

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики спорту



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор НН інституту фізичної культури

Михайло ЛЯННОЙ

« 01 » *серпень* 2023 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Теорія та методика підготовки спортсменів

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт  
другий (магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною  
комісією

НН інституту фізичної культури

« 31 » серпня 2023 р.

Голова

Людмила Мороз, к. пед. н., доцент

Суми - 2023



Розробники:

Ірина СКРИПКА, к. н. з фіз. вих. і с., доцент кафедри теорії та методики спорту

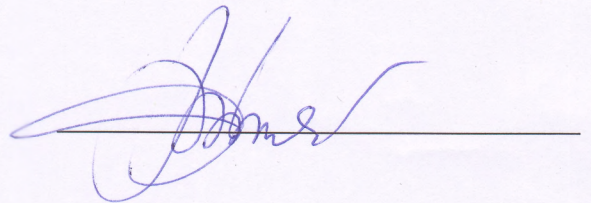


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

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 – 8	(магістр)	Обов'язкова	
		<b>Рік підготовки:</b>	
1-й		1-й	
<b>Семестр</b>			
1-2-й		1-2-й	
<b>Лекції</b>			
30 год.		8 год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
36 год.		8 год.	
<b>Лабораторні</b>			
год.		год.	
<b>Самостійна робота</b>			
170 год.		222 год.	
<b>Консультації:</b>			
4 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 240	<b>Вид контролю:</b>		
	екзамен		

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика підготовки спортсменів» є формування знань з теорії та методики спортивної підготовки, а також формування спеціальних навичок та умінь, необхідних майбутнім тренерам для успішного вирішення основних завдань фізичного виховання та підготовки спортсменів в різних освітніх установах і спортивних організаціях.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності: здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар тощо.

## 2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання з теорії і методики обраного виду спорту, теорії та методики спорту вищих досягнень, фізіології спорту, біомеханіки, педагогіки, психології, практичних спортивних дисциплін.

## 3. Результати навчання за дисципліною

Знання	<p><b>ЗК 2.</b> Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p><b>СК 1.</b> Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p>	<p><b>ПРН 1.</b> Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.</p>
Уміння	<p><b>СК 2.</b> Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p><b>СК 4.</b> Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p> <p><b>СК 7.</b> Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з</p>	<p><b>ПРН 4.</b> Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефхівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p> <p><b>ПРН 9.</b> Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти,</p>

	<p>проблем фізичної культури і спорту.</p> <p><b>СК 8.</b> Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p><b>СК 11.</b> Здатність вільно оперувати сучасними технологіями спортивної підготовки, організувати змагальну діяльність.</p> <p><b>СК 12.</b> Здатність розробляти тренувальні програми і плани для спортсменів, у тому числі з використанням цифрових технологій, та реалізовувати їх з використанням сучасних засобів і методів спортивної підготовки.</p>	<p>тренувальні програми і плани, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.</p> <p><b>ПРН 11.</b> Реалізовувати ефективну спортивну підготовку в обраному виді спорту.</p>
<b>Комунікація:</b>	<p><b>ЗК 3.</b> Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p><b>ЗК 8.</b> Здатність працювати в міжнародному контексті</p> <p><b>ЗК 1.</b> Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p><b>СК 6.</b> Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p><b>СК 9.</b> Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.</p>	<p><b>ПРН 3.</b> Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.</p> <p><b>ПРН 6.</b> Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.</p>

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>заслугове студент, що виявив всесторонні, систематичні і глибокі знання навчального матеріалу, уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, засвоїв основну і знайомий з додатковою літературою, рекомендованою програмою, виділяє головні положення у вивченому матеріалі і чітко відповідає на видозмінені питання. Як правило, оцінка "відмінно" виставляється студентам, що засвоїли взаємозв'язок основних понять дисципліни в їх значенні для професії, що набувається, проявили творчі здібності в розумінні, викладі і використанні навчального матеріалу. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючих з них узагальнень, вільно застосовуються на практиці.</p>
82 - 89	<p>заслугове студент, що знає весь вивчений матеріал, відповідає без особливих труднощів на питання викладача, засвоїв основну літературу, рекомендовану в програмі, уміє застосовувати</p>

