

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

ІНІІ інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ІНІІ інституту фізичної культури

Михайло ЛЯННОЙ

«01» вересня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія та методика спортивної підготовки

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень
Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

ІНІІ інституту фізичної культури

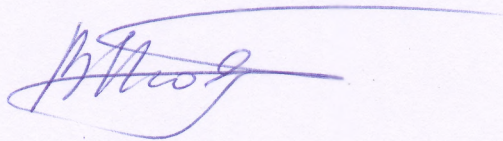
« 31 » серпня 2023 р.

Голова

Людмила МОРОЗ, к. пед. н., доцент

Розробники:

Віта ВОРОНА, к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту

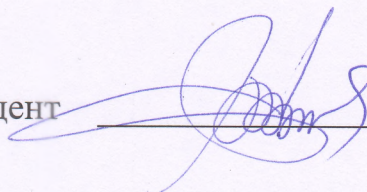


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «31» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Діана БЕРМУДЕС, к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 7	бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
2-й		2-й	
Семестр			
3-4-й		3-4-й	
Лекції			
40 год.		8 год.	
Практичні, семінарські			
42 год.		10 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
116 год.		190 год.	
Консультації:			
2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 210	Вид контролю: Залік, екзамен		

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Теорія та методика спортивної підготовки» належить до циклу дисциплін фахової підготовки. Метою вивчення навчальної дисципліни є формування знань з теорії та методики спортивної підготовки, а також формування спеціальних навичок та умінь, необхідних майбутнім тренерам для успішного вирішення основних завдань у сфері фізичної культури і спорту та підготовки спортсменів в різних освітніх закладах, спортивних організаціях, клубах, в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.

В результаті вивчення дисципліни студенти отримають знання щодо основного змісту всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивної підготовки. Ознайомляться з сучасною структурою системи підготовки спортсменів; закономірностями, принципами і методичними положеннями підготовки спортсменів. Зможуть орієнтуватися в структурних утвореннях тренувального процесу. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання з теорії і методики фізичного виховання, психологія фізичного виховання і спорту, загальної і спортивної педагогіки, історії фізичної культури і спорту, біохімії рухової активності, з практичних спортивних дисциплін.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	
Уміння	ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ФК 1. Здатність забезпечувати	ПР 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

	<p>формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>ФК 15. Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ФК 16. Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p>ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПР 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p> <p>ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p>ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ПР 23. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.</p>
Комунікація:	<p>ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p>	<p>ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Студент демонструє глибокі знання навчального матеріалу з теорії і методики спортивної підготовки. Володіє основною термінологією дисципліни. Приймає активну участь в дискусії під час лекційних занять, ставить запитання викладачеві демонструючи критичне та самокритичне мислення. Вміє самостійно знаходити та обробляти дані і необхідну інформацію з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання завдань самостійної роботи. Переконливо аргументує відповіді на питання під час практичних занять, обґрунтовує власну позицію та міркування. Вчасно і у повному обсязі виконує всі завдання, передбачені з навчальної дисципліни і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного

	<p>навчання – виконує всі завдання дистанційного курсу з дисципліни. Демонструє готовність використовувати отримані знання у практичній діяльності. Висловлює власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем зі спортивної підготовки.</p>
82 - 89	<p>Студент демонструє ґрунтовні знання з вивченого матеріалу дисципліни, дає повну відповідь на питання викладача під час лекційних і практичних занять. Володіє основною термінологією дисципліни. Вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію для виконання завдань самостійної роботи. Вчасно і у повному обсязі виконує всі завдання з навчальної дисципліни і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – виконує всі завдання дистанційного курсу з дисципліни. Демонструє готовність використовувати отримані знання у практичній діяльності.</p>
74 - 81	<p>Студент демонструє достатньо ґрунтовні знання з вивченого матеріалу дисципліни. Володіє основною термінологією дисципліни. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, аргументувати їх. Допускає помилки і не чітко формулює висновки. Вчасно виконує завдання з навчальної дисципліни, але їх зміст розкриває не у повній мірі і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.</p>
64 - 73	<p>Студент демонструє основні знання з вивченого матеріалу дисципліни. Частково володіє основною термінологією дисципліни. Може давати необґрунтовану відповідь на питання викладача. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Частково виконує завдання з навчальної дисципліни і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – частково виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.</p>
60 - 63	<p>Студент демонструє неповні знання основного навчального матеріалу в об’ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом. Володіє термінологією дисципліни на рівні окремих понять. Може давати відповідь на питання викладача за умови задавання додаткових і уточнюючих питань, допускає помилки при відповіді. Частково виконує завдання з навчальної дисципліни і отримує за них необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – частково виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.</p>
35-59	<p>Студент демонструє мінімальні знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом. Володіє термінологією дисципліни на рівні окремих фрагментів. Частково може давати відповідь на питання викладача за умови задавання додаткових і уточнюючих питань, допускає помилки при відповіді. Виконує менш ніж 50% завдань з навчальної дисципліни і отримує відповідну кількість балів, не достатню для отримання позитивної оцінки. За умов дистанційного навчання – виконує менш ніж 50% завдань дистанційного курсу з дисципліни.</p>
1 - 34	<p>Студент демонструє мінімальні знання основного навчального матеріалу на рівні фрагментів. Допускає принципові помилки під</p>

