

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Розвиток рухових здібностей школярів

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 Середня освіта (фізична культура)

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Робоча програма з «Розвиток рухових здібностей школярів» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю А4.11 Середня освіта з (Фізична культура) - 17 с.

«27» серпня 2026 року

Розробник:

Солтик Олександр Олександрович, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програма затверджена на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2026 р.

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми



Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №12 від «26» серпня 2026 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛІЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії Протокол №8 від «27» серпня 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни (денна форма навчання)
Кількість кредитів - 4	Галузь знань А Освіта А4.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов’язкова.
Модулів - 2		Рік підготовки: 3
Змістових модулів - 2		Семестр: 5
Індивідуальне науково-дослідне завдання - 0		Загальна кількість годин 120, з них: аудиторні заняття – 60 год З них: лекційних – 20 год; практичних – 40 год; Самостійна робота – 60 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
		Тижневих годин для денної форми навчання: Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) самостійна робота. Тижневих годин – 4 год

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей щодо закономірностей

розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку, оволодіння сучасними методиками планування, організації, реалізації та контролю процесу розвитку кондиційних і координаційних здібностей школярів з урахуванням їх вікових, статевих, індивідуальних особливостей, стану здоров'я та вимог сучасної шкільної освіти.

Основні завдання курсу:

- засвоїти теоретичні основи розвитку рухових здібностей школярів, сучасні наукові підходи до їх класифікації, закономірностей формування та розвитку;
- опанувати знання про вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку рухових здібностей дітей різних вікових груп, зокрема сенситивні періоди їх розвитку;
- сформувати вміння добирати та застосовувати ефективні засоби, методи й організаційні форми розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей школярів;
- навчитися планувати процес розвитку рухових здібностей у межах уроків фізичної культури, позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно до принципів диференціації та індивідуалізації навчання;
- оволодіти методиками педагогічного контролю, тестування та оцінювання рівня розвитку рухових здібностей і фізичної підготовленості школярів;
- сформувати здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі, ігрові, фітнес- та цифрові технології у процесі розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Розвиток рухових здібностей школярів» здобувач освіти повинен оволодіти такими програмними компетентностями:

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 4. Здатність до критичного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 14. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

СК 1. Знання та розуміння предметної області та розуміння специфіки професійної діяльності.

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 4. Здатність використовувати у навчально виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 5. Здатність здійснювати навчальну, навчально тренувальну, спортивно-масову роботу з різним контингентом учнів.

СК 6. Здатність організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

СК 7. Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.

СК 8. Здатність оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 11. Здатність виховувати в учнів соціально особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

СК 12. Здатність до безперервного професійного розвитку, оволодівати новими видами фізкультурної діяльності.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

СК 14. Здатність вести документацію, застосовувати положення нормативних документів у навчально-виховній, фізкультурно-оздоровчій, спортивно-масовій та науково-дослідній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Розвиток рухових здібностей школярів» здобувач освіти повинен оволодіти такими програмними результатами навчання:

Н-З 1. Використовувати положення нормативно-правових актів, галузевих стандартів у повсякденній професійній діяльності.

РН-З 2. Розуміти значення фізичної культури та спорту у формуванні всебічно й гармонійно розвинутої особистості.

РН-З 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання та туризму.

РН-З 5. Знати вимоги щодо оформлення документів планування процесу фізичного виховання, навчальної документації, документації з організації та проведення змагань, фізкультурно-оздоровчих заходів, туристичних подорожей.

РН-З 7. Знати і володіти основами комплексного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів, визначати помилки та шляхи їх усунення.

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-К 1. Володіння українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН-ВіА 1. Аналізувати суспільні процеси у сфері освіти, професійні проблеми, події у світі спорту та фізичної культури, самостійно приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів та гуманістичних ідеалів.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи розвитку рухових здібностей школярів.

Тема 1. Теоретико-методологічні засади розвитку рухових здібностей. Поняття про рухові можливості, рухові здібності та фізичні якості. Класифікація рухових здібностей. Біологічні та педагогічні чинники розвитку рухових здібностей. Закономірності формування рухового потенціалу дітей.

