

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 20 ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

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

Назва навчальної дисципліни	Основи спортивної медицини та долікарської допомоги
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури і спорту
Викладач	Стрікаленко Тетяна Василівна (Tatyana Strikalenko), доктор медичних наук, професор, доцент кафедри Менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій https://orcid.org/0000-0002-5836-6887
Контактна інформація	Стрикаленко Тетяна Василівна 0956828965; alpha.water.55@gmail.com
Графік консультацій	Консультації online: Viber +380956828965, Zoom https://us05web.zoom.us/j/2711120394?pwd=VmlDZ0ppc3hHQ1Awd3lMazFqVEo4UT09&omn=82254013610
Програма дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступ. Історія, сучасні уявлення, актуальні питання та структура спортивної медицини та лікарського контролю 2. Завдання, форми роботи та складові служби спортивної медицини та лікарського контролю 3. Сучасні методи обстеження осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, спортсменів. 4. Функціональні дослідження як засіб визначення і оцінки ступеню і характеру реакції органів і систем організму на фактор впливу; тренування як процес адаптації до факторів впливу. Детонованість. 5. Медико-санітарне забезпечення навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань і масових фізкультурно-оздоровчих заходів (4 години) 6. Гігієнічні вимоги до організації занять окремими видами спорту, фізкультури. Рекомендації щодо раціонального збалансованого харчування, споживання води тощо (4 години). 7. Травматизм у спортсменів, основні причини (недоліки організації тренувального процесу, стомлення, перетренованість тощо – 4 години). 8. Основи долікарської допомоги: загальні правила надання домедичної допомоги та мінімізація зовнішніх та внутрішніх чинників спортивного травматизму 9. Основи долікарської допомоги: схеми САВС, СЛР (4 години) 10. Основи долікарської допомоги: домедична допомога у разі травматичних пошкоджень (зупинка кровотечі, забої, вивихи, переломи тощо) 11. Тренування та післятравматичне відновлення: медико-біологічні, психологічні та педагогічні засоби і методи
Мова викладання	українська

1. Анотація курсу

Анотація курсу	«Основи спортивної медицини та долікарської допомоги», 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 значення та організацію заходів із збереження здоров'я та попередження травматизму спортсменів, вивчення теоретичних відомостей про вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток та морфо-функціональні особливості організму, методи контролю за рівнем фізичного розвитку спортсменів, а також засоби та методи надання першої долікарської допомоги при тренуваннях, під час змагань тощо. В ході вивчення даної освітньої компоненти здобувачі ознайомлюються з особливостями профілактики травматизму та його наслідків у спортсменів різного рівня підготовленості та спортивної майстерності.
Інформаційний пакет дисципліни	На платформі Moodle за посиланням http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/_ розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни «Основи спортивної медицини та долікарської допомоги», 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

Мета викладання дисципліни	полягає в набутті теоретичних знань з питань управління параметрами гомеостазу у спортсменів при формуванні адаптації до тренувань з метою збереження та відновлення порушеного здоров'я, структурної організації та потенціальних можливостей організму людини, впливу на організм системи підготовки спортсменів на різних етапах і особливостях професіонального спрямування, оволодінні засобами та методами надання першої долікарської допомоги при тренуваннях, під час змагань задля створення умов для активного довголіття спортсменів із збереженням їх фізичної, психічної та соціальної діяльності.
Завдання вивчення дисципліни	<ul style="list-style-type: none">- розуміти значення основних параметрів стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму фізкультурників і спортсменів, здійснення заходів з профілактики захворювань та пошкоджень, пов'язаних із заняттями фізкультурою і спортом,- засвоїти вимоги до медичного забезпечення спортивно-масових заходів та навчально-тренувальних зборів, до санітарно-гігієнічного нагляду за місцями занять і змагань,- вивчати причини розвитку травматизму і захворювань при нераціональних заняттях фізкультурою і спортом з розробкою схем реабілітації- управляти тренувальним процесом з організацією лікарсько-спортивних консультацій (за ініціативою тренера чи лікаря), розуміти завдання та задачі відділень і кабінетів фізичної реабілітації лікувально-профілактичних установ;

	<p>- оволодіти основними методами/заходами надання першої долікарської допомоги при тренуваннях, під час змагань тощо</p> <p>- виховувати у здобувачів потребу до фізичного самовдосконалення та систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.</p>
--	---

3. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Інтегральна компетентність	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.
Загальні	ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові)	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.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН 13. Використовувати засвоєні уміння 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

Рік викладання	2 рік
Семестр	4 семестр

Курс	II
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова
Пререквізити	Ефективне вивчення даної освітньої компоненти базується на основі отримання базових знань під час вивчення предметів “Вступ до фаху”, “Анатомія людини”, «Фізіологія людини», «Загальна теорія підготовки спортсменів» що викладались протягом 1 – 3 семестрів навчання в ЗВО. Для якісного сприйняття матеріалу здобувачам бажано використовувати знання отримані під час власного спортивного досвіду та використовувати приклади з обраного виду спорту.
Постреквізити	Отримані під час вивчення освітньої компоненти ”Основи спортивної медицини та долікарської допомоги» знання необхідно використовувати під час вивчення дисциплін “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

Кількість кредитів / годин	4 кредити / 120 годин
Лекції	30 години
Практичні / Семінарські	Семінарських - 30 години
Лабораторні	не передбачено
Самостійна робота	60 годин
Форма підсумкового контролю	Екзамен

6. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
Обладнання	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