	час відповіді на поставлені питання викладача. Отримує відповідну кількість балів, не достатню для отримання позитивної оцінки.
--	---

Розподіл балів у 1 півріччі

Поточний контроль								Разом	Сума
T1	T2	T3	T4	T5		T6			
Поточний контроль								61	100
6	8	8	6	6	6	7	7		
Контроль самостійної роботи								39	
4	4	4	5	10		12			

Розподіл балів у 2 півріччі

Поточний контроль							Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13				
Поточний контроль							44	75	25	100
4	10	4	4	4	6	4				
Контроль самостійної роботи							31			
5	5	4	4	4	6	5				

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

На кожному практичному занятті студент може набрати до «6» балів за знання навчального матеріалу, уміння виконувати завдання передбачені програмою, до «5» балів за виконання завдань з самостійної роботи. Додаткові бали студент може отримати за демонстрацію нових загальних та спеціальних компетентностей, отриманих студентом у результаті вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, екзамен, тестові завдання, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації, реферати.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Тема 1. ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Основи спортивної підготовки. Теорія та методика спортивної підготовки як навчальна дисципліна. Основні теоретичні поняття і визначення спортивної підготовки. Основні складові елементи системи спортивної підготовки. Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Структурні компоненти схеми спортивної підготовки.

Тема 2. СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Мета і завдання спортивного тренування. Принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Форми організації спортивного тренування. Принципи, методи, форми та організація процесу навчання в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.

Тема 3. ТРЕНУВАЛЬНІ ТА ЗМАГАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Загальна характеристика навантажень. Характер, величина і спрямованість навантажень. Характеристика фізичних якостей. Характеристика фізичних вправ.

Тема 4. ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА І ЗМІСТ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Характеристика етапів підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Нормативні вимоги до навчально-тренувального процесу спортсменів в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах.

Тема 5. ПЕРІОДИЧНІСТЬ СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЦИКЛІВ.

Періодизації спортивної підготовки як основа тренувального процесу. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в

середніх циклах (мезоциклах). Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

Тема 6. СТОРОНИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретична підготовка. Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Функціональна підготовка. Психологічна підготовка. Інтегральна підготовка.

Тема 7. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань і їх характеристика. Регламентація і способи проведення змагань. Рівні структури змагальної діяльності. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення змагань. Організація змагальної діяльності в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах

Тема 8. ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Система спортивного відбору в різних країнах. Спортивний талант: структура та генетика розвитку. Організаційно-методичні основи спортивного відбору. Метрологічне забезпечення спортивного відбору.

Тема 9. ТЕХНОЛОГІЇ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Загальні основи планування. Планування в системі спортивної підготовки. Облік в спорті.

Тема 10. УПРАВЛІННЯ І КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.

Основи управління спортивним тренуванням. Контроль у спортивному тренуванні. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів. Контроль за змагальними і тренувальними впливами. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль за факторами зовнішнього середовища.

Тема 11. МОДЕЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ В СПОРТІ.

Моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделювання тренувальних занять спортсменів. Модельні тренувальні завдання. Види прогнозування. Методи прогнозування.

Тема 12. ІНФОРМАЦІЙНІ І КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.

Новітні технології у спортивному тренуванні. Нові технології для спортивних досягнень світового рівня. Наукове обладнання в процесі підготовки спортсменів.

Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Сучасні інформаційні технології. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Комп'ютерні технології в підготовці спортсменів. Електронний паспорт спортсмена. Обчислювальні програми.

