

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми

_____ І. СКРИПЧЕНКО

" 28 " серпня 2026 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувача кафедри

Є. СТРИКАЛЕНКО

Протокол засідання кафедри
теорії та методики фізичної культури і
спорту ХДАЕУ
від " 28 " серпня 2026 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 4 СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – другий (магістерський) рівень

Освітня програма – Фізична культура і спорт

Спеціальність – А7 Фізична культура і спорт

Галузь знань – А Освіта

Херсон-Кропивницький – 2026

Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Система багаторічної підготовки у спорті		
Факультет	Економічний		
Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури і спорту		
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=yMO5XrOVRtQgcXcF6H2ZHAZWpFPWziR.1		
Програма дисципліни	1. Багаторічна підготовка спортсменів. Основні етапи підготовки та їх завдання. 2. Особливості побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки. 3. Особливості побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. 4. Особливості побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки. 5. Особливості побудови тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 6. Особливості побудови тренувального процесу на етапі збереження спортивних результатів. 7. Планування спортивного тренування. Роль, види та основні завдання планування тренувальної діяльності. 8. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в циклічних видах спорту. 9. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в ациклічних видах спорту. 10. Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації циклічних видів спорту в різних мікроциклах. 11. Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації ациклічних видів спорту в різних мікроциклах. 12. Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації циклічних видів спорту в різних мезоциклах. 13. Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації ациклічних видів спорту в різних мезоциклах. 14. Особливості планування тренувальної роботи в межах річного та чотирирічного макроциклу. 15. Характеристика та види тренувальних навантажень та особливості їх використання в залежності від рівня підготовленості спортсмена. 16. Моделювання спортивних результатів на різних етапах багаторічної підготовки. 17. Шляхи оптимізації та інтенсифікації тренувального процесу з використанням нестандартних підходів.		
Мова викладання	українська		

1. Анотація курсу

Анотація курсу	«Система багаторічної підготовки у спорті», 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 «Система багаторічної підготовки у спорті», 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 багаторічної підготовки спортсменів на різних етапах, вивчені 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	- визначити етапи підготовки спортсменів та розкрити різні види навантаження на тренувальних заняттях з особливостями їх планування в залежності від можливостей спортсменів; - 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;- -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; - систематизувати систему підготовки спортсменів та дослідити особливості підготовки в циклічних та ациклічних видах спорту.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Інтегральна компетентність	ІК Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
Загальні	ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
Спеціальні (фахові)	ФК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. ФК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. ФК 10. Здатність здійснювати професійну діяльність у відповідності до наукових основ сучасної системи спортивної підготовки та оздоровчих тренувань.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. ПРН 10. Розробляти та реалізовувати програми спортивної підготовки та оздоровчих тренувань, застосовуючи нові знання і технології, що ґрунтуються на передових досягненнях спортивної науки, суміжних дисциплін, досвіду практики та науково-технічного прогресу.

4. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	1 рік
Семестр	1 семестр
Курс	I
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова
Пререквізити	Ефективне вивчення даної освітньої компоненти базується на основі отримання базових знань під час вивчення предметів “Теорія та методика спортивного тренування”, “Теорія та методика фізичної культури”, що викладались під час отримання освітнього першого (бакалаврського) рівня. 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 “Система багаторічної підготовки у спорті” знання необхідно використовувати під час вивчення дисциплін “Психолого-педагогічний супровід спортивної

	підготовки”, проходження виробничої практики, тощо. Отримані знання дозволять здобувачу працювати фахівцем в галузі фізичної культури і спорту та проводити підготовку спортсменів різного рівня підготовленості в спеціалізованих спортивних закладах.
--	---

5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	5 кредити / 150 годин
Лекції	34 години
Практичні / Семінарські	Семінарських - 36 годин
Лабораторні	не передбачено
Самостійна робота	80 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 аудиторій оснащених різноманітним обладнанням спрямованим на підвищення якості засвоєнні освітнього матеріалу.

