

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Центральноукраїнський державний  
педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_  
**В.А.Бабаліч**

« 1 » вересня 2021 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність/напрямок **017 Фізична культура і спорт**

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціалізація: \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності)

освітня програма: **Фізична культура і спорт**

\_\_\_\_\_  
(назва)

факультет **фізичного виховання** \_\_\_\_\_  
(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання **денна і заочна** \_\_\_\_\_

рік підготовки: **четвертий (семестр сьомий)** \_\_\_\_\_

2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» для студентів факультету фізичного виховання за спеціальністю/напрямом 017 Фізична культура і спорт  
« 27 »серпня2021 року – 20 с.

Розробник: Панченко Г.І., старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, кандидат педагогічних наук

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

Протокол від « 1 »вересня 2021 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

\_\_\_\_\_

\_В.А.Бабаліч\_

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 5	Галузь знань <b>01 Освіта/Педагогіка</b> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором) <i>но рмативна</i>	
Блоків/модулів – 1	Напрямок підготовки/спеціальність <b>017 Фізична культура і спорт</b> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>	
Розділів/змістових модулів – 1		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання __ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 150		7-й	7-й
		<b>Вид контролю:</b>	
	<i>залік</i>	<i>залік</i>	
Тижневих аудиторних годин для еної форми: – 5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>бакалавр</b>	<b>Лекції</b>	
		10 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		42 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		98 год.	187 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
<b>Консультації:</b>			
-			

### 2. Мета завдання навчальної дисципліни

**Мета** - надання студентам знань про методику навчання руховим діям та розвитку рухових здібностей в обраному виді спорту, основи побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.

**Завдання:**

1. Формування у студентів світогляду про закономірності розвитку організму людини та можливості його тренування в обраному виді спорту.
2. Поглиблення та розширення загальної теоретичної, біологічної й методичної підготовки студентів стосовно обраного виду спорту.
3. Забезпечення знань про адаптаційні можливості людини під впливом тренувальних і змагальних навантажень в обраному виді спорту.

#### 4. Вироблення навичок та вмінь у використанні

отриманих знань з теорії та методики обраного виду спорту в практичній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

##### **знати:**

- загальні основи спортивного тренування обраному виду спорту;
- основи різних сторін підготовки спортсменів в обраному виду спорту;
- основи побудови системи підготовки спортсменів в обраному виду спорту;
- систему відбору та орієнтації в обраному виду спорту;
- основи управління та контролю в обраному виду спорту;
- основи планування та обліку тренувального процесу в обраному виду спорту;
- основи науково-дослідної роботи в обраному виду спорту.

##### **вміти:**

- орієнтуватися у сучасних питаннях розвитку обраного виду спорту;
- використовувати отримані знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань;
- організувати тренувальний процес змагання в обраному виду спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

##### *інтегральна компетентність:*

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

##### *загальні:*

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

##### *Фахові компетентності:*

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання:*

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН22. Оцінювати задатки та здібності особи в процесі спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту.

ПРН23. Демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах першої стадії багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

ПРН24. Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних

особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

ПРН25. Організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

проблеми підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Структура навантажень в обраному виді спорту. Фактор втомлення та відновлення.

### **3. Тематичний план навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту»**

#### **Модуль 1.**

#### **Змістовий модуль 1.**

#### **Побудова тренувального процесу в обраному виді спорту**

##### ***Тема 1. Методика побудови тренувальних завдань***

Тренувальне завдання як основа тренувального процесу. Методика побудови тренувального завдання спрямованого на вирішення завдань технічної та тактичної підготовки. Методика побудови тренувальних завдань спрямованих на вирішення завдань функціональної підготовки.

Основи побудови тренувальної та передзмагальної розминки. Методика побудови загальної частини розминки. Методика побудови спеціальної частини розминки. Методика побудови передзмагальної розминки в обраному виді спорту.

##### ***Тема 2. Методика побудови тренувальних занять***

Загальна структура занять. Вступно-підготовча частина занять та методика її побудови. Основна частина занять та методика її побудови. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Побудова занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань. Побудова занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань. Заключна частина занять та методика її побудови. Поєднання компонентів вправ і методів планування навантаження. Контроль за навантаженням на тренувальному занятті.

##### ***Тема 3. Методика побудови мікроциклів***

Типи мікроциклів. Методика побудови втягуючих мікроциклів. Методика побудови ударних мікроциклів. Методика побудови відновних мікроциклів. Методика побудови підвідних мікроциклів. Методика побудови змагальних мікроциклів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

##### ***Тема 4. Методика побудови мезоциклів***

Типи мезоциклів. Методика побудови втягуючих мезоциклів. Методика побудови базових мезоциклів. Методика побудови контрольно-підготовчих мезоциклів. Методика побудови передзмагальних мезоциклів. Методика побудови змагальних мезоциклів.

