

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра теорії і практики фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 38 КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма «Фізична терапія»

Психолого-природничий факультет

2025– 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія освітньо-професійної програми «Фізична терапія».

Мова навчання - українська

Розробник: Давидюк Ірина Василівна, старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Протокол від «29» травня 2025 року № 5

Завідувач кафедри



Вадим Кіндрат

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією психолого-природничого факультету

Протокол від «26» червня 2025 року № 5

Голова навчально-методичної комісії



Ірина ТРОХИМЧУК

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вибіркова	
Модулів – 2	Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		4-й	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		7-й	-
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи –3	Освітній рівень: бакалаврський	20 год.	-
		Практичні, семінарські	
		20год.	-
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		80год.	-
		Вид контролю:	
		залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета. Досягнення основних кінцевих цілей, визначених у Стандарті підготовки спеціаліста за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Майбутній фізичний терапевт, ерготерапевт перш за все повинен уміти організовувати і проводити вправи коригуючої гімнастики при різних захворюваннях.

Завдання. Головне завдання дисципліни «Коригуюча гімнастика» – навчити здобувачів вищої освіти підбирати і самостійно складати вправи корекційної спрямованості, організовувати групу і проводити вправи коригуючої гімнастики.

3. Очікувані результати навчання

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Програмні результати навчання

Програмні результати навчання формулюються та деталізуються на підставі програмних результатів навчання (ПРН), відповідно до освітньо-професійної програми.

Реалізовувати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

По закінченню курсу студент повинен

знати:

- ✓ Гімнастичну термінологію;
- ✓ Види коригуючої гімнастики;
- ✓ Техніку виконання основних вправ на гімнастичних приладах;
- ✓ Біологічні особливості рухової активності;
- ✓ Комплекси вправ при різних нозологіях;
- ✓ Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я;
- ✓ Особливості проведення окремих форм лікарсько-педагогічного контролю.

уміти:

- ✓ Планувати різновиди коригуючої гімнастики;
- ✓ Практично застосовувати механізми реабілітаційної дії гімнастичних вправ;
- ✓ Скласти реабілітаційні програми із застосуванням вправ коригуючої гімнастики.

4. Програма навчальної дисципліни **Теоретико-методичні засади коригуючої гімнастики**

Змістовий модуль 1.

Тема 1 Теоретико-методичні засади коригуючої гімнастики. Завдання Коригуючої гімнастики.

Тема 2. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави.

Тема 3. Коригуюча гімнастика при кіфозі (вправи в партері й у гімнастичної стінки).

Тема 4. Коригуюча гімнастика при кіфозі (вправи з гімнастичною палкою, м'ячем, у воді).

Тема 5. Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи в партері).

Тема 6. Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок. Коригуюча гімнастика при плоскостопості

Базові принципи коригуючої гімнастики.

Змістовий модуль 2.

Тема 7. Базові принципи коригуючої гімнастики.

Тема 8. Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях. Коригуюча гімнастика при порушеннях рухливості хребта.

Тема 9. Коригуюча гімнастика в офтальмології

Тема 10. Корекція дихальної системи

Тема 11. Корекція м'язової системи

Тема 12. Дозування фізичного навантаження на заняттях коригуючою гімнастикою. Постізометрична релаксація м'язів.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичної рекреації												
Тема 1. Теоретико-методичні засади коригуючої гімнастики. Завдання Коригуючої гімнастики.	12	2	2			8						
Тема 2. Коригуюча гімнастика при порушеннях постави.	8	2	2			4						
Тема 3. Коригуюча	12	2	2			8						

гімнастика при кіфозі (вправи в партері й у гімнастичної стінки).												
Тема 4. Корируюча гімнастика при кіфозі (вправи з гімнастичною палкою, м'ячом, у воді).		2	2			4						
Тема 5. Корируюча гімнастика при лордозі (вправи в партері).	10	1	1			8						
Тема 6. Корируюча гімнастика при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок. Корируюча гімнастика при плоскостопості	10	1	1			8						
Разом за змістовим модулем 1	60	10	10			40						
Змістовий модуль 2. Технологія проведення занять у ФВ												
Тема7. Базові принципи коригуючої гімнастики.	11	2	2			7						
Тема 8.	11	2	2			7						
Тема 9. Корируюча гімнастика в офтальмології	11	2	2			7						
Тема 10. Корекція дихальної системи	11	2	2			7						
Тема 11. Корекція м'язової системи	8	1	1			6						
Тема 12. Дозування фізичного навантаження на заняттях коригуючою гімнастикою. Постізометрична релаксація м'язів.	8	1	1			6						
Разом за змістовим модулем 2	60	10	10			40						
Модуль 2												
ІНДЗ	9											
Усього годин	120	20	20			80						

6. Теми семінарських занять

Не передбачено.