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 наукових круглих столів, конференцій, різноманітних тренінгів, тощо. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та публікація наукових статей як всеукраїнського так і міжнародного рівня.
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 “Система багаторічної підготовки у спорті” 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 ґрунтуватися 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 тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість годин				
			л.	лаб.	сем.	СР	балів
Змістова частина 1 “Багаторічна система підготовки в спорті”							
1	Лекція	Багаторічна підготовка спортсменів. Основні етапі підготовки та їх завдання.	2			2	1
2	Семінарське	Структура багаторічної підготовки. Її оновні напрямки.			2	2	4
3	Лекція	Особливості побудови тренувального процесу на етапі початкової підготовки.	2			2	1
4	Семінарське	Специфічні особливості побудови тренувального процесу на даному етапі багаторічної підготовки.			2	2	4

5	Лекція	Особливості побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.	2			2	1
6	Семінарське	Специфічні особливості побудови тренувального процесу на даному етапі багаторічної підготовки.			2	2	4
7	Лекція	Особливості побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.	2			2	1
8	Семінарське	Специфічні особливості побудови тренувального процесу на даному етапі багаторічної підготовки.			2	2	4
9	Лекція	Особливості побудови тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.	2				1
10	Семінарське	Специфічні особливості побудови тренувального процесу на даному етапі багаторічної підготовки.			2	2	4
11	Лекція	Особливості побудови тренувального процесу на етапі збереження спортивних результатів.	2			2	1
12	Семінарське	Специфічні особливості побудови тренувального процесу на даному етапі багаторічної підготовки.			2	2	4
13	Лекція	Планування спортивного тренування. Роль, види та основні завдання планування тренувальної діяльності.	2			2	1
14	Семінарське	Характеристика та основні завдання планування тренувальної роботи на різних етапах багаторічної підготовки.			2	2	4
15	Лекція	Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в циклічних видах спорту.	2			2	1
16	Семінарське	Принципи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту в залежності від календарю змагань та специфіки умов проведення змагальної діяльності.			2	2	4
17	Лекція	Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в ациклічних видах спорту.	2				1
18	Семінарське	Принципи побудови тренувального процесу в ациклічних видах спорту в залежності від календарю змагань та специфіки організації змагальної діяльності.			2	2	4
	ПК ЗЧ 1		18		18	32	45

Змістова частина 2 “Принципи побудова спортивного тренування в різних видах спорту”

19	Лекція	Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації циклічних видів спорту в різних мікроциклах.	2			2	1
20	Семінарське	Принципи чергування ударних та відновлювальних мікроциклів під час підготовки до головних змагань.			2	2	4
21	Лекція	Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації ациклічних видів спорту в різних мікроциклах.	2			2	1
22	Семінарське	Принципи чергування відновлювальних та ударних мікроциклів під час змагань протягом тривалого проміжку часу.			2	2	4
23	Лекція	Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації циклічних видів спорту в різних мезоциклах.	2			2	1
24	Семінарське	Принципи чергування різних типів мезоциклів в залежності від періоду підготовки спортсмена.			2	2	4
25	Лекція	Алгоритм планування тренувальної роботи спортсменів різної кваліфікації циклічних видів спорту в різних мезоциклах.	2			2	1
26	Семінарське	Принципи використання та розрахунку навантаження в різних типах мезоциклів.			2	2	4
27	Лекція	Особливості планування тренувальної роботи в межах річного та чотирирічного макроциклу.	2			2	1
28	Семінарське	Особливості побудови тренувальних макроциклів в циклічних та ациклічних видах спорту. Фактори що впливають на зміст тренувальної роботи в межах макроциклу.			2	2	4
29	Лекція	Характеристика та види тренувальних навантажень та особливості їх використання в залежності від рівня підготовленості спортсмена.	2			2	1
30	Семінарське	Роль спортивного навантаження в різних видах спорту. Співвідношення об'єму та інтенсивності в визначенні величини навантаження.			2	2	4
31	Лекція	Моделювання спортивних результатів на різних етапах багаторічної підготовки.	2			2	1
32	Семінарське	Принципи складання модельних характеристик в різних видах спорту. Ефективність використання модельних ознак в спорті.			2	2	4
33	Лекція	Шляхи оптимізації та інтенсифікації тренувального процесу з використанням нестандартних підходів.	2			2	1

34	Семінарське	Шляхи покращення тренувального процесу в різних видах спорту для досягнення максимального результату.			2	2	4
35	Семінарське	Контрольне заняття. Підведення підсумків роботи за семестр.			2	6	15
	ПК ЗЧ 2		16		18	38	55

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 “Система багаторічної підготовки у спорті” (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	ПК зч 2	
Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 45	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 5	Max 1	Max 10	Max 1	Max 15	Max 55	Max 100

Шкала оцінювання

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	1.Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2020. 192 с 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. 2022. №6.С. 85–89. 3.Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту, К.: Університетська книга, 2023. - 128 с. 4.Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2021 – 159 с. 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.
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.