

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Факультет здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра фізичної культури і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 27 Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт

Рівне 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Калитка С. В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри культури і спорту

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 року


Завідувач кафедри  (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Фізична культура і спорт» зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Гарант освітньої програми  (Сотник Ж.Г.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією факультету здоров'я, фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року

Голова  (Романова В.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язковий освітній компонент	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт		
Змістових модулів – 6	Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:	
		3-й	3-й
Загальна кількість годин – 180	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Семестр	
		5 - 6-й	5 - 6-й
		Лекції	
		46 год.	28 год.
		Практичні	
		24 год.	14 год.
		Самостійна робота	
110 год.	138 год.		
		Вид контролю: залік, екзамен	

2. Мета навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» полягає у формуванні у студентів системи знань, умінь і навичок, необхідних для їх професійної діяльності у ролі тренера та тренера-інструктора в дитячо-юнацьких школах, школах вищої спортивної майстерності, секціях фізкультурно-спортивних товариств.

Завдання: засвоїти основні аспекти технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; засвоїти структуру і побудову підготовки спортсменів; засвоїти основні аспекти відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів; вивчити позатренувальні і позазмагальні чинники підготовки спортсменів; опанувати матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів і змагань.

Загальні компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

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.

ФК 15. Здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб різних категорій, зокрема з інвалідністю.

ФК 16. Здатність організовувати та проводити спортивно-оздоровчі заходи на регіональному рівні.

Програмні результати навчання

Опанувавши дисципліну «Вступ до спеціальності», здобувачі повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

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.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

ПРН 23. Організувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи спортивної підготовки

Тема 1. Система спортивних змагань. Змагання в олімпійському спорті. Система спортивних змагань. Види спортивних змагань. Регламентация та способи проведення змагань. Визначення результату у змаганнях. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність. Змагання в системі підготовки спортсмена.

Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18, 21], інформаційні ресурси [22 - 26].

Тема 2 Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки. Особливості визначення мети і постановка завдань у підготовці спортсмена в обраному виді спорту. Засоби спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки.

Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18], інформаційні ресурси [22 - 26].

Тема 3. Спеціальні та загальнодидактичні принципи. Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація. Загальна і спеціальна підготовка. Безперервність тренувального процесу. Поступовість збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Хвилеподібність навантажень. Варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами. Взаємозв'язок процесу підготовки із профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань. Дидактичні принципи використання у системі підготовки спортсменів.

Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18], інформаційні ресурси [22 - 26].

Тема 4. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект. Тренувальні та змагальні навантаження. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Активний і пасивний відпочинок у режимі роботи та відпочинку. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на фізичні навантаження. Втома і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Функціональна активність в умовах тривалої роботи, стомлення і відновлення на тлі навантажень різної спрямованості. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.

Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18], інформаційні ресурси [22 - 26].

..

Змістовий модуль 2. Фізична підготовка спортсменів

Тема 5. Сила і методика її розвитку. Види силових якостей. Сила і методика її розвитку. Фактори, що визначають рівень сили. Прояв силових якостей у спорті. Засоби силової підготовки. Тренування на нестабільних поверхнях. Методи силової підготовки.

Порівняльна ефективність методів силової підготовки. Основи силової підготовки. Напрями силової підготовки. Силова підготовка у видах змагань, які вимагають витривалості щодо тривалої роботи. Зниження, підтримання і відновлення рівня силової підготовленості. Положення тіла, дихання і страхівка при виконанні силових вправ. Розвиток максимальної сили. Розвиток сили і м'язової маси в бодібілдингу. Розвиток швидкісної сили. Розвиток силової витривалості. Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей. Вдосконалення силової підготовки юних спортсменів. Тестування силових якостей.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 17, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 6. Спритність, координація та методика розвитку. Спритність і координація: визначення понять і загальна характеристика. Основні фактори, які визначають спритність і координацію. Координаційні здібності та їх види. Загальні положення методики й основні засоби підвищення спритності та координаційних здібностей. Тестування спритності і координації.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 7. Швидкісні здібності і методика їх розвитку. Види швидкісних здібностей. Фактори, які визначають рівень швидкісних здібностей. Прояв швидкісних якостей в різних видах спорту. Комплексні види швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Основи методики підвищення швидкісних здібностей. Компоненти навантаження в процесі швидкісної підготовки. Швидкісна підготовка на різних етапах вікового розвитку і багаторічного вдосконалення. Стимуляція працездатності в швидкісній підготовці. Тестування швидкісних здібностей.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 8. Гнучкість та методика її розвитку. Види і значення гнучкості. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Методи статичного розтягування. Метод динамічного розтягування. Балістичний метод. Пліометричний метод. Поєднання розвитку гнучкості та сили. Розвиток гнучкості в різних циклах і макроциклах. Розвиток гнучкості у програмах тренувальних днів і занять. Особливості методики розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості. Тестування гнучкості.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].