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять коригуючою гімнастикою.	2
2	Корируюча гімнастика при короткозорості.	2
3	Корируюча гімнастика при далекозорості.	2
4	Корируюча гімнастика при кіфозі (вправи з гімнастичною палкою, м'ячом, у воді).	2
5	Корируюча гімнастика при порушеннях постави. Кориуюча гімнастика	2

	при сколіозах	
6	Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи в партері).	2
7	Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях. Коригуюча гімнастика при порушеннях рухливості хребта.	2
8	Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок. Коригуюча гімнастика при плоскостопості	2
9	Корекція дихальної системи	2
10	Дихальна гімнастика при хронічному бронхіті, емфіземі.	2
	Всього:	20

8. Теми лабораторних занять

Не передбачено.

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Коригуюча гімнастика при порушеннях зору.	4
2	Коригуюча гімнастика при короткозорості.	4
3	Коригуюча гімнастика при далекозорості.	4
4	Дозування фізичного навантаження на заняттях коригуючою гімнастикою	4
5	Постізометрична релаксація м'язів.	4
6	Дихальна гімнастика при хронічному бронхіті, емфіземі.	4
7	Особливості проведення занять коригуючою гімнастикою	4
8	Теоретико-методичні засади коригуючої гімнастики. Завдання Коригуючої гімнастики.	4
9	Коригуюча гімнастика при кіфозі (вправи в партері й у гімнастичної стінки).	4
10	Коригуюча гімнастика при кіфозі (вправи з гімнастичною палкою, м'ячем, у воді).	4
11	Коригуюча гімнастика при лордозі (вправи в партері).	4
12	Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок. Коригуюча гімнастика при плоскостопості	
13	Постізометрична релаксація м'язів	4
14	Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях.	4
15	Коригуюча гімнастика при порушеннях рухливості хребта.	4
16	Базові принципи коригуючої гімнастики.	4
17	Коригуюча гімнастика при ортопедичних порушеннях. Коригуюча гімнастика при порушеннях рухливості хребта.	4
18	Коригуюча гімнастика в офтальмології	4
19	Корекція дихальної системи	4
20	Корекція м'язової системи	2
21	Дозування фізичного навантаження на заняттях коригуючою гімнастикою. Постізометрична релаксація м'язів.	2
	Всього:	80

10. Індивідуальні завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання з курсу «Коригуюча гімнастика» передбачає підготовку презентацій по змістових модулях, що включає наступні види робіт:

- складання опорно-логічних схем відповідно до вивченого теоретичного матеріалу;
- підготовка та захист науково-інформаційних матеріалів;
- підготовка комплексу вправ з коригуючої гімнастики при запропонованому захворюванню.

11. Методи навчання.

- МН1 – словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);
 МН2 – практичний метод (лабораторні та практичні заняття);
 МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);
 МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);
 МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
 МН6 – самостійна робота (розв'язання завдань);
 МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

12. Методи оцінювання.

- МО1 – залік;
 МО2 – усне або письмове опитування;
 МО3 – колоквіум;
 МО4 – тестування;
 МО5 – командні проєкти;
 МО6 – реферати, есе;
 МО7 – презентації результатів виконаних завдань;
 МО8 – презентації та виступи на наукових заходах;
 МО9 – захист практичних робіт;

13. Засоби діагностики результатів навчання

- залік;
- стандартизовані тести;
- командні проєкти;
- реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань;
- завдання на, реальних об'єктах.