Загальні вимоги	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.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	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.
Політика щодо відвідування	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.
Політика щодо виконання завдань	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.
Академічна доброчесність	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	Вид занять	Тема заняття	Кількість
-------	------------	--------------	-----------

тижня		або завдання на самостійну роботу	годин				балів
			л.	лаб.	сем.	СР	
Змістова частина 1 “Основи спортивної медицини”							
1	Лекція	Сучасні уявлення, актуальні питання та структура спортивної медицини та лікарського контролю	2				
2	Семінарське	Теоретичні основи та розвиток лікарського контролю, спортивної медицини в країні та за кордоном.			2		
3	Лекція	Завдання, форми роботи та складові служби спортивної медицини та лікарського контролю	2				
4	Семінарське	Мета та завдання служби спортивної медицини в країні, в клубі, в збірних командах			2		
5	Лекція	Сучасні методи обстеження осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, спортсменів.	2				
6	Семінарське	Форми та мета лікарських обстежень осіб, що займаються фізичною культурою і спортом. Лікарсько-контрольні карти			2		
7	Лекція	Функціональні дослідження як засіб визначення і оцінки ступеню і характеру реакції органів і систем організму на фактор впливу; тренування як процес адаптації до факторів впливу.	2				
8	Семінарське	Методи і мета досліджень динаміки фізичного розвитку спортсменів			2		
9	Лекція	Медико-санітарне забезпечення навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань і масових фізкультурно-оздоровчих заходів	4				
10	Семінарське	Профілактична спрямованість дотримання нормативних вимог та заходів з попередження спортивного травматизму, вміст сумки спортивного лікаря, основні задачі та відповідальність тренера.			4		
	Лекція	Гігієнічні вимоги до організації занять окремими видами спорту, фізкультури. Рекомендації щодо раціонального збалансованого харчування, споживання води тощо	4				
	Семінарське	Особливості та вимоги при заняттях окремими видами спорту, а також до спортсменів щодо облаштування, харчування, споживання води, лікарських препаратів.			4		

	ПК ЗЧ 1		16		16	
Змістова частина 2 «Основи долікарської допомоги та відновлення спортсменів»						
	Лекція	Травматизм у спортсменів, основні причини (недоліки організації тренувального процесу, стомлення, перетренованість тощо).	4			
	Семінарське	Чинники фізичної працездатності спортсменів, значення їх змін для організації тренувального процесу та відновлення у профілактиці травматизму			4	
11	Лекція	Загальні правила надання домедичної допомоги та мінімізація зовнішніх та внутрішніх чинників спортивного травматизму	2			
12	Семінарське	Основні правила надання домедичної допомоги (забезпечення власної та для травмованого безпечності, первинний огляд, опитування, утому чмслі – щодо вірогідних зовнішніх і внутрішніх чинників травматизму тощо)			2	
13	Лекція	Основи долікарської допомоги: важливість користування схемами САВС, СЛР	4			
14	Семінарське	Обґрунтування схеми надання долікарської допомоги САВС (наявність кровотечі, стан дихальних шляхів) та первинних заходів СЛР (серцево-легеневої реанімації)			4	
15	Лекція	Основи долікарської допомоги: домедична допомога у разі травматичних пошкоджень (зупинка кровотечі, забої, вивихи, переломи тощо)	2			
16	Семінарське	Особливості травматизму у спортсменів різної спеціалізації – загальні правила допомоги, важливість іммобілізації)			2	
17	Лекція	Тренування та післятравматичне відновлення: медико-біологічні, психологічні та педагогічні засоби і методи	2			
18	Семінарське	Особливості засобів післятравматичного відновлення - за типом дії (загальні, тонізуючі, вибіркові) і механізмами відновлення (заспокійливі, стимулюючі, на усі системи організму, локальні тощо),			2	
	ПК ЗЧ 2		14		14	

9. Форми і методи навчання

Лекція	Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.
---------------	---

Практичні /Семінарські	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.
Лабораторні	не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	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.	

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)																							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	
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	Задовільно	
35-59	FX	Незадовільно	
1-34	F	Незадовільно (з обов’язковим повторним вивченням курсу)	

11. Рекомендована література та інформаційні ресурси

<p>Основна література</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Петренко Н.В. Фізична реабілітація. Спортивна медицина. Конспект лекцій.- Суми:СДУ,2022. 135с 2. Мурза В.П. Спортивна медицина. Підручник . – Київ, 2007. 249с. 3. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод.посібник. – Одеса, 2010. 206с 4. Рибалко А.В., Кудій Л.І. Спортивна медицина. Навч. метод посібник. – Черкаси, 2017.180с 5. Афанасьєв С.М. т. і. Спортивна медицина. Тестові завдання. Навчальний посібник.-Дніпропетровськ, 2014. 75с. 6. Корнійчук Н.М., Ляшевич А.М. Спортивна медицина. Метод.рекомендації до лаборат.занять. – Житомир, 2019. 80с
<p>Додаткова</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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 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. 4. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини / С.Н. Бубка. Донецьк : АПЕКС, 2020. 302 с. 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. 6. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.
<p>Інформаційні ресурси</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Zagalna_teoriya_Burla.pdf. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М., Ласточкін В.М., Гудим С.В. Загальна теорія підготовки спортсменів. 2015. - 183 с. 2. http://www.twirpx.com/file/1497079/ Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с. 3. http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm Розвиток фізичних якостей. Фізична культура

	4. https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP-Zagalna-teoriya-pidgotovki-sportsmena.pdf Бондаренко І.Г. Робоча програма з дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”, 2022, 37 с.	
--	---	--