Тема 2. Вікові особливості розвитку рухових здібностей школярів. Вікова періодизація розвитку дітей шкільного віку. Сенситивні періоди розвитку рухових здібностей. Статеві особливості фізичного розвитку. Індивідуальні особливості розвитку школярів.

Змістовий модуль 2. Методика розвитку кондиційних та координаційних здібностей

Тема 3. Методика розвитку силових здібностей. Види сили. Вікові особливості розвитку сили. Засоби і методи розвитку силових здібностей. Контроль силової підготовленості.

Тема 4. Методика розвитку швидкісних здібностей. Форми прояву швидкості. Сенситивні періоди розвитку швидкості. Засоби розвитку швидкісних здібностей. Методичні особливості проведення занять.

Тема 5. Методика розвитку витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Аеробна та анаеробна продуктивність. Методи розвитку витривалості. Контроль функціонального стану учнів.

Тема 6. Методика розвитку гнучкості. Фактори, що визначають гнучкість. Активна і пасивна гнучкість. Засоби розвитку гнучкості. Особливості розвитку гнучкості у різному віці.

Тема 7. Методика розвитку координаційних здібностей. Поняття координаційних здібностей. Види координаційних здібностей. Засоби розвитку рівноваги, ритму, просторової орієнтації, реакції та точності рухів. Особливості розвитку координації у школярів.

Тема 8. Планування розвитку рухових здібностей школярів. Комплексний розвиток рухових здібностей. Взаємозв'язок рухових здібностей. Планування комплексної фізичної підготовки. Інтеграція рухових завдань на уроках фізичної культури. Розвиток рухових здібностей у позаурочній діяльності. Планування уроків фізичної культури. Побудова циклів фізичної підготовки. Диференційований підхід. Індивідуалізація фізичного навантаження.

Змістовий модуль 3. Організація, контроль та сучасні технології розвитку рухових здібностей

Тема 9. Контроль і оцінювання рухових здібностей. Види педагогічного контролю. Методи тестування рухових здібностей. Аналіз результатів тестування. Моніторинг фізичної підготовленості школярів.

Тема 10. Сучасні технології розвитку рухових здібностей. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. Ігрові та інтерактивні технології. Фітнес-технології

в освітньому процесі. Цифрові засоби моніторингу фізичної активності. Інклюзивний підхід до розвитку рухових здібностей.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма навчання			
	Всього	Лекції	Практи	СРС
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи розвитку рухових здібностей школярів				
Тема 1. Теоретико-методологічні засади розвитку рухових здібностей.	12	2	4	6
Тема 2. Вікові особливості розвитку рухових здібностей школярів.	12	2	4	6
Всього	24	4	8	12
Змістовий модуль 2. Методика розвитку кондиційних та координаційних здібностей				
Тема 3. Методика розвитку силових здібностей	12	2	4	6
Тема 4. Методика розвитку швидкісних здібностей	12	2	4	6
Тема 5. Методика розвитку витривалості	12	2	4	6
Тема 6. Методика розвитку гнучкості	12	2	4	6
Тема 7. Методика розвитку координаційних здібностей	12	2	4	6
Тема 8. Планування розвитку рухових здібностей школярів	12	2	4	6
Всього	72	12	24	36

Змістовий модуль 3. Організація, контроль та сучасні технології розвитку рухових здібностей.				
Тема 9. Контроль і оцінювання рухових здібностей.	12	2	4	6
Тема 10. Сучасні технології розвитку рухових здібностей	12	2	4	6
Всього	24	4	8	12

5. Теми семінарських занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	_____	

6. Теми практичних занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Теоретико-методологічні засади розвитку рухових здібностей. Ознайомлення із основними термінами та визначеннями за темою. Розв'язання кросворду.	4
2	Тема 2. Вікові особливості розвитку рухових здібностей школярів. Представлення і захист презентації за темою «Окремі особливості фізичного розвитку школярів»	4
3	Тема 3. Методика розвитку силових здібностей. Складання методики розвитку силових здібностей за заданими вихідними даними.	4
4	Тема 4. Методика розвитку швидкісних здібностей. Складання методики розвитку швидкісних здібностей за заданими вихідними даними.	4

