

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Приймальною комісією Київського  
національного університету  
технологій та дизайну  
«04» травня 2026, протокол № 5

Голова приймальної комісії





Галія БЕСЛЯЛОВА

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ІСПИТУ  
на здобуття освітнього ступеня магістр  
зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
освітня програма Фізична культура і спорт**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Вченою радою ФККІ  
від «20» квітня 2026 р.  
протокол № 8

**РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО**

на засіданні кафедри  
фізичного виховання та здоров'я  
від «17» квітня 2026 р.  
протокол № 7

Київ 2026

## ВСТУП

Метою фахового вступного іспиту є атестація рівня знань вступників, які бажають продовжити навчання для здобуття освітнього ступеня магістр зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою Фізична культура і спорт на базі отриманого ступеню бакалавр.

Задачею фахового вступного іспиту є відбір осіб з числа бажаючих отримати згаданий вище ступінь, які мають достатній рівень теоретичної та практичної підготовки для подальшого підвищення свого кваліфікаційного рівня.

Вступник повинен продемонструвати професійно-орієнтовані вміння та знання щодо узагальненого об'єкту праці і здатність вирішувати типові професійні завдання, передбачені для відповідного рівня. Фаховий вступний іспит це комплексне завдання, яке базується на навчальному матеріалі та охоплює основні теми дисциплін професійної підготовки за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Вступники повинні знати і вміти:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби та методи фізичного виховання;
- загальні та методичні принципи фізичного виховання;
- способи формування особистості в процесі фізичного виховання;
- основи навчання руховим діям;
- закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні;
- особливості фізичного виховання дітей і підлітків;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
- теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та проводити заняття з фізичного виховання;
- контролювати фізичний розвиток дітей і підлітків;
- складати документи планування процесу фізичного виховання;
- планувати, організовувати та проводити оздоровчу та спортивно-масову роботу.

Обов'язковою умовою є вільне володіння державною мовою.

### 1. ОПИС ОСНОВНИХ РОЗДІЛІВ ТА ЇХ КОРОТКИЙ ЗМІСТ

#### **Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.**

- Сутність фізичного виховання і передумови у суспільстві.
- Теорія фізичного виховання.
- Методика фізичного виховання.
- Предмет теорії фізичного виховання.

- Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури.
- Визначення понять і їх взаємозв'язок.
- Поняття про систему фізичного виховання і її структура. Цілі і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку.
- Визначення понять, групування рухових здібностей, компоненти рухової якості, віковий розвиток рухових здібностей.
- Закономірності розвитку фізичних якостей.
- Принципи розвитку фізичних якостей.

### **Засоби та методи фізичного виховання.**

- Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи.
- Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм.
- Зміст і форма фізичних вправ.
- Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ.
- Кінематичні та динамічні характеристики рухової дії.
- Класифікація фізичних вправ.
- Класифікація методів: методи навчання рухових дій; методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний.
- Методи вдосконалення фізичних якостей: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи.
- Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

### **Теорія і методика навчання руховим діям.**

- Особливості навчання у відповідності з рішенням завдань фізичного виховання.
- Навчання теоретичному матеріалу.
- Визначення поняття рухове вміння (значення, характерні риси).
- Визначення поняття рухова навичка (значення, характерні риси).
- Перенос навички: причини, види.
- Особливості етапу початкового розучування рухової дії. Особливості етапу поглибленого розучування рухової дії. Етап закріплення і удосконалення рухової дії.

### **Розвиток координаційних здібностей людини.**

- Визначення поняття спритність як комплексний прояв координаційних здібностей.
- Фізіологічні і психологічні основи спритності.
- Критерії вимірювання і форми прояву спритності.
- Методика розвитку спритності.

### **Методика розвитку силових здібностей.**

- Поняття про силові здібності, їх види.
- Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей.
- Фізіологічний механізм регуляції м'язової сили.
- Режими м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили.
- Особливості розвитку сили у дітей і жінок.

### **Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.**

- Поняття про швидкісні здібності, їх види.
- Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву швидкісних здібностей.
- Форми прояву швидкості.
- Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості.
- Методика розвитку швидкості рухів.

### **Рухова витривалість і методика її розвитку.**

- Поняття про витривалість.
- Втома і витривалість.
- Види витривалості.
- Критерії і компоненти навантаження у вихованні витривалості.
- Методика підвищення аеробних можливостей.
- Методика підвищення анаеробних можливостей.
- Особливості методики виховання витривалості.

