


# ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ




**ПОГОДЖУЮ**

Гарант освітньої програми

 Є. СТРИКАЛЕНКО  
" 28 " серпня 2025 року

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

 Є. СТРИКАЛЕНКО  
Протокол засідання кафедри  
теорії та методики фізичної культури і спорту  
ХДАЕУ  
від " 28 " серпня 2025 року № 1

## **СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 7 АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ**

Назва навчальної дисципліни

**Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень**

**Освітня програма – Менеджмент у спортивній діяльності**

**Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт**

**Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка**

**Херсон – 2025**

### Загальна інформація

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	<b>Анатомія людини</b>
<b>Факультет</b>	<b>Економічний</b>
<b>Назва кафедри</b>	<b>Теорії та методики фізичної культури і спорту</b>
<b>Викладач</b>	Стрікаленко Тетяна Василівна (Tatyana Strikalenko), доктор медичних наук, професор, доцент кафедри Менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій <a href="https://orcid.org/0000-0002-5836-6887">https://orcid.org/0000-0002-5836-6887</a>
<b>Контактна інформація</b>	Стрикаленко Тетяна Василівна 0956828965; alpha.water.55@gmail.com
<b>Графік консультацій</b>	Консультації online: Viber +380956828965, Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/2711120394?pwd=VmlDZ0ppc3hHQ1Awd3lMazFqVEo4UT09&amp;omn=82254013610">https://us05web.zoom.us/j/2711120394?pwd=VmlDZ0ppc3hHQ1Awd3lMazFqVEo4UT09&amp;omn=82254013610</a>
<b>Програма дисципліни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ. Анатомічна номенклатура, термінологія. Методи морфологічних досліджень</li> <li>2. Рівні структурної організації тіла людини. Гомеостаз</li> <li>3. Остеологія. Розвиток і будова кісток. Класифікації. Скелетна система.</li> <li>4. Остеологія..Хребетний стовп.Кістки грудної клітки, тазу,</li> <li>5.Остеологія. Кістки черепа, верхньої та нижньої кінцівок.</li> <li>6. Артрологія. Класифікація з'єднань кісток</li> <li>7 Артрологія. З'єднання кісток грудного поясу, вільних верхньої та нижньої кінцівок</li> <li>8. Міологія. М'язи, фасції та ділянки тіла.Діафрагма</li> <li>9.Міологія. М'язи, фасції, топографія верхньої та нижньої кінцівок</li> <li>10. Локомоторна система. Особливості та розвиток у спортсменів</li> <li>11. Спланхнологія, термінологія, методи досліджень.</li> <li>12. Спланхнологія. Травна система (4 год)</li> <li>13. Спланхнологія. Дихальна система.</li> <li>14. Спланхнологія. Сечостатева система</li> <li>15. Ендокринні залози (4 год)</li> <li>16. Ангіологія. Судини великого та малого кола кровообігу (артерії)</li> <li>17. Ангіологія. Судини великого та малого кола кровообігу (вени)</li> <li>18. Кардіологія. Розвиток серця та кровоносних судин.</li> <li>19. Лімфатична та імунна системи, кров (органи, судини, клітини – 4 год)</li> <li>20. Сенсорні системи (органи зору, нюху смаку, слуху, присінково-завитковий орган – 4 год)</li> <li>21.Вчення про нервову систему. Центральна нервова система. Спинний мозок.</li> <li>22. Центральна нервова система. Головний мозок</li> </ol>

	23.Периферійна нервова система. Черепні та спинномозкові нерви 24. Автономна нервова система 25. Загальний покрив тіла. Шкіра, придатки та залози. 26 Гомеостаз – морфологічне забезпечення.
<b>Мова викладання</b>	українська

### 1. Анотація курсу

<b>Анотація курсу</b>	«Анатомія людини», як освітня компонента, в закладах вищої освіти де відбувається підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту, є невід’ємною частиною формування загальних та професійних якостей майбутнього фахівця. Це педагогічний процес, спрямований на формування загальних знань про організацію та будову тіла людини, вивчення теоретичних відомостей про структурні особливості тіла людей, засоби та можливості виконання і розвитку основних рухових дій, засобів та методів контролю за рівнем фізичного розвитку спортсменів. В ході вивчення даної освітньої компоненти здобувачі ознайомлюються з особливостями гомеостазу спортсменів різного рівня підготовленості та спортивної майстерності.
<b>Інформаційний пакет дисципліни</b>	На платформі Moodle за посиланням <a href="http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/_">http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/_</a> розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни “Анатомія людини”, а саме силабус, робоча програма, план лекційних та семінарських занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.