Тема 13. АНТИДОПІНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ

Діяльність ВАДА та НАДЦ. Допінгові засоби та методи. Заборонений список. Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення спортивної підготовки.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.
Тема 1. Основні структурні компоненти сучасної спортивної підготовки	12	2	2	8		12			12	
Тема 2. Спортивне тренування як складова процесу спортивної підготовки спортсменів	16	4	4	8		16	2	2	12	
Тема 3. Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів	16	2	4	10		16	2	2	12	
Тема 4. Загальна структура і зміст багаторічної спортивної підготовки	12	2	2	8		12			12	
Тема 5. Періодичність системи спортивного тренування. Зміст і структура циклів.	16	4	4	8		16			16	
Тема 6. Сторони спортивної підготовки	20	6	6	8		20	2	2	16	
Тема 7. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	16	4	4	8		16	2	2	12	
Тема 8. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	16	4	4	8		16			16	
Тема 9. Технології планування та обліку у процесі підготовки спортсменів	14	2	2	10		14			14	
Тема 10. Управління і контроль у спортивному тренуванні	14	2	2	10		14			12	
Тема 11. Моделювання і прогнозування в спорті	14	2	2	10		14			12	
Тема 12. Інформаційні і комп'ютерні технології в підготовці спортсменів.	16	4	4	8		16		2	14	
Тема 13. Антидопінгова діяльність у спорті	18	2	2	12	2	18			16	2
Усього годин	210	40	42	11	2	210	8	10	190	2

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Структурні компоненти схеми спортивної підготовки.	2	
2.	Принципи, методи, форми та організація процесу навчання в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей	2	
3.	Засоби та методи спортивного тренування.	2	2
4.	Фізичне навантаження у процесі спортивного тренування	4	2
5.	Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.	2	
6.	Макроцикли, періоди та етапи спортивної підготовки	2	
7.	Мікроцикли та мезоцикли спортивної підготовки	2	
8.	Психологічна і тактична підготовка спортсменів	2	
9.	Технічна підготовка. Спортивна техніка та її кінематичні, динамічні ритмічні складові	2	
10.	Фізична підготовка. Розвиток рухових якостей спортсменів	2	2
11.	Характеристика змагальної діяльності у спорті	2	
12.	Організація спортивних змагань	2	
13.	Спортивний відбір і орієнтація як безперервний процес.	2	
14.	Метрологічне забезпечення спортивного відбору	2	
15.	Планування в системі спортивної підготовки	2	
16.	Контроль у спортивному тренуванні	2	
17.	Прогнозування та моделювання в спорті	2	
18.	Сучасне обладнання в процесі підготовки спортсменів.	2	
19.	Інформаційні і комп'ютерні технології у спорті	2	2
20.	Допінгові засоби та методи	2	2
Разом		42	10

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Волков Л.В. *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Підручник . Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Гринь О.Р. *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів*. Київ: Олімпійська література, 2015. 276 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
4. Костюкевич В.М. *Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях* : Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
5. Костюкевич В.М. Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. та ін. *Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті*: монографія. / за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
6. Костюкевич В.М. *Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях*. Навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2017. 159 с.
7. Костюкевич В.М. *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
8. Костюкевич В.М. *Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту)* : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
9. Кошура А.В. *Теорія і методика спортивних тренувань* : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
10. Сергієнко Л.П. *Теорія та методика дитячого і юнацького спорту* : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
11. Тодорова В. *Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник*. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
12. Шкреттій Ю. М. *Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу*. Київ: Олімпійська література, 2005. 257 с.
13. O'Donoghue, P. (Ed.). *Research methods for sports performance analysis*. 2010. London: Routledge.

Додаткові:

1. Бачинська Н.В. *Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні* : навчальний посібник Дніпропетровськ : Нова Ідеологія, 2011. 192 с.
2. Волков Л. В. *Теорія і методика дитячого і юнацького спорту*. Київ: Олімпійська література, 2008.
3. Ворона В.В., Заяц С.В. *Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт»*. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2023. 167 с. URL:

<http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/13533>

4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

5. Павленко Ю.О. *Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 312 с.

6. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Львів : ЛДУФК, 2014. Вип. 18, т. 1. С. 213–218.

7. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с., іл.

8. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л. А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. 44 с.

9. Руденко О., Ворона В. Аналіз показників стрільби біатлоністів різних вікових груп на Чемпіонаті світу 2021 року. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. № 6 (110). С. 210-218.

10. Скрипка І.М., Ворона В.В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8-10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. Єдиноборств. 2022. №3(25). С.81-89. DOI:10.15391/ed.2022-3.07

11. Koval V., Kushnir A., Vorona V., Balakirieva V., Moiseienko N., Golubenko N. Formation of future specialists research competence in the process of professional training. Amazonia Investiga. 2023. Volume 12(63). P. 77-86. (WOS), DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.7>

12. Vorona V, Lazorenko S, Dovhopolova H, Ratov A. The Hematological Parameters of Ukrainian National Women's Wrestle Team before the Competition International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Vol. 9 (6) pp. 160-165. URL:

<https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/9502/1/The%20Hematological%20Parameters.pdf>

13. Vorona V., Kylik N., Lytvynenko V., Ratov A., Lazorenko S. The Level of Physical Condition of Students of Different Faculties of Pedagogical University, International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019. № 8(3), pp. 153-158. URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/5036>

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях. Платформа дистанційного навчання Moodle.