### **Гнучкість і методика її розвитку.**

- Визначення гнучкості.
- Вимірювання гнучкості.
- Фактори які визначають рівень гнучкості.
- Завдання, засоби і методи виховання гнучкості.

### **Напрями процесу формування у населення потреби у фізичному вдосконаленні.**

- Правила самоконтролю.
- Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.
- Залучення населення до самостійних занять ФК.

## **2. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ФАХОВИЙ ІСПИТ**

1. Що є об'єктом і предметом вивчення ТМФК. Дайте визначення поняттю фізична культура.
2. Що таке інтенсивність і якими факторами вона регулюється. Дайте

- визначення поняття фізичне виховання.
3. Що містять в собі: просторові та часові характеристики. Дайте визначення поняття фізична освіта.
  4. Що називається адаптацією, охарактеризуйте її види. Дайте визначення поняття фізичний розвиток.
  5. Охарактеризуйте фізичну якість “сила”, та назвіть види її прояву. Дайте визначення поняття фізичні якості.
  6. Охарактеризуйте фізичну якість “витривалість”, та назвіть основні типи стомлення. Дайте визначення поняття фізична працездатність.
  7. Що розуміється під поняттям “Адаптивне фізичне виховання”. Дайте визначення поняття фізична підготовленість.
  8. У чому полягає відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування. Дайте визначення поняття фізична рекреація.
  9. Назвіть завдання адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняття фізична реабілітація.
  10. Дайте визначення поняття “фізичне навантаження” та назвіть його сторони. Дайте визначення поняття фізична культура.
  11. Що розуміється під поняттям фітнес і назвати його види. Дайте визначення поняття фізичне виховання
  12. Що являє собою ТМФК, як наука і навчальна дисципліна. Дайте визначення поняття фізична освіта.
  13. Назвіть завдання, зміст і шляхи здійснення патріотичного, морального, правового й естетичного виховання у процесі фізичного виховання. Дайте визначення поняття фізичний розвиток.
  14. Назвіть мету адаптивного фізичного виховання. Дайте визначення поняття фізична працездатність
  15. Що називають “Швидкісний бар’єр”, назвіть шляхи його виникнення і подолання. Дайте визначення поняття фізичні якості.
  16. Охарактеризуйте етапи та джерела розвитку ТМФК як науки. Дайте визначення поняття фізична підготовленість
  17. “Фізичні вправи” та їх класифікація. Дайте визначення поняття фізична рекреація.
  18. Охарактеризуйте методи, що застосовуються у процесі виконання вправ. Дайте визначення поняття фізична реабілітація.
  19. Охарактеризуйте фізичну якість “гнучкість”, назвіть види гнучкості та засоби їх вдосконалення. Дайте визначення поняття фізична культура.
  20. Охарактеризуйте фізичну якість “координація”, назвіть види координаційних здібностей. Дайте визначення поняття фізичне виховання.
  21. Дайте характеристику обсягу інтенсивності та відпочинку під час виконання фізичних вправ. Дайте визначення поняття фізична рекреація.
  22. Охарактеризуйте фізичну якість “сила”, назвіть засоби розвитку сили. Дайте визначення поняття фізичний розвиток
  23. Охарактеризуйте фізичну якість “гнучкість”, та назвіть її види. Дайте визначення поняття фізичні якості.
  24. Назвіть завдання фізичного виховання. Дайте визначення поняття

фізична підготовленість.