Тема 9. Витривалість та методика її розвитку. Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємкості алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Підвищення потужності, ємкості і впрацьованості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення. Поєднання в тренувальному процесі методів і засобів розвитку витривалості. Особливості розвитку витривалості в юних спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія при розвитку витривалості. Тестування витривалості і можливостей систем енергозабезпечення.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 17], інформаційні ресурси [26].

Змістовий модуль 3. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів

Тема 10. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсмена. Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння

технічних прийомів і дій. Задачі, засоби та методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [10, 13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 11. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів. Спортивна тактика і тактична підготовленість. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].

Тема 12. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів. Якість психіки і напрямки психологічної підготовки. Вольова підготовка. Формування впевненості в своїх силах. Ідеомоторне тренування і саморозмова. Вдосконалення регулювання. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Регулювання психічної напруженості. Подолання занепокоєння і депресії. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Управління стартовими станами. Ефективність командних дій.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].

Змістовий модуль 4. Мегаструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору та його орієнтації

Тема 14. Основи побудови багаторічного тренування. Оптимальний вік для початку занять спортом. Схильність спортсменів різного віку до виконання тренувальних програм різної спрямованості. Головні напрямки інтенсифікації підготовки і співвідношення роботи різної переважної спрямованості. Тривалість підготовки до найвищих досягнень. Варіанти сходження до вершин спортивної майстерності. Місце змагань у системі багаторічної підготовки. Змагання вікових груп і проблема форсування підготовки. Юнацькі Олімпійські ігри і проблема раціональної побудови багаторічної підготовки. Олімпійські (чотирирічні) цикли підготовки. Особливості періодизації річної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Тривалі перерви в підготовці. Навколишнє середовище, традиції та ефективність підготовки.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].

Тема 14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки. Стадії багаторічної підготовки. Вікові межі етапів багаторічної підготовки. Підготовка в першій стадії процесу багаторічного вдосконалення. Підготовка до другої стадії процесу багаторічного вдосконалення.

Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].

Тема 15. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Організаційні та змістові особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються у процесі відбору та орієнтації. Генетична схильність до спортивних досягнень. Особливості будови тіла (конституції) спортсменів. Схильність спортсменів до виконання роботи різної спрямованості. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах

багаторічної підготовки. Заключний етап та орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 16. Віковий розвиток людини і формування адаптації. Вікові зони розвитку людини. Неврологічний розвиток. Сенситивні періоди. Вік і можливості анаеробних систем енергозабезпечення. Вік і можливості аеробної системи енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантажень. Вік та економічність роботи. Силові можливості та гнучкість.

Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 17. Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок. Будова тіла, силові якості й гнучкість. Аеробна система енергозабезпечення. Анаеробна лактативна система енергозабезпечення. Особливості психіки і поведінкові реакції. Менструальний цикл. Порушення менструального циклу. Жіноча спортивна тріада. Гіперандрогенія й фізична підготовка. Працездатність і особливості тренування в різних фазах менструального циклу. Вагітність і тренувальна діяльність. Вікова схильність до розвитку рухових якостей і структура багаторічної підготовки.

Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Змістовий модуль 5. Макроструктура процесу підготовки спортсменів

Тема 18. Основи періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Змагання в системі періодизації річної підготовки. Стани підготовленості до змагань і готовності до найвищих досягнень. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, дво- і трициклові моделі періодизації Підготовчий період. Перехідний період. Основи багатоциклової періодизації річної підготовки.

Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 19. Моделі періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Стратегії періодизації річної підготовки. Стан підготовленості до загань і готовності до вищих досягнень. Змагання у системі річної підготовки. Традиційні моделі періодизації процесу підготовки спортсменів. Побудова річної підготовки як системи мезоциклів. Особливості багатоциклових моделей періодизації та моделей, які побудовані як системи мезоциклів. Періодизація річної підготовки у спортивних іграх.

Література: основна [1, 2 - 5, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 20. Безпосередня підготовка до змагань. Поняття «звуження» і «безпосередня підготовка». Структура етапу безпосередньої підготовки спортсменів. Участь у змаганнях та особливості безпосередньої підготовки. Тривалість передзмагального мезоциклу. Сумарний обсяг роботи у передзмагальному мезоциклі. Динаміка обсягу роботи у передзмагальному мезоциклі. Зміст тренування в передзмагальному мезоциклі. Безпосередня підготовка до серії змагань. Передстартова підготовка. Моделі періодизації річної підготовки.

Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Змістовий модуль 6. Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів

Тема 21. Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття і побудова їх програм. Завдання розминки. Загальні засади побудови

розминки. Динамічне та статичне розтягування. Структура та зміст розминки. Особливості передзмагальної розминки. Розминка та психологічне налаштування. Загальна структура занять. Типи і організація занять. Навантаження занять. Спрямованість занять. Спрямованість занять і специфіка видів спорту. Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовці.

Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 22. Мікроцикли та побудова їх програм. Типи мікроциклів. Загальні засади чергування занять із різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи та величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при кількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Побудова мікроциклів у спортивних іграх.

Література: основна [1, 2 - 5, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

Тема 23. Мезоцикли та побудова їх програм. Побудова мікроциклів у спортивних іграх. Типи мезоциклів. Величина та динаміка навантаження. Комбінація мікроциклів у мезоциклі.

Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усьо го	у тому числі				усьо го	у тому числі			
		л	п	інд.	с.р.		л	п	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Основи спортивної підготовки										
Тема 1. Система спортивних змагань	6	2			4	8				8
Тема 2 Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки	6	2			4	8				8
Тема 3. Спеціальні та загальнодидактичні принципи.	6	2			4	6				6
Тема 4. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект	8	4			4	8				8
Разом за змістовним модулем 1	26	10			16	30				30
Змістовий модуль 2. Фізична підготовка спортсменів										
Тема 5. Сила і методика її розвитку	8	2	2		4	8	2	2		4
Тема 6. Спритність, координація та методика	8	2	2		4	6	2			4

розвитку										
Тема 7. Швидкісні здібності і методика їх розвитку	8	2	2		4	8	2	2		4
Тема 8. Гнучкість та методика її розвитку	8	2	2		4	6	2			4
Тема 9. Витривалість та методика її розвитку	8	2	2		4	8	2	2		4
Разом за змістовним модулем 2	40	10	10		20	36	10	6		20
Змістовий модуль 3. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів										
Тема 10. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсмена	8	2	2		4	8				8
Тема 11. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	8	2	2		4	8				8
Тема 12. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	8	2			6	8				8
Разом за змістовним модулем 3	24	6	4		14	24				24
Разом семестр	90	26	14		50	90	10	6		74
Змістовий модуль 4. Мегаструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору та її орієнтації										
Тема 13. Основи побудови багаторічного тренування	10	2	2		6	10	2	2		6
Тема 14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки	8	2			6	6				6
Тема 15. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	8	2			6	8	2			6
Тема 16. Віковий розвиток людини і формування адаптації	8	2			6	8	2			6
Тема 17. Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок	8	2			6	8	2			6
Разом за змістовним модулем 4	42	10	2		30	40	8	2		30
Змістовий модуль 5. Макроструктура процесу підготовки спортсменів										
Тема 18. Основи періодизації річної підготовки	8	2	2		4	8	2			6
Тема 19. Моделі періодизації річної підготовки	8				8	8				8
Тема 20. Безпосередня	10	2			8	10	2			8