Види та методи навчання і оцінювання

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів навчання
СК 03.	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії	ПР 10.	Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО1 МО2 МО3 МО4 МО5 МО6 МО7 МО8 МО9
СК 08.	Здатність	ПР 09.	Реалізувати	МН1	МО1

	ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.		індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.	MH2 MH3 MH4 MH5 MH6 MH7	MO2 MO3 MO6 MO7 MO8 MO9
		ПР 16.	Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.	MH1 MH2 MH3 MH4 MH5 MH6 MH7	MO1 MO2 MO3 MO6 MO7 MO8 MO9
СК 09.	Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.	ПР 10.	Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.	MH1 MH2 MH3 MH4 MH5 MH6 MH7	MO1 MO2 MO3 MO4 MO5 MO6 MO7 MO8 MO9
СК 11.	Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.	ПР 09.	Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.	MH1 MH2 MH3 MH4 MH5 MH6 MH7	MO1 MO2 MO3 MO6 MO7 MO8 MO9

14. Критерії оцінювання результатів навчання.

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його	Достатній (конструктивний)	добре	зараховано

			на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	но-варіативний)		но
74-81	C	добре	здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	зараховано
60-63	E	задовільно	здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест	Сума
Змістовий модуль № 1				Змістовий модуль № 2							
T1,2	T3,4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	20	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Модульний контроль 10					Модульний контроль 10						

16. Методичне забезпечення:

Методичне забезпечення дисципліни представлено в системі Moodle та складається:

- Робоча програма навчальної дисципліни, силабус.
- Опорний конспект лекцій.
- Матеріали для лабораторних занять.
- Завдання до самостійної роботи.
- Завдання для здійснення модульного і підсумкового контролю знань.

17. Питання для підготовки до підсумкового контролю

1. Місце і значення гімнастики у практиці фізичного терапевта.
2. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.
3. Історія розвитку гімнастики (коротка).
4. Завдання, засоби та методичні особливості гімнастики.

5. Види гімнастики.
6. Основні гігієнічні вимоги до місць занять (освітлення, вентиляція, температура, норми вмісту та ін.).
7. Споряди для занять гімнастикою та їх значення. Підготовка, раціональне розміщення для занять і прибирання спорядів.
8. Характеристика травм, можливих під час занять гімнастикою. Причини травматизму, профілактика.
9. Поняття: страховка, допомога. Значення допомоги та страховки для забезпечення безпеки занять. Різновиди прийомів допомоги.
10. Забезпечення безпеки проведення занять. Допомога у разі травм до прибуття лікаря.
11. Характеристика оздоровчих видів гімнастики, їх спрямованості та завдань.
12. Визначення понять «термін», «термінологія». Правила створення термінів для рухів і статичних положень.
13. Характеристика основних і додаткових термінів; значення термінології в гімнастиці. Правила створення термінів і їх застосування (показати на прикладах).
14. Основні вимоги щодо гімнастичної термінології. Розкрити на прикладах.
15. Правила та форми запису ЗРВ (приклади ЗРВ, записати двома формами).
16. Правила подачі команд під час перешикування, розмикання та змикання (приклад).
17. Правила запису вільних вправ (показати на прикладах двома способами).
18. Правила запису вправ на гімнастичних спорядках (показати на прикладах двома способами).
19. Визначення термінів: сід, мах, нахил, присід, випад, поворот.
20. Визначення термінів: розмахування, кач, спад, підйом.
21. Визначення термінів: мах дугою, наскок, зіскок, упор.
22. Дати тлумачення термінів: рівновага, групування, перекид, перекид, переворот, сальто, міст, шпагат, стійка.
23. Техніка виконання висів: змішаних і простих, приклади висів на гімнастичній стінці, брусах р/в, перекладині.
24. Техніка виконання упорів: змішаних, простих, на колоді, брусах, перекладині.
25. Призначення ЗРВ, їх класифікація.
26. Коротка характеристика вправ без предметів і з предметами, вправ на гімнастичній стіні, лавці.
27. Вплив ЗРВ на організм тих, хто займається. Відмінні особливості ЗРВ від інших видів вправ.
28. Значення ЗРВ для підготовки до наступної діяльності. Схема складання комплексів ЗРВ.
29. Характеристика стройових вправ та їх класифікація.
30. Педагогічне значення стройових вправ, їх класифікація (приклади).
31. Основні вимоги до фізичного терапевта: зовнішній вигляд, уміння триматися, вибір місця, знання команд, уміння подавати команди, уміння показувати вправи, знання техніки та вміння виправляти помилки.
32. Методичні прийоми проведення підготовчої частини занять. Прийоми регулювання навантаження під час проведення ЗРВ.
33. Структура процесу навчання гімнастичним вправам (етапи, методи, прийоми, умови).
34. Технологія навчання гімнастичним вправам.
35. Правила запису вправ з предметами: приклад ЗРВ з м'ячем, на гімнастичній лаві, на гімнастичній стінці, у парах.
36. Характеристика підготовчої частини занять з гімнастики (завдання, засоби, методика проведення, методичні прийоми).
37. Техніка та технологія навчання перекиду вперед.
38. Техніка та технологія навчання перекиду назад.
39. Техніка та технологія навчання опорного стрибка зігнувши ноги через козла в ширину.
40. Техніка та технологія навчання перевороту вбік (колесо).
41. Техніка та методика навчання перекидів (3 види).
42. Гігієнічна гімнастика: завдання, засоби, форми занять. Принципи складання комплексів гігієнічної гімнастики (скласти приблизний комплекс).
43. Атлетична гімнастика: засоби, особливості методики занять.
44. Характеристика прикладних вправ. Техніка та методика навчання вправам у рівновазі, у лазінні та перелізаннях, вправи у перенесенні товариша.
45. Правила подачі команд під час пересувань (змійкою, по колу, пересування з різним положенням рук і ніг).
46. Загальнорозвивальні вправи – засіб розвитку фізичних якостей. Методика розвитку сили, гнучкості.

