження. Дихальні вправи. Циклічні вправи. Суглобова гімнастика. Контроль адекватності навантажень.

Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку. Методи визначення фізичного стану: поглиблені лабораторні дослідження (велоергометрія, степергометрія, тестування та тредмілі), експрес-методи, анкетні, прогнозування рівня фізичного стану за морфо функціональними показниками, вимірюваними у стані спокою, ізольовані рухові тести, комплексні тести.

Тема 14. Технологія проведення та зміст занять рекреаційно-оздоровчою руховою активністю з різними верствами населення

Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням циклічних вправ. Проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням рекреаційних та спортивних ігор. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів гімнастики. Проведення оздоровчо-рекреаційних занять із застосуванням оздоровчих видів фітнесу. Технології використання рекреаційно-туристичних ресурсів. Особливості та зміст анімаційних технологій організації і проведення занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема 15. Методика проведення занять із використанням сучасних фітнес-технологій

Організація занять з оздоровчого фітнесу з використанням різноманітного обладнання. Загальні положення побудови фітнес-програм. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. Побудова оздоровчого тренування з використанням фітнес-програм аеробного спрямування. Особливості методики навчання та техніка виконання вправ в силовому фітнесі та функціональному тренінгу. Основні засоби тренування та врахування вікових особливостей під час занять силовим фітнесом та функціональним тренінгом. Характеристика європейських та східних програм ментального фітнесу.

Тема 16. Методика проведення практичних занять з використанням засобів різних видів спорту.

Методика розробки розгорнутого та скороченого плану-конспекту занять з фізичної культури. Методика навчання гімнастичних вправ (перекиду вперед, перекиду назад). Методика навчання легкоатлетичних вправ (техніки низького і високого старту, бігу по дистанції, стрибка у довжину з розбігу). Методика навчання плаванню (техніці плавання способом кроль на грудях, кроль на спині, брас). Методика навчання техніки виконання вправ зі спортивних ігор (прийомам ведення м'яча, нападу та захисту у баскетболі, футболі, гандболі та волейболі).

Тема 17. Гімнастика і методика її викладання

Характеристика видів гімнастики. Характеристика та класифікація засобів основної гімнастики. Класифікація загальнорозвиваючих вправ. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ. Класифікація прикладних вправ.

Зміст вільних вправ. Гімнастичні прилади, на яких виконуються вправи основної гімнастики. Засоби художньої гімнастики. Класифікація стройових вправ. Загальні задачі, які вирішуються в уроці гімнастики. Терміни загальнорозвиваючих і вільних вправ. Терміни вправ на снарядах. Терміни акробатичних вправ. Причини травмування на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травмування на заняттях з гімнастики. Підготовка місць занять, спортивного устаткування та

обладнання.

Методика навчання лазінню по канату в три прийоми. Методика навчання стрибку способом ноги нарізно через гімнастичного козла. Гігієнічні вимоги до місця занять з гімнастики. Методика навчання перекиду назад. Поняття про сід, присід та нахил. Особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики. Методика навчання перекиду вперед. Поняття про допомогу, проводку та підтримку. Особливості та зміст основної частини уроку з гімнастики. Техніка виконання стійки на лопатках.

Тема 18. Легка атлетика і методика її викладання

Техніка низького старту. Техніка стартового розгону, бігу по прямій, техніка фінішування. Техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі). Техніка високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Суддівство змагань з легкої атлетики. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність.

Тема 19. Плавання і методика його викладання

Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання. Основні групи вправ для опанування водного середовища. Техніка плавання способом кроль на грудях. Техніка плавання способом кроль на спині. Техніка плавання способом брас. Техніка виконання старту з тумбочки. Методика навчання техніці плавання способом кроль на грудях. Методика навчання техніці плавання способом кроль на спині. Методика навчання техніці плавання способом брас.

Тема 20. Спортивні ігри та методика їх викладання

Баскетбол. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри баскетбол. Техніка виконання прийомів переміщення у грі баскетбол. Техніка виконання передачі і ловлі м'яча. Техніка виконання ведення м'яча. Техніка виконання кидків м'яча у кошик. Техніка виконання кидків м'яча у русі. Техніка виконання захисних дій. Методика навчання ловлі та передачі м'яча у грі баскетбол. Методика навчання кидкам м'яча у кошик. Методика навчання ведення м'яча у грі баскетбол. Методика навчання відволікаючим діям у грі баскетбол.

Волейбол. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри волейбол. Техніка виконання переміщень, стійки та вихідні положення. Техніка виконання різновидів передачі м'яча двома руками зверху. Техніка виконання подачі м'яча. Техніка виконання передачі м'яча знизу та зверху. Техніка виконання нападаючих ударів з різних зон. Техніка виконання захисних дій. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі волейбол.

Гандбол. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри гандбол. Техніка пересування, ведення м'яча. Техніка ловлі та передачі м'яча. Техніка гри польового гравця у нападі. Техніка вибивання, вибивання, блокування, перехоплення м'яча. Техніка гри воротаря у захисті і нападі. Методика навчання техніці гри польового гравця: пересування, ведення, ловля та передачі м'яча, кидки м'яча по воротах, кидки м'яча при протидії захисника.

Футбол. Історія розвитку, офіційні правила футболу. Техніка виконання ударів по м'ячу та зупинок м'яча. Техніка виконання відбирань та вкидань м'яча. Техніка гри воротаря. Методика навчання удару по м'ячу у футболі. Типові помилки при виконанні удару по м'ячу.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017р. 148с.
3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
4. Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
6. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 232 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич Т.Ю. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 467 с., т2. 448 с.

Додаткові:

1. Виноградов В.Є., Шамардін В.М., Дяченко А.Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія. ТОВ "НВФ "СЛАВУТИЧ-ДЕЛЬФІН", Київ, 2017. 170 с.
2. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. К.:ТОВ «Новий друк», 2019. 500 с. з іл.

3. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса. Атлант, 2018. 282 с.
4. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ, КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
5. Калиниченко, І. О., Заїкіна Г.Л. Практична валеологія : навчальний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.
6. Костюкевич, В. М. та ін. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
8. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник. уклад. Т. І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
9. Навчальні програми з фізичної культури (1-4 класи, 5 – 9 класи, 10-11 класи). Режим доступу: https://fizra.ipro.kubg.edu.ua/?page_id=227
10. Ремзі І.В., Аксьонов В.В., Аксьонов Д.В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. Харків, 2020. 143 с.
11. Сіренко Р. Плавання: теорія, методика, практика: навч. посіб. Львів: Видавництво ЛНУ ім І. Франка, 2020. 260 с.
12. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с.