5	Тема 5. Методика розвитку витривалості. Складання методики розвитку витривалості за заданими вихідними даними.	4
6	Тема 6. Методика розвитку гнучкості. Складання методики розвитку гнучкості за заданими вихідними даними.	4
7	Тема 7. Методика розвитку координаційних здібностей. Складання методики розвитку координаційних здібностей за заданими вихідними даними.	4
8	Тема 8. Планування розвитку рухових здібностей школярів. Підготовка плану конспекту уроку за заданими вихідними даними.	4
9	Тема 9. Контроль і оцінювання рухових здібностей. Опис тестів і нормативів для оцінювання рівня розвитку рухових якостей.	4
10	Тема 10. Сучасні технології розвитку рухових здібностей. Представлення і захист презентації за темою «Приклад використання сучасних технологій у процесі фізичного розвитку школярів»	4

7. Самостійна робота

№ теми	Зміст завдань	Форма звітності	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 1. Підготовка до виконання практичної роботи 1.	розв'язання тестів	6

2	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 2. Підготовка презентації за темою: «Окремі особливості фізичного розвитку школярів»	розв'язання тестів, захист презентації	6
3	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 3. Підготовка до виконання практичної роботи 3.	розв'язання тестів	6
4	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 4. Підготовка до виконання практичної роботи 4.	розв'язання тестів	6
5	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 5. Підготовка до виконання практичної роботи 5.	розв'язання тестів	6
6	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 6. Підготовка до виконання практичної роботи 6.	розв'язання тестів	6
7	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 7. Підготовка до виконання практичної роботи 7.	розв'язання тестів	6
8	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 8. Підготовка до виконання практичної роботи 8.	розв'язання тестів	6
9	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 9. Підготовка до виконання практичної роботи 9.	розв'язання тестів	6

10	Опрацювання лекційного матеріалу за темою 10. Підготовка презентації за темою: «Приклад використання сучасних технологій у процесі фізичного розвитку школярів».	розв'язання тестів, захист презентації	6
	Разом:		60

8. Індивідуальне науково-дослідне завдання

9. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Розвиток рухових здібностей школярів» використовуються різні методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності, зокрема: словесні методи (розповідь, пояснення, дискусія, робота з літературою); наочні методи, які передбачають використання різних засобів наочності (перегляд презентацій, спостереження); практичні методи, спрямовані на формування практичних умінь і навичок (метод вправи, виконання практичних завдань). Окрім основних методів навчання активно використовуються методи навчально пізнавальної діяльності (інтерактивні, критичного мислення, проблемного навчання); методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності (заохочення та похвала, створення ситуації успіху). До числа обов'язкових методів включено методи контролю і самоконтролю.

10. Система контролю та оцінювання

Контроль знань, умінь і навичок здобувачів освіти (поточний і підсумковий) з навчальної дисципліни здійснюється згідно з кредитно-трансферною системою організації навчального процесу. Рейтинг студентів із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою. В основу кредитно-трансферної системи

навчання здобувачів вищої освіти покладено принцип накопичення оцінок за певний період навчання (семестр) і за різнобічну діяльність (в тому числі неформальну та інформальну освіту). Сума цих оцінок виступає в ролі кількісного показника якості роботи студента.

Поточний контроль засвоєння матеріалу дисципліни проводиться шляхом методів усного контролю, тестування, перевірки самостійної роботи студентів, спостереження за навчальною діяльністю студентів. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни, яка виводиться як сума проміжних оцінок за змістові модулі.

По завершенню вивчення курсу студенти складають залік. Максимальна кількість балів, які студент може набрати за всі модулі впродовж семестру, становить 100 балів. До заліку не допускаються здобувачі, які не виконали всі види обов'язкових самостійних робіт, передбачених робочою програмою, а також підсумкова оцінка якого становить менше 35 балів. Якщо студент набрав 35-59 балів, то він обов'язково складає залік. Якщо студент набрав 60-100 балів, то за наявності бажання підвищити рейтинг, здобувач може скласти залік. Для підвищення позитивної оцінки надається одна спроба.

Критерії оцінювання відповідей студентів на заліку: правильність, точність, повнота відповіді, вільне володіння матеріалом, розуміння матеріалу курсу, вміння наводити приклади.