підготовка до змагань									
Разом за змістовним модулем 5	26	4	2		20	26	4		22
Змістовий модуль 6. Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів									
Тема 21. Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття і побудова їх програм	10	2	2		6	8	2	2	4
Тема 22. Мікроцикли та побудова їх програм	8	2	2		4	8	2	2	4
Тема 23. Мезоцикли та побудова їх програм	8	2	2		4	8	2	2	4
Разом за змістовним модулем 6	22	6	6		10	24	6	6	12
Разом за семестр	90	20	10		60	90	18	8	64
Всього годин	180	46	24		110	180	28	14	138

5. Теми практичних занять

З№/ за п	Назва теми	Кількість годин денна/ заочна
1.	Сила і методика її розвитку	2/2
2.	Спритність, координація та методика розвитку	2/0
3.	Швидкісні здібності і методика їх розвитку	2/2
4.	Гнучкість та методика її розвитку	2/0
5.	Витривалість та методика її розвитку	2/2
6.	Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсмена	2/0
7.	Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	2/0
8.	Основи побудови багаторічного тренування	2/2
9.	Основи періодизації річної підготовки	2/0
10	Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття і побудова їх програм	2/2
11	Мікроцикли та побудова їх програм	2/2
12	Мезоцикли та побудова їх програм	2/2
	Разом	24/14

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/ заочна
1.	Система спортивних змагань	4/8
2.	Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки	4/8
3.	Спеціальні та загальнодидактичні принципи.	4/6
4.	Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект	4/8
5.	Сила і методика її розвитку	4/4

6.	Спритність, координація та методика розвитку	4/4
7.	Швидкісні здібності і методика їх розвитку	4/4
8.	Гнучкість та методика її розвитку	4/4
9.	Витривалість та методика її розвитку	4/4
10.	Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсмена	4/8
11.	Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	4/8
12.	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	6/8
13.	Основи побудови багаторічного тренування	6/6
14.	Сучасна система періодизації багаторічної підготовки	6/6
15.	Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	6/6
16.	Віковий розвиток людини і формування адаптації	6/6
17.	Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок	6/6
18.	Основи періодизації річної підготовки	4/6
19.	Моделі періодизації річної підготовки	8/8
20.	Безпосередня підготовка до змагань	8/8
21.	Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття і побудова їх програм	6/6
22.	Мікроцикли та побудова їх програм	4/4
23.	Мезоцикли та побудова їх програм	4/4
	Разом	110/138

7. Завдання для самостійної роботи

Назва теми	Зміст завдання	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Фізична культура і спорт як соціальне явище та галузь діяльності				
Тема 1. Система спортивних змагань	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Оцінювання усної відповіді (УВ) або представленої презентації (ПП) чи реферату (ПР) (за вибором студента)	<i>Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18, 21], інформаційні ресурси [22 - 26].</i>	5
Тема 2 Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18], інформаційні ресурси [22 - 26].</i>	5
Тема 3. Спеціальні та загальнодидактичні принципи.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18], інформаційні ресурси [22 - 26].</i>	5
Тема 4. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного	УВ або ПП чи ПР, тестовий підсумковий контроль (ТПК)	<i>Література: основна [2 - 4, 7 - 9], допоміжна [11, 14, 16, 18], інформаційні ресурси [22 - 26].</i>	5

відставлений тренувальний ефект	матеріалу			
Змістовий модуль 2. Фізична підготовка спортсменів				
Тема 5. Сила і методика її розвитку	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 17, 18], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Тема 6. Спритність, координація та методика розвитку	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Тема 7. Швидкісні здібності і методика їх розвитку	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Тема 8. Гнучкість та методика її розвитку	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Тема 9. Витривалість та методика її розвитку	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР, тестовий підсумковий контроль (ТПК)	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 17], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Змістовий модуль 3. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів				
Тема 10. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсмена	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [10, 13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Тема 11. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Тема 12. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР, тестовий підсумковий контроль (ТПК)	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].</i>	5
Змістовий модуль 4. Мегаструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору та її орієнтації				
Тема 13. Основи побудови багаторічного	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного	УВ або ПП чи ПР	<i>Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15,</i>	5