##### ***Тема 5. Особливості методики побудови мезоциклів у тренуванні жінок***

Особливості тренування жінок в обраному виді спорту. Побудова різних типів мезоциклів у тренуванні жінок в обраному виді спорту.

##### ***Тема 6. Методика побудови макроциклів***

Особливості побудови річної підготовки в обраному виді спорту. Підготовка в підготовчому періоді. Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду. Спеціально-

підготовчий етап підготовчого періоду. Підготовка узмагальному періоді. Безпосередн  
я підготовка до головного змагання року. Підготовка в перехідному періоді.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і віт ем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	усього	утомучислі						усього	утомучислі					
		л	п	лаб	інд	консультації	СРС		л	п	лаб	інд	консультації	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Модуль 1</b>														
<b>Побудова тренувального процесу в обраному виді спорту</b>														
Тема 1. Методика побудови тренувальних завдань	14	2	2				10	15		-				14
Тема 2. Методика побудови тренувальних занять	30	2	12				16	37	1	1				36
Тема 3. Методика побудови мікроциклів	32	2	10				20	47	1	1				46
Тема 4. Методика побудови мезоциклів	42	2	10				30	44	1	1				44
Тема 5. Особливості методики побудови мезоциклів у тренуванні жінок	12	-	2				10	21	1	-				21
Тема 6. Методика побудови макроциклів	20	2	6				12	27	1	1				26
<i>Разом за модулем 1</i>	<i>150</i>	<i>10</i>	<i>42</i>				<i>98</i>	<i>195</i>	<i>4</i>	<i>4</i>				<i>187</i>

#### 5. Темі семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Не передбачено	

#### 6. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин (денна/заочна)
1.	Методика побудови тренувальних завдань	2/-
2.	Методика побудови тренувальних занять	12/1
3.	Методика побудови мікроциклів	10/1
4.	Методика побудови мезоциклів	10/1
5.	Особливості методики побудови мезоциклів у тренуванні жінок	2/-
6.	Методика побудови макроциклів	6/1
	<b>Усього годин</b>	<b>42/4</b>

### 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Непередбачено	

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин (денна/ заочна)
1.	Методика побудови тренувальних завдань	10/14
2.	Методика побудови тренувальних занять	16/36
3.	Методика побудови мікроциклів	20/46
4.	Методика побудови мезоциклів	30/44
5.	Особливості методики побудови мезоциклів у тренуванні жінок	10/21
6.	Методика побудови макроциклів	12/26
	<b>Разом</b>	<b>98/187</b>

### 9. Індивідуальні завдання

Непередбачено

### 10. Методичне навчання

**Лекція:** настанова, презентація, узагальнююча, традиційна.

**Практичне заняття:** бесіда, відтворювальна та евристична, порівняння, зіставлення, моделювання, проектування, аналізу.

### 11. Методичний контроль

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом поточного, модульного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

**Поточний контроль** – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичних навичок з тем, включених до змістових модулів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попередню оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на практичних заняттях, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;



- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- письмові завдання (контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- систематичність роботи на семінарських та практичних заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

*усні відповіді:*

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичне міркування, уміння робити порівняння, висновки;

*виконання письмових завдань:*

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

### ***Критерії оцінювання навчальних досягнень***

***Усні відповіді та виконання письмових робіт на практичних заняттях***

або

на

консультаціях (привідпрацюванні пропущених занять чи при бажанні підвищити попередню оцінювання).

#### ***Максимальний бал – 5.***

**5 б.** ставиться, коли студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно і послідовно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить між предметні зв'язки, наводить приклади і коментує їх. Обов'язковим є знайомство з додатковою літературою, опрацювання її і використання при висвітленні питання. Студент робить висновки, висловлює іпозтези, дискутує.

**4 б.** одержує студент, який засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його. Наводить приклади. Але в нього є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, коментарем спортивних явищ. Не завжди дотримується логіки викладу, хоч вільно орієнтується в темі заняття, але інколи припускається одиничних помилок чи неточностей.

**3 б.** ставиться студенту, який засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене незавжди логічно і послідовно, виникають труднощі при необхідності навести приклад. Але він може коментувати найважливіші тези по темі заняття.

**2 б.** одержує студент, який невпевнено переказує матеріал, незавжди вправно ілюструючи його; помічає лише деякі порнітези.

