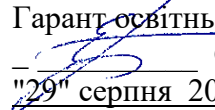


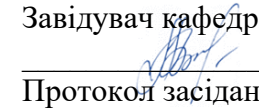
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньо-професійної програми
 Євгеній СТРИКАЛЕНКО
"29" серпня 2024 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
 Ганна ЖОСАН
Протокол засідання кафедри
менеджменту, маркетингу
та інформаційних технологій ХДАЕУ
від " 28 " серпня 2024 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 21 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітньо-професійна програма – Менеджмент у спортивній діяльності

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Кропивницький – 2024

Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Теорія та методика спортивного тренування			
Факультет	Економічний			
Назва кафедри	Менеджменту, маркетингу та ІТ			
Викладач	Стрикаленко Євгеній Андрійович (Yevhenii Strykalenko), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та ІТ https://orcid.org/0000-0001-7686-8736			
Контактна інформація	Стрикаленко Євгеній Андрійович 0506219489; strikalenko76@gmail.com ;			
Графік консультацій	Консультації	online:	Viber	+30506219489, Zoom
	https://us04web.zoom.us/j/6198520129?pwd=yMO5XrOVRtQgcXeF6H2ZHAWpFPWziR.1			
Програма дисципліни	1. Фізична підготовка спортсменів. Роль фізичних якостей в формуванні спортивного результату в спорті. 2. Загальна характеристика та основні види силових якостей. 3. Загальна характеристика та основні види швидкісних якостей. 4. Загальна характеристика та основні види координаційних якостей. 5. Загальна характеристика та основні види гнучкості. 6. Загальна характеристика та основні види витривалості. 7. Засоби та методи контролю за рівнем розвитку фізичних якостей спортсменів на різних етапах підготовки. 8. Планування спортивного тренування. Роль, види та основні завдання планування тренувальної діяльності. 9. Характеристика етапів та періодів підготовки спортсменів в залежності від виду спортивної діяльності. 10. Характеристика та види мікроциклів. Особливості планування тренувальної роботи в різних мікроциклах. 11. Характеристика та типи мезоциклів. Особливості планування тренувальної роботи в мезоциклах різної спрямованості. 12. Особливості планування тренувальної роботи в межах річного та чотирирічного макроциклу. 13. Моделювання спортивної діяльності. Зміст та завдання створення спортивних моделей. 14. Характеристика та види тренувальних навантажень та особливості їх використання в залежності від рівня підготовленості спортсмена. 15. Оцінка якості тренувального процесу. Напрямки що сприяють покращенню ефективності тренувальної роботи.			
Мова викладання	українська			

1. Анотація курсу

Анотація курсу	«Теорія та методика спортивного тренування», 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 систему підготовки спортсменів, вивчення теоретичних відомостей про побудову тренувального та змагального процесу, загальні та специфічні принципи спортивного тренування, засоби та методи навчання руховим вмінням, навичкам та розвитку основних рухових якостей, засобів та методів контролю за рівнем підготовленості спортсменів. В ході вивчення даної освітньої компоненти здобувачі ознайомлюються з особливостями планування тренувальної роботи для 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 “Теорія та методика спортивного тренування”, 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 системи підготовки спортсменів на різних етапах, вивченні основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні засобами та методами проведення спортивного тренування, узагальненні особливостей змагальної діяльності в різних видах спорту.
Завдання вивчення дисципліни	- вивчити основні завдання спортивного тренування, загальні та специфічні методи та засоби проведення тренувальних занять, принципи підготовки спортсменів; -дослідити основні теоретичні відомості з методики проведення навчальних та тренувальних занять в залежності від різних видів спортивної підготовки; - визначити етапи підготовки спортсменів та розкрити різні види навантаження на тренувальних заняттях з особливостями їх планування в залежності від можливостей спортсменів; -вивчити структуру спортивного тренування та опановувати методики навчання руховим діям, та розвитку рухових здібностей юних спортсменів; - систематизувати механізм планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації з різним рівнем підготовленості; - виховати у здобувачів потреби до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя.

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 4. Здатність працювати в команді. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. 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 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. 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. ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм

	організації занять фізичними вправами. ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН 13. Використовувати засвоєнні 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 20. 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	3 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 “Загальна теорія підготовки спортсменів”, “Теорія та методика фізичної культури”, що викладались протягом попередніх термінів 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 “Теорія та методика спортивного тренування” знання необхідно використовувати під час вивчення дисциплін “Педагогіка та педагогічна майстерність тренера”, проходження виробничої практики, тощо. Отримані знання дозволять здобувачу працювати інструктором по спорту, тренером та фахівцем в галузі підготовки спортсменів в спеціалізованих спортивних закладах.

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 спеціалізованих спортивних майданчиків, ігрової спортивної зали та тренажерної зали де наявні тренажери, орбітрек, велоергометр, різноманітне фітнес обладнання та інше додаткове обладнання.