### 2. Мета та завдання курсу

<b>Мета викладання дисципліни</b>	полягає в набутті теоретичних знань з питань структурної організації та потенціальних можливостей організму людини, впливу на морфологію організму системи підготовки спортсменів на різних етапах, вивченні особливостей конституції тіла та зв'язку з професіональним спрямуванням та організацією і побудовою спортивних тренувань, оволодінні засобами та методами вивчення показників фізичного розвитку, узагальненні особливостей локомоторної системи в різних видах спорту.
<b>Завдання вивчення дисципліни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчити основні показники розвитку і морфології організму, загальні та специфічні методи проведення досліджень та оцінки локомоторної та інших систем організму, принципи заповнення антропометричної картки спортсменів;</li> <li>-дослідити основні теоретичні відомості з методики оцінки фізичного розвитку спортсменів в залежності від різних видів спортивної підготовки;</li> <li>- систематизувати інформацію про морфологічне підґрунтя формування гомеостазу та вплив на нього спортивних тренувань для різних груп спортивної кваліфікації з різним рівнем підготовленості;</li> </ul>

- виховати у здобувачів потреби до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя.

### 3. Програмні компетентності та результати навчання

<b>Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу</b>	
<b>Інтегральна компетентність</b>	ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні</b>	ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові)</b>	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
<b>Програмні результати навчання (ПРН)</b>	
<b>ПРН</b>	ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН 13. Використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

### 4. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

<b>Рік викладання</b>	1 рік
<b>Семестр</b>	1-2 семестр

<b>Курс</b>	I
<b>Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента</b>	Обов'язкова
<b>Пререквізити</b>	Вивчення даної освітньої компоненти починається з першого семестру навчання в ЗВО, базується на основі отримання базових знань шкільної програми. Для якісного сприйняття матеріалу здобувачам бажано використовувати знання отримані під час власного спортивного досвіду.
<b>Постреквізити</b>	Отримані, під час вивчення освітньої компоненти "Анатомія людини» знання необхідно використовувати під час вивчення дисциплін «Основи спортивної медицини та долікарська допомога», "Теорія та методика спортивного тренування", "Педагогічна майстерність тренера", тощо. Отримані знання дозволять здобувачу працювати фітнес-інструктором, тренером та фахівцем в галузі підготовки спортсменів в спеціалізованих спортивних заклада.

#### 5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

<b>Кількість кредитів / годин</b>	8 кредитів / 240 годин
<b>Лекції</b>	60 години
<b>Практичні / Семінарські</b>	Семінарських - 60 години
<b>Лабораторні</b>	не передбачено
<b>Самостійна робота</b>	120 годин
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Екзамен

#### 6. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

<b>Технічне та програмне забезпечення</b>	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
<b>Обладнання</b>	Теоретичні знання здобувачі отримують під час проведення онлайн занять з використання різноманітних інформаційних технологій з застосуванням комп'ютерів та інших гаджетів для якісного оволодіння програмним матеріалом. Для підвищення якості отримання знань, під час роботи в офлайн режимі, можливе використання тренажерної зали де наявні тренажери, різноманітне додаткове обладнання для визначення фізичного розвитку людини..