Остаточна оцінка рівня знань з навчальної дисципліни складається з рейтингу з навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 100 балів, і рейтингу з атестації – не більше 25% від кількості набраних балів за семестр.

Еквівалент оцінки в балах для кожної теми визначено в таблицях.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти.

Поточний контроль										Підсумкові тести (МК)	Разом
ЗМ1		ЗМ2						ЗМ3			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	25	100
10	10	6	6	6	6	6	5	10	10		

№	Теми	Тести	Усне опитування	Самостійна робота	Разом
1	Тести. Виконання практичної роботи, у вигляді розв'язання кросворду за основними термінами і визначеннями за навчальною дисципліною	5	5		10
2	Тестовий контроль №1 за темами 1-2. Захист презентації за темою «Окремі особливості фізичного розвитку школярів».	5		5	10
3	Тести. Захист практичної роботи 3	1	5		6
4	Тести. Захист практичної роботи 4	1	5		6
5	Тести. Захист практичної роботи 5	1	5		6
6	Тести. Захист практичної роботи 6	1	5		6
7	Тести. Захист практичної роботи 7	1	5		6
8	Тестовий контроль за темами 3-8. Захист практичної роботи 8.	1	4		5
9	Тести. Захист практичної роботи 9	5	5		10

10	Тестовий контроль за темами 9-10. Захист презентації за темою «Приклад використання сучасних технологій у процесі фізичного розвитку школярів»	5		5	10
	Усього				75

11. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Академічна доброчесність. Політика щодо академічної доброчесності учасників освітнього процесу формується на основі дотримання принципів

академічної доброчесності з урахуванням норм «Положення про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками та здобувачами освіти Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії» (затвердженого вченою радою Академії від 25 червня 2019 року, протокол № 6).

12. Методичне забезпечення

- 1 Робоча програма.
2. Тести.
3. Методичні рекомендації до виконання практичних робіт
4. Питання до заліку.

13. Орієнтовний перелік запитань до заліку

1. Що розуміють під руховими можливостями людини?
2. Що таке фізичні якості?
3. Які основні рухові здібності людини?
4. У чому полягає відмінність кондиційних і координаційних здібностей?
5. Які чинники визначають розвиток рухових здібностей?
6. Які вікові періоди розвитку охоплюють шкільний вік?
7. Які морфофункціональні зміни відбуваються в організмі школяра в різні вікові періоди?
8. Що таке сенситивний період розвитку рухової здібності?
9. Чому знання сенситивних періодів важливе для вчителя фізичної культури?
10. У чому полягають статеві відмінності розвитку рухових здібностей?
11. Чому календарний вік не завжди відображає рівень фізичного розвитку дитини?
12. Що таке сила як фізична якість?

13. Які основні види сили виділяють у теорії фізичного виховання?
14. Які фактори визначають рівень силових здібностей?
15. Які засоби використовують для розвитку сили школярів?
16. Які методи розвитку силових здібностей найбільш доцільні в шкільному фізичному вихованні?
17. Які методи використовують для контролю силової підготовленості школярів?
18. Які тести можна використовувати для оцінювання силових здібностей?
18. Що таке швидкість як рухова здібність?
19. Які основні форми прояву швидкості?
20. Які фактори визначають рівень швидкісних здібностей?
21. Які засоби використовують для розвитку швидкісних здібностей?
22. Які методи застосовують для розвитку швидкості?
23. Чому швидкісні вправи доцільно виконувати на початку основної частини уроку?
24. Як контролювати рівень швидкісних здібностей школярів?
25. Що таке витривалість?
26. Чим відрізняється загальна витривалість від спеціальної?
27. Що таке аеробна та анаеробна витривалість?
28. Які засоби використовують для розвитку загальної витривалості?
29. Які методи розвитку витривалості застосовують у шкільному фізичному вихованні?
30. Яке значення має контроль частоти серцевих скорочень під час розвитку витривалості?
31. Які ознаки надмірного фізичного навантаження необхідно враховувати вчителю?
32. Які методи використовують для контролю функціонального стану учнів?