25. Що називають “навантаженням” та назвіть його сторони.
26. Назвіть основні принципи фізичного виховання.
27. Охарактеризувати методи, що застосовуються при навчанні рухових дій.
28. Що містять в собі: силові та ритмічні характеристики.
29. Охарактеризуйте фізичну якість «бистрота», назвіть методи розвитку бистроти.
30. Охарактеризуйте фізичну якість “витривалість” та назвіть основні види витривалості.
31. Назвіть основні форми організації занять, і що являється їх ознаками.
32. Характеристика ментального фітнесу та вплив засобів ментального фітнесу на здоров'я та регулювання емоційного стану.
33. Вільний і рекреаційний час: поняття, співвідношення, структура і функції.
34. Побудова тренувальних занять спортсменів.
35. Техніко-тактична підготовка спортсменів.
37. Назвіть положення тактики поведінки викладача фізичного виховання.
38. Характеристика тренувальних занять за спрямованістю.
39. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату.
40. Психологічна підготовка в системі підготовки спортсменів.
41. За яким підбором здійснюється дозування фізичного навантаження в оздоровчих цілях.
42. Характеристика фітбол-аеробіки.
43. Загальна характеристика тренувальної програми з розвитку сили та гнучкості спортсменів.
45. Рекреаційні заняття: типи та характеристики.
46. Методи проведення тренувальних занять у фізичній культурі і спорті.
47. Характеристика видів функціональних тренувань.
48. Цикли рекреаційних занять.
49. Засоби тренувального заняття.
50. Травматизм та причини його виникнення.
51. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу з особами похилого віку.
52. Характеристика тренувальної програми з розвитку витривалості спортсменів.
53. Назвати вимоги до спортивного залу і спортивних майданчиків.
54. Що називають педагогічною майстерністю.
55. Характеристика тренувальної програми з розвитку швидкості спортсменів.
56. Основні правила побудови розминки.
57. Оздоровчі види гімнастики.
58. Педагогічні вимоги до тренувального процесу.
59. Методика навчання техніці метання малого м'яча.
60. Методика навчання техніці естафетного бігу.
61. Методика навчання техніці стрибкам у довжину способом “зігнувши ноги”.

62. Зміст фітнес-програм спрямованих на розвиток сили м'язів.
63. Характеристика тренувальної програми з розвитку спритності футболістів.
64. Назвіть методи тренування.
65. Методика навчання техніці стрибка у висоту способом "переступання".
66. Методика навчання техніці бігу на короткі дистанції.
67. Методика навчання техніці бігу на довгі дистанції.
68. Методика навчання техніці ловлі та передачі м'яча у грі баскетбол.
69. Методика навчання техніці плавання способом кроль на груді.
70. Методика навчання техніці бігу з низького старту.
71. Методика навчання техніці виконання кидків баскетольного м'яча у кошик.
72. Методика навчання техніці плавання брасом.
73. Методика навчання техніці кидкам по воротам у футболі.
74. Методика навчання техніці пересування волейболістів.
75. Методика навчання техніці плавання кроль на спині.
76. Методика навчання техніці нижньої бокової подачі м'яча у волейболі.
77. Методика навчання техніці плавання стилем "батерфляй".
78. Методика навчання техніці передачі м'яча у гандболі.
79. Методика навчання техніці прийому м'яча у гандболі.
80. Техніка виконання та методика навчання веденню, зупинці (прийому) м'яча у футболі.
81. Методика навчання техніці нижньої прямої подачі м'яча у волейболі.
82. Методика навчання кидкам м'яча у кошик при протидії суперника.
83. Методика навчання техніці кидкам по воротам у гандболі.
84. Техніка виконання та методика навчання техніці удару по м'ячу середньою частиною підйому у футболі.
85. Методика навчання техніці удару по м'яча головою у футболі.
86. Методика навчання захисним діям у грі гандбол.
87. Методика проведення рухливих ігор у початкових класах.
88. Охарактеризуйте основні групи вправ для опанування водного середовища.
89. Методика навчання техніці передачі м'яча двома руками зверху у грі волейбол.
90. Методика навчання техніці передачі м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи у грі футбол.

### 3. СТРУКТУРА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТУ

Випробування проводиться за білетом, який складається з двох теоретичних питань та додаткового тестового завдання.

ЗРАЗОК

#### ЗАВДАННЯ ФАХОВОГО ІСПИТУ

для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт

Оберіть одну правильну відповідь:

№	Тестове завдання	Відповідь
1	<b>Тимчасове зниження працездатності при нормальному фізіологічному стані, це:</b> 1. втома. 2. перевтома. 3. порушення координації. 4. різке зростання ЧСС.	
2	<b>Відновні засоби в спортивній медицині:</b> 1. фізіологічні, фізичні. 2. медико біологічні, психологічні, педагогічні. 3. психологічні, фізіологічні. 4. педагогічні, фізичні.	
3	<b>Методи дослідження фізичного розвитку:</b> 1. соматоскопія і антропометрія. 2. методи стандартів, антропометричного профілю, індексів, кореляції. 3. загальний та спортивний анамнез, лікарське обстеження органів і систем. 4. функціональні проби.	
4	<b>Основні розділи заняття з фізичного виховання, оздоровчого та спортивного тренування:</b> 1. вступний, основний, заключний. 2. щадний, щадно-тренуючий, тренуючий. 3. щадний, тонізуючий, тренуючий. 4. вступний, тренуючий, відновний.	
5	<b>До фармакологічних засобів відновлення не відносять:</b> 1. адаптогени. 2. ноотропи. 3. вітаміни і коферменти. 4. анаболічні стероїди.	
6	<b>Досліджуючи фізичний розвиток застосовують:</b> 1. соматоскопію, антропометрію. 2. антропометрію, велоергометрію. 3. велоергометрію. 4. електрокардіографію.	
7	<b>Фізичні вправи, у виконанні яких бере участь більше половини м'язової маси тіла, називають:</b> 1. регіональними; 2. глобальними; 3. локальними; 4. силовими.	
8	<b>Фізичні вправи, у виконанні яких бере участь менше 1/3 м'язової маси</b>	