#### 7. Політика курсу

<b>Загальні вимоги</b>	Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно виконувати всі завдання під час лекційних та
------------------------	---

	семінарських занять, брати участь в роботі різних спортивних секцій та приймати участь в усіх спортивно-масових заходах, як університетського так і обласного рівнів. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей та інше.
<b>Політика щодо дедлайнів і перескладання</b>	Складання всіх контрольних заходів повинно відбуватись чітко на програмою вивчення курсу на семінарських заняттях вивчення певної змістової частини та мати конкретні дедлайни. Складання теоретичних тестів та інших контрольних випробувань з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Для перескладання тестів здобувач повинен зв'язатись з викладачем і у зазначений час отримати можливість для їх виконання. Своєчасне попередження, причин запізнення в складанні підсумкових завдань не знижує загальної кількості накопичувальних балів.
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування занять з дисципліни “Анатомія людини” є обов'язковим. При проведенні лекційних та семінарських занять здобувач повинен чітко дотримуватись правил спілкування та роботи в онлайн режимі. Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття. Пропущене семінарське заняття здобувач зобов'язаний опрацювати з викладачем відповідно до тематики певної змістової частини у встановлений викладачем час. Не виконанні завдання призводять до зменшення кількості накопичувальних балів та зниженню загальної оцінки за роботу протягом семестру.
<b>Політика щодо виконання завдань</b>	В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Виконання завдань під час проведення семінарських занять повинно ґрунтуватись на свідомому розумінні всіх запропонованих тем, а також їх місця в підготовці майбутнього тренера з виду спорту. Під час виконання завдань позитивно оцінюється творчий підхід до виконання та активність й якість роботи протягом семінарського заняття.
<b>Академічна доброчесність</b>	Виконання теоретичних завдань повинно бути цілком оригінальним. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

## 8. Структура курсу

Номер тижня	Вид заняття	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				балів
			годин				
			л.	лаб.	сем.	СР	

Змістова частина 1 <i>“Локомоторна система. Особливості та розвиток у спортсменів”</i>							
1	Лекція	Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів	2			2	1
2	Семінарське	Теоретичні основи різних етапів багаторічної підготовки спортсменів.			2	2	7
3	Лекція	Мета та завдання спортивного тренування	2			2	1
4	Семінарське	Мета та завдання спортивного тренування в різних періодах підготовки			2	2	7
5	Лекція	Принципи підготовки спортсменів	2			2	1
6	Семінарське	Дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування			2	2	7
7	Лекція	Засоби та методи підготовки спортсменів	2			2	1
8	Семінарське	Класифікація фізичних вправ. Дидактичні та практичні методи спортивного тренування.			2	2	7
9	Лекція	Контроль у спортивному тренуванні	2			2	1
10	Семінарське	Роль та місце контролю в спортивному тренуванні. Види контролю.			2	2	10
	ПК ЗЧ 1		10		10	20	43
Змістова частина 2 <i>“Підготовка спортсменів у структурі багаторічного спортивного вдосконалення”</i>							
11	Лекція	Сторони підготовки спортсменів	2			2	1
12	Семінарське	Види спортивної підготовки.			2	2	7
13	Лекція	Фізична підготовка спортсменів	2			2	1

14	Семінарське	Фізична підготовка спортсменів. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки.			2	2	7
15	Лекція	Техніко-тактична підготовка спортсменів	2			2	1
16	Семінарське	Технічна та тактична підготовка спортсменів та її роль у змагальному результаті.			2	2	7
17	Лекція	Теоретична та психологічна підготовка спортсменів	2			2	1
18	Семінарське	Роль психологічної та теоретичної підготовки в спортивній результативності.			2	2	7
19	Лекція	Структура побудови тренувального заняття	2			2	1
20	Семінарське	Тренувальне заняття, як основа системи підготовки спортсмена. Структура тренувального заняття основні завдання кожної з частин.			2	3	7
21	Лекція	Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі	2			2	1
22	Семінарське	Планування спортивного тренування. Види та завдання мікро та мезоциклів.			2	3	16
	ПК ЗЧ 2		12		12	26	57

### 9. Форми і методи навчання

<b>Лекція</b>	Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.
<b>Практичні /Семінарські</b>	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз та корегування якості виконання вправ) та наочні (показ правильності виконання, створення уявлення про виконання вправи) методи. Практичні методи спрямовані на навчання та вдосконалення техніки виконання різноманітних рухів, та практичні методи спрямовані на розвиток тих чи інших фізичних якостей.
<b>Лабораторні</b>	не передбачено навчальним планом
<b>Самостійна робота</b>	Словесні методи навчання: пояснення, розповідь. Проведення самостійних занять включає викладення теоретичного матеріалу з використанням наочного матеріалу з використанням мультимедійних технологій.