33. Що таке гнучкість?
34. Які фактори визначають рівень гнучкості?
35. Що таке активна і пасивна гнучкість?
36. Які анатомічні та фізіологічні фактори впливають на гнучкість?
37. Як вік впливає на рівень гнучкості?
38. Які засоби використовують для розвитку гнучкості?
39. Які методи розвитку гнучкості застосовують у фізичному вихованні школярів?
40. Які правила необхідно дотримуватися під час виконання вправ на розтягування?
41. Як контролювати рівень гнучкості школярів?
42. Що таке координаційні здібності?
43. Які основні види координаційних здібностей?
44. Що таке координація рухів?
45. Яке значення має рівновага у руховій діяльності?
46. Що таке здатність до ритмічної діяльності?
47. Що таке просторова орієнтація?
48. Що таке точність рухів?
49. Які засоби використовують для розвитку координації?
50. Яке значення має варіативність рухових завдань для розвитку координації?
51. Як оцінювати координаційні здібності школярів?
52. Що таке комплексний розвиток рухових здібностей?
53. Що таке планування фізичної підготовки школярів?
54. Як розподіляти рухові завдання в межах одного уроку?
55. Як здійснюється перспективне, поточне та оперативне планування фізичної підготовки?

56. Що таке диференційований підхід у фізичному вихованні?
57. У чому полягає індивідуалізація фізичного навантаження?
58. Як планувати розвиток рухових здібностей протягом навчального року?
59. Що таке педагогічний контроль у фізичному вихованні?
60. Яке значення має контроль для управління процесом розвитку рухових здібностей?
61. Що таке тестування рухових здібностей?
62. Які вимоги висуваються до педагогічних тестів?
63. Що таке надійність тесту?
64. Які тести використовують для оцінювання фізичних якостей?
65. Які етичні та педагогічні вимоги необхідно враховувати під час оцінювання фізичної підготовленості учнів?
66. Що розуміють під сучасними технологіями розвитку рухових здібностей?
67. У чому полягає компетентнісний підхід у фізичному вихованні?
68. Які можливості мають ігрові технології у фізичному вихованні школярів?
69. Які інтерактивні технології можна використовувати на уроках фізичної культури?
70. Що таке фітнес-технології?
71. Які можливості надають фітнес-трекери та мобільні застосунки?
72. Що таке інклюзивний підхід у розвитку рухових здібностей?
73. Як сучасні технології можуть сприяти індивідуалізації фізичного навантаження?
74. Як поєднувати традиційні та інноваційні засоби розвитку рухових здібностей?
75. Як оцінити ефективність сучасної технології розвитку рухових здібностей?

14. Рекомендована література

Основна

1. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. – Чернігів, 2020. – 408 с.

2. Яловик В. Т., Яловик А. В. Теоретичні основи рухових здібностей. [Текст] : метод. розробка. (Частина I) Луцьк. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025. 39 с.

3. Власенко А. П. Методичні особливості розвитку рухових якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2023. № 4 (128). С. 60-69.

4. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 392 с.

5. Теорія та методика фізичного виховання: методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / Укл.: В. О. Зайцев. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 117 с.

6. Мозолєв О., Хмара М., Мисів В. Змістове наповнення освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у структурі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Педагогічний дискурс. 2025. № 38, С. 13–22. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2025.38.02>

Допоміжна

1. Базильчук В.Б., Солтик О.О. Організація рухової активності студентів засобами фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час. Щомісячний науково-педагогічний журнал, Молодь і ринок. 2022. №6. С. 50-54.

2. Солтик О. О., Михайлов Н. М., Солтик В. О. Розвиток силових якостей здобувачів освіти засобами стрітліфтингу. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2026. № 1, С. 201–208.

3. Солтик О. О., Дутчак Ю.В. Вплив інтенсивності циклічного руху на співвідношення тривалості фаз рухової діяльності. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2025. № 2, С. 282–287.

4. Хмара М., Мозолев О., Квасниця О. Порівняльний аналіз змісту фізкультурної освіти в школах Італії, Румунії та Польщі. *Молодь і ринок*. 2026. № 6(250), С. 94-98. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2026.367877>

Інформаційні ресурси.

1. https://kgpa.org.ua/?page_id=277