тренування	заняття, огляд теоретичного матеріалу		16], інформаційні ресурси [26].	
Тема 14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	Література: основна [2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16], інформаційні ресурси [26].	5
Тема 15. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].	5
Тема 16. Віковий розвиток людини і формування адаптації	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].	5
Тема 17. Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР, тестовий підсумковий контроль (ТПК)	Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].	5
Змістовий модуль 5. Макроструктура процесу підготовки спортсменів				
Тема 18. Основи періодизації річної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].	5
Тема 19. Моделі періодизації річної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	Література: основна [1, 2 - 5, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].	6
Тема 20. Безпосередня підготовка до змагань	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР, тестовий підсумковий контроль (ТПК)	Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].	6
Змістовий модуль 6. Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів				
Тема 21. Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття і побудова їх програм	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР	Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].	6
Тема 22. Мікроцикли та побудова їх програм	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд	УВ або ПП чи ПР	Література: основна [1, 2 - 5, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні	6

	теоретичного матеріалу		<i>ресурси [26].</i>	
Тема 23. Мезоцикли та побудова їх програм	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	УВ або ПП чи ПР, тестовий підсумковий контроль (ТПК)	<i>Література: основна [1, 2 - 4, 6, 8, 9], допоміжна [13, 15, 16, 18], інформаційні ресурси [26].</i>	6

8. Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни застосовуються такі методи:
 словесні методи навчання, бесіда з елементами дискусії ситуативний підхід, бесіда за «круглим столом», «питання-відповідь»;
 проблемно-пошуковий та евристичний (диспут) методи навчання;
 дослідницький метод під час виконання самостійної роботи;
 практичні методи навчання;
 наочні методи навчання: пояснювально-ілюстративний метод із використанням презентацій під час викладу лекційного матеріалу.

Під час навчальної дисципліни для активізації навчального процесу передбачено застосування сучасних методів навчання: (інтерактивні, проблемні), мережеві інформаційно-комунікаційні технології та ін. Прищеплення вміння використовувати набуті знання у розв'язанні освітньо-виховних завдань навчально-виховного процесу у практичній тренерській діяльності, обмін думками (think-pair-share).

9. Методи контролю

При вивченні студентами курсу «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» застосовуються такі методи контролю:

поточне (усне) опитування, дискусійне обговорення проблем на практичних заняттях;
 поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів, експрес-контролю тощо, перевірки результатів виконання різноманітних індивідуальних завдань тощо; контроль самостійної роботи, представлення презентацій; індивідуальне та фронтальне опитування; поточне тестування; аналіз та оцінювання результатів навчання; тестовий підсумковий контроль.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Характеристика мети і завдань спортивної підготовки спортсменів
2. Засоби спортивної підготовки спортсменів
3. Характеристика методів, спрямованих на засвоєння спортивної техніки
4. Характеристика методів, спрямованих на розвиток рухових якосте
5. Характеристика ігрового та змагального методів
6. Специфічні принципи спортивного тренування
7. Спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів
8. Охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки спортсменів
9. Характеристика спортивної тактики
10. Характеристика спортивного відбору та спортивної орієнтації
11. Охарактеризувати структуру тренувального заняття
12. Педагогічна спрямованість тренувальних занять
13. Характеристика різних типів та форм організації тренувальних занять
14. Типи і побудова мікроциклів
15. Типи і побудова мезоциклів
16. Тренувальний процес в підготовчому періоді річного макроциклу