Крім того, по деяких темах передбачається написання рефератів, міні-проектів

## 10. Система контролю та оцінювання

### Поточний контроль

Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному лекційному та семінарському занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи протягом заняття. Здебільшого використовується опитування та спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність та ефективність засвоєння програмного матеріалу.

### Підсумковий контроль за змістовою частиною

По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкового теоретичного тесту за яке здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. По завершенні вивчення освітньої компоненти здобувачі виконують залікові завдання, які сумуються з отриманими раніше балами накопичувальної системи оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання завдань, підготовки та захисту рефератів та повідомлень. Якість виконання завдань для самостійного опрацювання підтверджується отриманими балами за даний вид роботи.

### Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у “Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти” Херсонського державного аграрно-економічного університету.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі за виконану роботу, протягом вивчення дисципліни, отримують певну кількість балів, яка акумулюється в підсумковий бал оцінювання.

Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1.

### Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	11	1 X 11= 11
Відвідування семінарських занять	1	11	1 X 11=11
Активна робота на семінарському занятті	3	11	3 X 11=33
Своєчасне виконання самостійного завдання	1	11	1 X 11=11
Захист самостійного завдання	2	11	2 X 11=22
Теоретичний тест	3	2	3 X 2=6
Залікове заняття	6	1	6 X 1=6

**Разом****100****Розподіл балів з дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів” (форма контролю - залік)****Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)**

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																							Підсумкова оцінка (залік)	
Змістова частина 1											Змістова частина 2													
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	ПК ЗЧ 1	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22		ПК ЗЧ 2
Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 10	Max 43	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 16	Max 57	Max 100

**Шкала оцінювання**

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

**11. Рекомендована література та інформаційні ресурси**

Основна література
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2018. 192 с</li> <li>2. Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018.№6.С. 85–89.</li> <li>3. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту, К.: Університетська книга, 2023. - 128 с.</li> <li>4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.</li> </ol>

	<p>5. Стрикаленко Є.А. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Є.А. Стрикаленко. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 21 — 25.</p>
<p><b>Додаткова</b></p>	<p>1. Strykalenko Y. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavorable conditions / Mykola Halaidiuk, Borys Maksymchuk, Oksana Khurtenko, Ivan Zuma, Zoryana Korytko, Rehina Andrieieva, Yevhenii Strykalenko, Ihor Zhosan, Yaroslav Syvokhop, Olena Shkola, Olena Fomenko, Iryna Maksymchuk // Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284-2291.</p> <p>2. Strykalenko Y. The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar, Serhii Yuskiv, Hanna Silvestrova, Nina Holenco // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020</p> <p>3. Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh, Serhiy Shapoval (2023) Optimization of strength training of young people using exercise devices Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «MODERN DIRECTIONS AND MOVEMENTS IN SCIENCE». Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg P. 568-577.</p> <p>4. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини / С.Н. Бубка. Донецьк : АПЕКС, 2020. 302 с.</p> <p>5. Стрикаленко Є.А. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS» / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Д.О. Строган. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 331-336.</p> <p>6. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.</p>
<p><b>Інформаційні ресурси</b></p>	<p>1. <a href="https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Zagalna_teoriya_Burla.pdf">https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Zagalna_teoriya_Burla.pdf</a>. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М., Ласточкін В.М., Гудим С.В. Загальна теорія підготовки спортсменів. 2015. - 183 с.</p> <p>2. <a href="http://www.twirpx.com/file/1497079/">http://www.twirpx.com/file/1497079/</a> Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с.</p> <p>3. <a href="http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm">http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm</a> Розвиток фізичних якостей. Фізична культура</p> <p>4. <a href="https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP-Zagalna-teoriya-pidgotovki-sportsmena.pdf">https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP-Zagalna-teoriya-pidgotovki-sportsmena.pdf</a> Бондаренко І.Г. Робоча програма з дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”, 2022, 37 с.</p>