	<b>тіла, називають:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. глобальними;</li> <li>2. регіональними;</li> <li>3. локальними;</li> <li>4. швидкісно-силовими.</li> </ol>	
9	<b>Між силою скорочення м'язів з одного боку, швидкістю, максимальною тривалістю їх скорочення з іншого боку існує обернено пропорційна залежність. Її наявність покладено в основу поділу усіх фізичних вправ на:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. силові, швидкісно-силові і на витривалість;</li> <li>2. локальні, регіональні і глобальні;</li> <li>3. долаючі, поступальні і підтримуючі;</li> <li>4. статичні, динамічні і ауксотонічні.</li> </ol>	
10	<b>Безпосереднім джерелом енергії для м'язових скорочень є енергія:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. білків;</li> <li>2. вуглеводів і жирів;</li> <li>3. АТФ;</li> <li>4. креатинфосфату.</li> </ol>	
11	<b>Ресинтез (відновлення) АТФ в аеробних умовах забезпечується:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. енергією анаеробного розщеплення глюкози і глікогену до молочної кислоти;</li> <li>2. енергією креатинфосфату;</li> <li>3. енергією окиснення білків;</li> <li>4. енергією окиснення вуглеводів і жирів.</li> </ol>	
12	<b>Види спорту з стереотипним характером рухів поділяють на дві підгрупи:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. з кількісною і якісною оцінкою;</li> <li>2. циклічні і ациклічні;</li> <li>3. швидкісно-силові і власне силові;</li> <li>4. прицільні і власне силові.</li> </ol>	
13	<b>Види спорту з кількісною оцінкою поділяють на:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. швидкісно-силові, власне силові і прицільні;</li> <li>2. циклічні і ациклічні;</li> <li>3. швидкісно-силові і власне силові;</li> <li>4. прицільні і власне силові.</li> </ol>	
14	<b>При напруженні спостерігається:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. незначне зростання м'язової сили;</li> <li>2. суттєве зростання м'язової сили;</li> <li>3. зниження м'язової сили;</li> <li>4. рівень м'язової сили не змінюється.</li> </ol>	
15	<b>Кількість енергії, яка витрачається за одиницю часу на виконання вправи, називається:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. енергоємністю вправи;</li> <li>2. енергопотужністю вправи;</li> <li>3. енергобалансом вправи;</li> <li>4. енергообміном вправи.</li> </ol>	
16	<b>Найбільш повне розслаблення усіх м'язів тіла спостерігається при:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. лежанні на спині з витягнутими кінцівками;</li> <li>2. лежанні на животі з витягнутими кінцівками;</li> <li>3. лежанні на воді спиною з витягнутими кінцівками;</li> <li>4. лежанні на боці з трохи зігнутими кінцівками.</li> </ol>	
17	<b>Усі спортивні вправи умовно поділяють на дві великі групи:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. стандартні і стереотипні;</li> <li>2. нестандартні і ситуаційні;</li> <li>3. стереотипні і ситуаційні;</li> <li>4. вправи, пов'язані зі значним напруженням функції організму та</li> </ol>	