**1 б.** ставиться студентові, який робить вдале доповнення, виправляє неточності, але при цьому не виступає з окремих питань.

**0 б.** одержує студент, який не підготувався до практичного заняття і не відповідає навіть на найпростіші питання.

***Модульний контроль*** проводиться на останньому занятті модуля.

Тривалість виконання модульних контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

Форми проведення модульних контролів під час вивчення дисципліни «ТМОВС»:

- комплексне тестування.

До модульних контрольних робіт допускаються всі студентинезалежно від результатів поточного контролю.

За виконання завдань модульного контролю студент отримує **контрольну модульну оцінку** (кількість балів), яка враховується в процесі розрахунків модульної оцінки:

- максимальна кількість балів – **10**.

**Критерій оцінювання МКР.** Модульна контрольна робота – тест на 35 питань. Оцінюється 10 балами за такою шкалою:

Правильних відповідей	Сума балів за МКР	Правильних відповідей	Сума балів за МКР
32-35	10	12-15	5
28-31	9	8-11	4
24-27	8	5-7	3
20-23	7	3-4	2
16-19	6	1-2	1

Результати перевірки МКР доводяться до відома студентів не пізніше ніж через дваробочі дні після їх виконання.

Перескладання МКР допускається в терміни, визначені викладачем, під час поточних консультацій.

Підсумкова кількість балів за **модуль** (модульна оцінка) визначається як: сума балів за всіма формами контролю плюс оцінка підсумкової модульної контрольної роботи.

**Підсумковий (семестровий) контроль** з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» передбачає таку форму семестрового контролю, як **залік**, який проводиться у межах екзаменаційної сесії.

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного, модульного та підсумкового контролю.

У випадку отримання менше 60 балів (FX в ECTS) за результатами підсумкового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академічної заборгованості.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти (денна форма навчання)

Поточний контроль, самостійна робота						Сума	
Розділ 1					Контр. робота		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	ПКР	
1+5	1+25	1+25	1+4+5	5	1+1+15		
<b>90</b>						<b>10</b>	<b>100</b>

T1, T2... T6 – теми змістових модулів.

### Модуль 1

1. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття.
2. Активна участь у практичних заняттях – 1 бал за заняття.
3. Підготовка тренувального завдання – 5 балів.
4. Складання плану вступно-підготовчої частини заняття – 5 балів.
5. Складання плану тренувального заняття – 5 балів за заняття.
6. Визначення величини та спрямованості навантаження тренувального заняття – 5 балів.
7. Планування тренувального мікроциклу – 5 балів за заняття.
8. Планування тренувального мезоциклу – 5 балів за заняття.
9. Планування тренувального мезоциклу жінок – 5 балів.
10. Модульна контрольна робота – 10 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>F X</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту».
2. Тексти лекцій (в електронному варіанті).

### 14. Рекомендована література

#### Базова

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Волейбол. Под общей редакцией профессора Беяева А. В., Савина М. В. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2000. – 368 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

4. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу / С. М. Воропай. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. – 424 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В. С. Келер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (общая теория и ее практические приложения / Ученик тренера высшей квалификации) / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
9. Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации. Принципы построения тренировки в годичном цикле: Сб. науч. тр. / Гос. центр. ин-т физ. культуры; [Науч. ред. Ю. В. Верхошанский]. — М.: ГЦОЛИФК, 1980. — 139 с.
10. Підручник і навчальні посібники з обраного виду спорту

#### Допоміжна

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт – 1988 – 331 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с
3. Дьяченко В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьяченко. – М.: Физкультура и спорт – 1972 – 231 с.
4. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев.: Здоровья – 1988 – 205 с.
5. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт – 1970 – 308 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт – 1977 – 270 с.
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: Навчальний посібник / В.Г. Олешко. – К.: ДІА. – 2011. – 444 с.
8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Под ред. Ю. Д. Железняка. – Москва: Академия, 2002. – С. 115 – 136.
9. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К.: Здоровья – 1978 – 96 с.
10. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский. – Киев: Здоровья – 1990 – 152 с.
11. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л. Сыча, Л.С. Хоменко – М.: СААМ – 1994.
12. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт – 1984 – 126 с.
13. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

14. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с

## **15. Інформаційні ресурси**

1. Інтернетсайти федерацій з видів спорту.
2. Інтернетсайти професійних ліг та асоціацій з виду спорту.
3. <http://www.sports.ru/>
4. <http://isport.ua/>
5. <http://sport.ua/>
6. <http://www.bolshoisport.ru/>
7. <http://www.sport-express.ua/>
8. <http://www.eurosport.ru/>
9. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/>
10. <http://ffu.org.ua/>