17. Підготовка спортсменів у змагальному періоді річного макроциклу
18. Тренувальний процес на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки
19. Тренувальний процес в перехідному періоді річного макроциклу
20. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів
21. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів
22. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів
23. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена
24. Охарактеризуйте умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів
25. Планування у підготовці спортсменів
26. Контроль у підготовці спортсменів
27. Облік у підготовці спортсменів
28. Туризм як важлива складова системи фізичного виховання
29. Головна мета, основні завдання туризму
30. Туристичні клуби: мета, завдання, організаційна структура та зміст діяльності
31. Види та форми організації туризму
32. Класифікація екскурсій
33. Форми організації та основні завдання масових туристичних заходів (МТЗ)
34. Характеристика спортивного туризму
35. Класифікація туристських походів
36. Вибір туристичного маршруту і підготовка маршрутної документації
37. Комплектування групи для походу та характеристика туристського спорядження
38. Поняття про спортсменів-аматорів і професіоналів
39. Взаємозв'язок олімпійського та професійного спорту: подібність та відмінність
40. Мета, задачі та функції олімпійського та професійного спорту
41. Професійний спорт в Україні: проблеми і перспектива
42. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) і основи його діяльності (Штаб-квартира МОК. Цілі і завдання МОК. Членство і комплектування Міжнародного олімпійського комітету)
43. Основні органи МОК (Сесія, Виконавський комітет (Виконком) і Президент)
44. Олімпійська хартія – основний правовий документ олімпійського спорту
45. Система резервування в професійному спорт. “Драфт” – система відбору спортсменів в командних видах професійного спорту
46. Характеристика видів змагань у спорті
47. Регламентация і Положення про змагання
48. Способи проведення змагань (коловий, відбірково-коловий, змішаний і т. д.)
49. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції
50. Методика навчання техніки бігу на довгі дистанції
51. Методика навчання техніці стрибка способом «переступання»
52. Методика навчання техніці стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»
53. Методика навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу
54. Характеристика фізичної підготовки
55. Розкрити методику розвитку сили як рухової якості
56. Розкрити методику розвитку швидкості як рухової якості
57. Розкрити методику розвитку витривалості як рухової якості
58. Розкрити методику розвитку спритності як рухової якості
59. Розкрити методику розвитку гнучкості як рухової якості
60. Охарактеризувати урок фізичної культури як основну форму занять з фізичного виховання
61. Охарактеризувати завдання і форми позаурочної та позакласної роботи з фізичного виховання школярів

62. Охарактеризувати позашкільні форми фізичного виховання школярів
63. Розкрити завдання і методику фізичного виховання дітей переддошкільного та дошкільного віку
64. Розкрити завдання і методику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку
65. Розкрити завдання і методику фізичного виховання учнів середнього шкільного віку
66. Розкрити завдання і методику фізичного виховання учнів старшого шкільного віку
67. Розкрити основи фізичного виховання студентів закладів Вищої та професійно-технічної освіти
68. Розкрити основи фізичного виховання дорослого населення. Поняття про кондиційні тренування
69. Дайте розширену класифікацію фізичних вправ
70. Охарактеризуйте механізм фізіологічної дії фітбола на організм людини
71. Тренажери, їх характеристика та застосування у різних сферах
72. Профілактор Євмінова та його застосування
73. Біомеханічні характеристики руху тіла людини
74. Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю у фізичному вихованні і спорті
75. Характеристика сил, які діють на тіло людини
76. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура
77. Порушення опорно-ресорних властивостей стопи: типи порушень, причини та їх наслідки
78. Закономірності формування постави людини: типи порушень постави, причини та наслідки
79. Геометрія маси тіла людини і методи її визначення
80. Особливості занять з використанням «Кора» та «Босу»
81. Охарактеризуйте використання гантель вагою до 2 кг. в оздоровчих тренуваннях.
82. Розкрити особливості проведення уроків зі спортивних ігор
83. Охарактеризувати методику навчання техніки кидка у падінні у гандболі
84. Охарактеризувати методику навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі
85. Класифікація тактики гри у захисті у баскетболі
86. Характеристика зонного захисту у баскетболі
87. Характеристика особистого захисту або захисту «один на один» у баскетболі
88. Характеристика нападу швидким проривом у баскетболі
89. Характеристика нападу проти зонного захисту у баскетболі
90. Охарактеризувати методику навчання техніки удару по м'ячу головою з місця у футболі

11. Розподіл балів, які отримують студенти (залік, екзамен)

Поточне тестування та самостійна робота												Підсумковий контроль (залік)	Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2					Змістовий модуль №3				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Поточне тестування та самостійна робота												Підсумковий	Сума
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	------

Змістовий модуль №4					Змістовий модуль №5			Змістовий модуль №6			контроль (екзамен)	
T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	40	100
5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
			для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	відмінно	зараховано
82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	добре	
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві		
64-73	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабе їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	задовільно	
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок		

35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

12. Методичне забезпечення

1. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі і для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).
4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).