	отримані знання з практики, у відповідях не допускає серйозних помилок, лише незначні помилки, легко усуває окремі неточності за допомогою додаткових питань викладача. Як правило, оцінка "добре" виставляється студентам, що показали систематичні знання з дисципліни і здібні до їх самостійного поповнення і оновлення в ході подальшої учбової роботи і професійної діяльності. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючих з них узагальнень.
74 - 81	заслуговує студент, що уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки
64 - 73	заслуговує студент, що на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
60 - 63	заслуговує студент, що виявив знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, знайомий з основною літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при його самостійному відтворенні і вимагає додаткових і уточнюючих питань викладача, вважає за краще відповідати на питання відтворюючого характеру і має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає помилки при відповіді. Знання, що оцінюються балом «3», часто знаходяться на рівні уявлень, що поєднуються з елементами наукових понять
35-59	заслуговує студент, що виявив знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, знайомий з основною літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при його самостійному відтворенні і вимагає додаткових і уточнюючих питань викладача, вважає за краще відповідати на питання відтворюючого характеру і має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає помилки при відповіді. Знання, що оцінюються балом «3», часто знаходяться на рівні уявлень, що поєднуються з елементами наукових понять
1 - 34	виставляється студентів за повне незнання основного навчального матеріалу, за допущені принципові помилки під час відповіді на поставлені додаткові питання, передбачені програмою іспиту. Як правило, оцінка "незадовільно" ставиться студентам, які не можуть продовжити навчання або приступити до професійної діяльності після закінчення вузу без додаткових занять по відповідній дисципліні

## Розподіл балів

Поточний контроль												Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
Т.1	Т.2.	Т.3.	Т.4.	Т.5	Т.6.	Т.7.	Т.8.	Т.9.	Т.10	Т.11	Т.12	48	75	25	100
Поточний контроль															
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
Контроль самостійної роботи												27			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4 – теми розділів

### Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

За кожне практичне заняття студент може набрати до «5» балів за знання навчального матеріалу, уміння виконувати завдання передбачені програмою (максимальна кількість балів за всі заняття – 48 ), до «3» балів за самостійну роботи (максимальна кількість балів – 27), за підсумковий екзамен з дисципліни до «25» балів.

### 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	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	
60 - 63	<b>E</b>	<b>задовільно</b>
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

## 5. Засоби діагностики результатів навчання



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

## **6. Програма навчальної дисципліни**

### **6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

**Тема 1. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.** Основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів. Характеристика сучасної системи підготовки спортсменів. Основні поняття та терміни дисципліни.

#### **Тема 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Основні поняття спортивної підготовки (технічна, фізична, психологічна підготовки). Основні напрямки психологічної підготовки в спорті.

**Тема 3. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ.** Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Структура змагальної діяльності. Тренувальні та змагальні навантаження.

**Тема 4. ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І ФАКТОРИ, ЩО ЇЇ ВИЗНАЧАЮТЬ.** Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Порівняльна характеристика підготовки українських спортсменів з спортсменами в країнах ЄС та скандинавських країнах.

**Тема 5. ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ СВІТОВОГО ДОСВІДУ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.** Досягнення високих спортивних результатів світового рівня за допомогою використання інноваційних сучасних технологій та методи реєстрації і аналізу рухових дій спортсменів. Особливості використання динамічно керованих моделей в у спортивній підготовці.

**Тема 6. СПЕЦИФІКА ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ В СПОРТІ ТА ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ПРИНЦИПІВ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.** Основні принципи підготовки спортсмена та основні методичні положення підготовки спортсменів.

**Тема 7. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.**

Генетичні передумови до занять спортом. Відбір і орієнтація на першому етапі тренування. Відбір і орієнтація на другому і третьому етапі тренування. Відбір і орієнтація на четвертому етапі тренування.

**Тема 8. КОНТРОЛЬ І УПРАВЛІННЯ 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. Облік в процесі спортивного тренування.

**Тема 9. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК БАГАТОРІЧНИЙ ПРОЦЕС ТА ЇЇ СТРУКТУРА.** Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах). Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

**Тема 10. ТЕХНОЛОГІЯ ПЛАНУВАННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ У СПОРТІ.** Загальні положення технології планування у спорті. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. Оперативне планування.

**Тема 11. ВИКОРИСТОВУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ У СПОРТІ.** Контроль різних сторін підготовленості спортсменів . Комп'ютерні технології в системі контролю спортсменів ігрових видів спорту. Комп'ютерні технології в системі контролю спортсменів складнокоординаційних видів спорту. ІТ технології у спортивному тренуванні, їх мета та завдання.

**Тема 12. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІНАНСОВАНИХ СПОРТИВНИХ СТАРТАПІВ.** Інформаційне забезпечення спортивних заходів, їх висвітлення, презентація і рекламна діяльність в ситсемі підготовки спортсменів високої кваліфікації..