47. Характеристика потокового, потоково-серійного, роздільного методів проведення ЗРВ та основні вимоги, що висуваються до них.
48. Проведення змагань з гімнастики. Елементарні правила суддівства.
49. Урок гімнастики – основна форма занять з гімнастики в школі. Значення занять гімнастикою для формування рухової функції пацієнта.
50. Структура основної частини уроку гімнастики (завдання, засоби, організація та методика проведення).
51. Характеристика заключної частини уроку гімнастики (завдання, засоби, методика проведення).
52. Загальна та моторна щільність уроку, прийоми регулювання навантаження.
53. Види та засоби оздоровчої гімнастики.
54. Техніка та технологія навчання опорному стрибку: в упор присівши та зіскоку прогином (дівчата), ноги нарізно через коня в довжину (юнаки).
55. Етапи навчання гімнастичним вправам.
56. Види жіночого та чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці. Види багатоборства художньої гімнастики.
57. Стандартне і нестандартне обладнання гімнастичних (універсальних) залів і майданчиків для занять гімнастикою.
58. Додаткове обладнання й інвентар для проведення занять з гімнастики.
59. Види та засоби освітньо-розвивальної гімнастики.
60. Гімнастичні майданчики та їх обладнання. Нестандартне обладнання.
61. Прикладне значення гімнастики.
62. Стройові вправи. Визначення понять: стрій, фланг, фронт, інтервал, дистанція, шеренга, колона, направляючий, замика.

18. Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Тернопіль: ТДМУ. 2019. 372 с.
2. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник. Тернопіль: ТДМУ. 2018. 108 с.
3. Ляхова І. М. Корируюча гімнастика : навчальний посібник для практичної роботи студентів III курсів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / І. М. Ляхова, І. В. Шаповалова, М. О. Олійник. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 92 с. 12
4. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання». – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт». 2015. 172 с. 7.2.

Додаткова

- 1 Єдинак Г.А. Концепція неперервної реабілітаційно-адаптивної рухової діяльності дітей з церебральним паралічем: наук.посібник. Кам-Под.: ПП Мошак М.І., 2003. 36 с.
- 2 Козак Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура: посібник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 108 с. 3
- Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посіб. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
- 4 Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручн. для студентів вищих навч. закладів фіз. вихов. і спорту. Київ: Олімпійська л-ра, 2000. 424 с.
- 5 Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 87 с.
- 6 Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / За заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль: ТНПУ, 2010. 234 с.
- 7 Совтисік Д.Д., Зданюк В.В. Лікувальна фізична культура: навч.-метод. посіб. Кам.-Под.: [б. в.], 2013. Ч. 1. 82 с.
- 8 Соколовський В. С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура: підруч. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.

19. Інформаційні (інтернет) ресурси

1. <http://library.rshu.edu.ua> – сайт наукової бібліотеки Рівненського державного гуманітарного університету.
2. <http://som-rshu.rv.ua> – сайт кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

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. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29388> – Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року
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. www.education.gov.ua – сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту.
10. <http://www.kmu.gov.ua/>
11. <http://www.business-rada.kmu.org.ua/>
12. <http://www.ucee.com.ua/>