13. Рекомендована література

Базова

1. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. - Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. - 171 с.
2. Єфремова А. Г. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту / А. Г. Єфремова, В. М. Гринько, В. Е. Куделко. – Харків: УкрДУЗТ, 2022. – 60 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми : Вид-во Сум. ДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 184 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2016 – 159 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
6. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. - К.: Перша друкарня, 2020. - 704 с.: іл.
<https://drive.google.com/file/d/1zOWqOBhVqxAKS5WCXJ0WEQf6nlGvg9BE/view>
9. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. – 418 с.

Додаткова

10. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посібник для студентів факультетів фіз. виховання пед. вищ. навч. закладів / Р. Ф. Ахметов ; МОН України. Житомир. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2004. – 124 с.
11. Візитей М. М., Качуровський Д. О. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 27–31.
12. Воловик Н. І. Тренерська практика: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів / Н. І. Воловик, В. А. Березовський. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – 42с.
13. Дехтяренко Т. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підручник для студ. закладів вищ. освіти / Т. В. Дехтяренко, Є. В. Долгієр. – Одеса : Атлант, 2018. – 283 с.
14. Добринський В., Альошина А., Мудрик Ж., Мордик М. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 29. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15472/1/Volodymyr%20Dobrynsky%2C%20Alla%20Aleshina%2C%20Zhanna.pdf>
15. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : навч. посібник для студентів / уклад. : І. І. Вржеснєвський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв ; МОН України. Нац. авіац. ун-т. – К., 2008. – 58 с.
16. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. / А. В. Кошура. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. –120с.
17. Розвиток витривалості і сили : метод. посібник / уклад. : В. Д. Гогазь, О. О. Остапова, А. В. Остапов ; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Короленка, Каф. фіз. культури та здоров'я. – Полтава, 2010. – 36 с.
18. Аралова Н. И., Шахлина Л. Я-Г, Футорний С. М, Калитка С. В. Інформаційні технології обґрунтування оптимального курсу інтервальної гіпоксичної тренування в практиці спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменок. *Міжнародний науково-технічний журнал «Проблеми управління та інформатики»*. – 2020. - №1. – С. 134-148.
19. Ольга Рода, Світлана Калитка. Обґрунтування структури та змісту базових мезоциклів спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції. *Фізична активність і якість життя людини [Текст] : зб. тез доп. III Міжнародної науково-практичної конференції (11 – 13 червня 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. – С. 66.*
20. Н. Деделюк, О. Томащук, С. Калитка. Засоби підвищення рівня фізичної підготовленості на уроках фізичної культури. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (Луцьк, 13 лютого 2019 р.) / ред. В. В. Чижик. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С. 43 – 44 .
21. Романова В. І. Загальна характеристика видів легкої атлетики (теорія і методика навчання, правила змагань) : навч. - метод. посібник для студ. ф-тів фіз. виховання / В. І. Романова ; ПВНЗ «МЕГУ ім. акад. С. Дем'янчука». - Рівне, 2011. – 92 с.
22. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
23. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / уклад.: О. С. Сокирко, Р. В. Клопов. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 113 с.

24. Цьось А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посібник / А. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба ; ВНУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2010. – 132 с.

14. Інформаційні ресурси

25. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

26. Кодекси України. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>

27. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://mms.gov.ua/sport/yedinij-kalendarrij-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2023-rik>

28. Офіційний сайт Спортивного комітету України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://scu.org.ua/>

29. Національний олімпійський комітет <https://noc-ukr.org/>