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 "Теорія та методика спортивного тренування" 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, фабрикавання 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 занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість годин				
			л.	лаб.	сем.	СР	балів
Змістова частина 1 “Методичні основи розвитку фізичних якостей спортсменів”							
1	Лекція	Фізична підготовка спортсменів. Роль фізичних якостей в формуванні спортивного результату в спорті.	2			2	1
2	Семінарське	Вплив прояву фізичних можливостей спортсменів в циклічних та ациклічних видах спорту.			2	2	5
3	Лекція	Загальна характеристика та основні види силових якостей.	2			2	1
4	Семінарське	Засоби та методи розвитку різних видів сили в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.			2	2	5
5	Лекція	Загальна характеристика та основні види швидкісних якостей.	2			2	1
6	Семінарське	Засоби та методи розвитку різних видів швидкості в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.			2	2	5

7	Лекція	Загальна характеристика та основні види координаційних якостей.	2			2	1
8	Семінарське	Засоби та методи розвитку різних видів координації в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.			2	2	5
9	Лекція	Загальна характеристика та основні види гнучкості.	2			2	1
10	Семінарське	Засоби та методи розвитку різних видів гнучкості в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.			2	2	5
11	Лекція	Загальна характеристика та основні види витривалості.	2			2	1
12	Семінарське	Засоби та методи розвитку різних видів витривалості в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.			2	2	5
13	Лекція	Засоби та методи контролю за рівнем розвитку фізичних якостей спортсменів на різних етапах підготовки.	2			2	1
14	Семінарське	Методи визначення рівня розвитку сили, швидкості, координації, гнучкості та витривалості в залежності від виду спортивної діяльності.			2	2	5
	ПК ЗЧ 1		14		14	28	42
Змістова частина 2 “Побудова спортивного тренування в багаторічній системі підготовки спортсменів”							
15	Лекція	Планування спортивного тренування. Роль, види та основні завдання планування тренувальної діяльності.	2			2	1
16	Семінарське	Види планування. Фактори що впливають на зміст тренувальної роботи.			2	2	5
17	Лекція	Характеристика етапів та періодів підготовки спортсменів в залежності від виду спортивної діяльності.	2			2	1
18	Семінарське	Фактори що впливають на періоди підготовки до головних змагань спортсмена.			2	2	5
19	Лекція	Характеристика та види мікроциклів. Особливості планування тренувальної роботи в різних мікроциклах.	2			2	1

20	Семінарське	Особливості побудови тренувальних мікроциклів в циклічних та ациклічних видах спорту. Вплив організації змагальної діяльності на систему побудови мікроциклів.			2	2	5
21	Лекція	Характеристика та типи мезоциклів. Особливості планування тренувальної роботи в мезоциклах різної спрямованості.	2			2	1
22	Семінарське	Особливості побудови тренувальних мезоциклів в циклічних та ациклічних видах спорту. Вплив організації змагальної діяльності на систему побудови мезоциклів.			2	2	5
23	Лекція	Особливості планування тренувальної роботи в межах річного та чотирирічного макроциклу.	2			2	1
24	Семінарське	Особливості побудови тренувальних макроциклів в циклічних та ациклічних видах спорту. Фактори що впливають на зміст тренувальної роботи в межах макроциклу.			2	2	5
25	Лекція	Моделювання спортивної діяльності. Зміст та завдання створення спортивних моделей.	2			2	1
26	Семінарське	Принципи складання модельних характеристик в різних видах спорту. Ефективність використання модельних ознак в спорті.			2	2	5
27	Лекція	Характеристика та види тренувальних навантажень та особливості їх використання в залежності від рівня підготовленості спортсмена.	2			2	1
28	Семінарське	Особливості використання різних видів навантажень та їх роль в формуванні спортивного результату.			2	2	10
29	Лекція	Оцінка якості тренувального процесу. Напрямки що сприяють покращенню ефективності тренувальної роботи.	2			2	1
30	Семінарське	Шляхи покращення тренувального процесу в різних видах спорту для досягнення максимального результату.			2	2	10
	ПК ЗЧ 2		16		16	32	58

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.

Таблиця 1.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	15	1 X 15= 15
Відвідування семінарських занять	1	15	1 X 15=15
Активна робота на семінарському занятті	3	15	1 X 15=15
Своєчасне виконання самостійного завдання	1	15	1 X 15=15
Захист самостійного завдання	2	15	1 X 15=15
Теоретичний тест	3	2	5 X 2=10
Залікове заняття	6	1	15 X 1=15
Разом			100

Розподіл балів з дисципліни “Теорія та методика спортивного тренування” (форма контролю — екзамен)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																														Підсумкова оцінка (екзамен)	
Змістова частина 1															Змістова частина 2																
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ПК зч 1	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	T 25	T26	T27	T28	T29		T30

	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.
Додаткова	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, 2020. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 331-336.
Інформаційні ресурси	1. https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/Zagalna_teoriya_Burla.pdf. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М., Ласточкин 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.