	максимальним проявом рухових здібностей і вправи, результативність яких в значній мірі визначається технічним обладнанням.	
18	<b>Співвідношення вираженості динамічних і статичних скорочень у виконанні вправи дозволяє умовно поділити їх на:</b> 1. долаючі, утримуючі, уступаючі; 2. динамічні, статичні, ауксотонічні; 3. переборюючі, статичні, динамічні; 4. аеробні, анаеробні, аеробно-анаеробні.	
19	<b>Феномен статичних напружень характеризується більш виразним посиленням вегетативних функцій:</b> 1. в час статичної роботи; 2. в перші секунди після її закінчення; 3. на 3-5 хв. після роботи; 4. на перших секундах статичної роботи.	
20	<b>Які вправи відносяться до стретчингу:</b> 1. стійки на голові, на лопатках, на руках, перевороти на ліктях вперед і назад, перевороти вперед і назад, переворот у сторону (колесо), рондат. 2. базові кроки і стрибки, підтримки і піраміди (парні, трійки і шістки, константи). 3. «Берізка», «плуг», «кошик», міст, міст на ліктях, «метелик», «куточок», «черепашка», «скручування», «човник», складка. 4. комплекс танцювальних рухів на основі базових кроків	

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичного виховання та здоров'я,  
протокол № 7 від «17» квітня 2026 р.  
Завідувач кафедри

Лілія ТОМІЧ

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ІСПИТУ

Під час фахового вступного іспиту перевіряється: рівень знань вступників, достатніх для продовження навчання за освітнім ступенем магістр зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою Фізична культура і спорт на базі отриманого ступеню бакалавра.

Критерії оцінювання тестового завдання. Вступник дає відповідь на 20 запитань. Результати складання тестового завдання оцінюються за 200-бальною шкалою відповідно до кількості правильно наданих відповідей. Кожне питання оцінюється в 10 балів.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: Центр

- учбової літератури, 2018. 496 с.
3. Вихляєв Ю.М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. / Ю.М. Вихляєв. Вінниця: ТОВ Твори, 2020. 648 с.
  4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: Університетська книга, 2019. 467 с.
  5. Гусак В.В., Мосейчук Ю.Ю. Теоретичні основи рекреації: навч. посібник / В.В.Гусак, Ю.Ю. Мосейчук. Чернівці: ЧНУ, 2017. 171 с.
  6. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навчальний посібник. Київ: ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с.
  7. Дикий Б.В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. Для студентів вищих закладів освіти. Львів, Видавництво «Новий Світ – 2000», 2020. 160 с.
  8. Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2020. 248 с.
  9. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 352 с.
  10. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. К.: Олімпійська література, 2019. 279 с.
  11. Іваній І. В. Історія фізкультурно-спортивного руху: методичні рекомендації. Суми: СДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 141 с.
  12. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навчальний посібник. Ред. Ю.М. Вихляєв. Вінниця: ТОВ "ТВОРИ", 2019. 608 с.
  13. Калиниченко І.О., Заїкіна Г.Л. Практична валеологія: навчальний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 348 с.
  14. Кашуба В.О., Голованова Н.Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія. Луцьк: ВежаДрук, 2018. 208 с.
  15. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання / Укладач: Губарєв І. В. Кам'янське, ДДТУ, 2022. 174 с.
  16. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
  17. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
  18. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу: методичні рекомендації. Уклад. В. М. Кириченко, І. І. Гутич, А. М. Горпинчук. Київ: НУФВСУ, 2019. 22 с.

19. Моніторинг фізичного стану: навчально-методичний посібник. Уклад. Т.І. Лясота. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
20. Назар П. С., Шевченко О. О., Гусєв Т. П.. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література. 2018. 328 с.
21. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
22. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник. Уклад. А.В. Гакман. Чернівці: ЧНУ, 2018. 216 с.
23. Плахтій П.Д. Основи медичних знань : навчально-методичний посібник / П.Д. Плахтій, Л.С. Соколенко, Н.В. Гутарева. Кам'янець-Подільській: ТОВ "Друкарня Рута", 2015. 268 с.
24. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. К.: Центр учбової літератури, 2017. 192 с.
25. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. К.: Центр учбової літератури, 2018. 504 с.
26. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Суми: СНАУ, 2018. 120 с.
27. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М.. Всесвітня історія фізичної культури і спорту : навч.- метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Друк. "Рута", 2016. 131 с.
28. Степанюк С., Гречанюк О., Малярєнко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
29. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.
30. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, Т. 1, 2017. 391 с.
31. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
32. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
33. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

34. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Ред. В.М. Корягін. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 496 с.
35. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Уклад. М.В. Кожокар, О.В. Ківерник. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 80 с.
36. Хоменко С. В., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навч. метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: 2019. 105 с.
37. Шепеленко Т В., Буц А. М. Мета і завдання масового спорту і спорту високих досягнень. Студентський спорт як метод загальної, прикладної і спортивної підготовки студентів: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2021. 54 с.
38. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.