## 6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Усього	Денна форма				Заочна форма				
		у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.
<b>Тема 1.</b> Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів	21	2	4	15		20			20	
<b>Тема 2.</b> Характеристика системи спортивної підготовки (фізична, техніко-тактична, психологічна підготовка).	23	4	4	15		22	2	2	18	
<b>Тема 3.</b> Змагальна діяльність у спорті.	21	2	4	15		18			18	
<b>Тема 4.</b> Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена.	21	2	4	15		22	2	2	18	

<b>Тема 5.</b> Імплементція світового досвіду використання сучасних технологій у спортивному тренуванні	16	2	4	10		18			18	
<b>Тема 6.</b> Специфіка дидактичних принципів в спорті та використання специфічних принципів в системі підготовки спортсменів	21	2	4	15		18			18	
<b>Тема 7.</b> Відбір і орієнтація спортсменів в процесі багаторічної підготовки	19	2	2	15		22			22	
<b>Тема 8.</b> Контроль і управління у спортивному тренуванні	21	4	2	15		18			18	
<b>Тема 9.</b> Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	19	2	2	15		22	2	2	18	
<b>Тема 10.</b> Технологія планування та моделювання у спорті.	21	4	2	15		18			18	
<b>Тема 11.</b> Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті.	19	2	2	15		22	2	2	18	
<b>Тема 12.</b> Характеристика фінансованих спортивних стартапів	18	2	2	10	4	20			18	2
<b>Усього годин</b>	<b>240</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>170</b>	<b>4</b>	<b>240</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>222</b>	<b>2</b>

### Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів. Характеристика сучасної системи підготовки спортсменів. Основні поняття та терміни дисципліни. Загальна характеристика спорту. Класифікація видів спорту. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Спортивні досягнення і тенденції розвитку. Спортивні досягнення і тенденції розвитку.	4	2
2.	Характеристика системи спортивної підготовки. Основні поняття спортивної підготовки (технічна, фізична, психологічна підготовки). Фізична підготовка. Розвиток рухових якостей спортсменів	2	
3.	Психологічна і тактична підготовка спортсменів	2	2
4.	Технічна підготовка. Спортивна техніка та її	2	

	кінематичні, динамічні ритмічні складові		
5.	Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Структура змагальної діяльності. Тренувальні та змагальні навантаження.	2	
6.	Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Порівняльна характеристика підготовки українських спортсменів з спортсменами в країнах ЄС та скандинавських країнах	2	
7.	Імплементация світового досвіду використання сучасних технологій у спортивному тренуванні. Досягнення високих спортивних результатів світового рівня за допомогою використання інноваційних сучасних технологій та методи реєстрації і аналізу рухових дій спортсменів. Особливості використання динамічно керованих моделей в у спортивній підготовці	2	
8.	Специфіка дидактичних принципів в спорті та використання специфічних принципів в системі підготовки спортсменів. Основні принципи підготовки спортсмена та основні методичні положення підготовки спортсменів.	2	
9.	Відбір і орієнтація спортсменів в процесі багаторічної підготовки. Генетичні передумови до занять спортом.	2	
10.	Контроль і управління у спортивному тренуванні. Основи управління спортивним тренуванням. Контроль у спортивному тренуванні. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів	2	
11.	Контроль за змагальними і тренувальними впливами. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль за факторами зовнішнього середовища. Облік в процесі спортивного тренування.	2	
12.	Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.	2	2
13.	Макроцикли, періоди та етапи спортивної підготовки	2	

14.	Мікроцикли та мезоцикли спортивної підготовки	2	
15.	Технологія планування та моделювання у спорті. Загальні положення технології планування у спорті. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах.	2	
16.	Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. Оперативне планування.	2	
17.	Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів . Комп'ютерні технології в системі контролю спортсменів ігрових видів спорту. Комп'ютерні технології в системі контролю спортсменів складнокоординативних видів спорту. ІТ технології у спортивному тренуванні, їх мета та завдання.	2	2
18.	Характеристика фінансованих спортивних стартапів. Інформаційне забезпечення спортивних заходів, їх висвітлення, презентація і рекламна діяльність в ситсемі підготовки спортсменів високої кваліфікації..	2	
Разом		18	4

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184

2. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. Посібник. 2-ге вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156 с.

3. Біохімія м'язової діяльності. (2000). Навчальний посібник. укл. Э. Несен, А.Осипенко, С. Корсун, Н.Волков. Київ: Олімпійська література,2000, 504 с.

4. Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи інваспорту : [монографія] / Юрій Бріскін Л. : Кварт, 2005, 355 с., іл. ISBN 966-8792-00-9. стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2015, 264 с

5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олимпийская литература, 2015 276 с.

6. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник. Г.В. Коробейніков, О.К. Дудник, Л.Д. Коняєва та ін. К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.



7. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навч. закладів. 3-є вид. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2008. 400 с.
8. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014 616 с.
9. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с
11. Круцевич Т. Ю. Воробьов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. Посібн. К.:Олімпійська література, 2011. 284с.
12. Платонов В. М. Булатова М.К. Фізична підготовка спортсменів. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
13. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
14. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: нав. Посіб. Київ 2013.- 136с.
15. Хорошуха М. Ф. Приймаков О.О. Спортивна медицина : навчальний посібник. К. : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2009, 309 с.

#### Додаткові:

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К.: Аграрна наука, 2000. 568 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Костюкевич В. М. Модельно-цільовий підхід при побудові річного тренувального циклу в хокеї на траві. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ВДПУ, 2011. С. 109–113.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с
5. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с
6. Corrado D., Pelliccia A., Heidbuchel H. et. al. Recommendations for interpretation of 12-lead electrocardiogram in the athlete. *European Heart Journal*. Vol. 31, № 2. 2010, p. 243-59. [in England].
7. Irineu Loturco, Fabio Y. Nakamura. [Ciro Winckler and ather. Strength-power performance of Paralympic and Olympic judo athletes from the Brazilian National team: A comparative study](#) Article in *The Journal of Strength and Conditioning Research*, May, 2016, p. 743-749 [in Philadelphia].

8. Franchini, E, Nunes, AV, Moraes, JM, and Del Vecchio, FB. Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. *J Physiol Anthropol*, 26.2007, p. 59-67. [in Tokyo].

9. Franchini, E, Del Vecchio, FB, Matsushigue, KA, and Artioli, GG. Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Med* 41.,2011, p. 147-166. [in *Sports Medicine - Open*].

10. James, L.P., Haff, G.G., Kelly, V.G, and Beckman, E.M. Towards a Determination of the Physiological Characteristics Distinguishing Successful Mixed Martial Arts Athletes: A Systematic Review of Combat Sport Literature. *Sports Medicine*, 46(10):2016, p. 1525-1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>. [in *Sports Medicine - Open*].

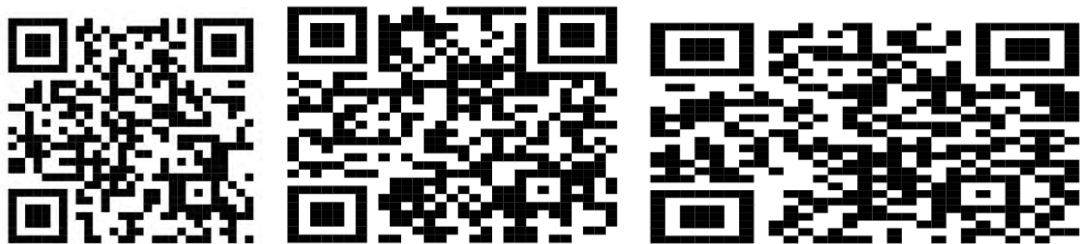
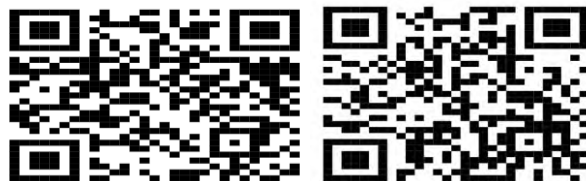
11. Podrigalo, L.V., Volodchenko, A.A., Rovnaya, O.A., Ruban, L.A. Sokol, K.M. Analysis of adaptation potentials of kick boxers ' cardio-vascular system. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(4): 2017, p. 185-191. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0407>. [in Ukrainian].

12. Podrigalo, L., Iermakov, S., Romanenko, V., Rovnaya, O., Tropin, Y., Goloha, V., Halashko, O. Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts – the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(1), 2019, p. 84-91. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i1.299>

- мережі "Інтернет" (корисні сайти:
- [www.kmu.gov.ua/sport](http://www.kmu.gov.ua/sport)
- [www.noc-ukr.org/ua](http://www.noc-ukr.org/ua)
- [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
- [www.ukrsport.com.ua](http://www.ukrsport.com.ua) та ін.);

Сгенерувати QR коди для отримання інформації щодо літератури стосовно закордонних видань

Літературні джерела в PDF форматі



## 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.