

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання**



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
Миронюк І. С.
” серпень 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ
БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ»**

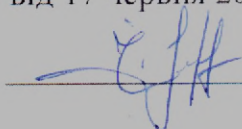
Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 017 Фізична культура і спорт, освітньої програми Фізична культура і спорт.

Розробники: Федорішко А.А., ст. викладач кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, Протокол № 10 від 17 червня 2021 року

Завідувач кафедри ФВ

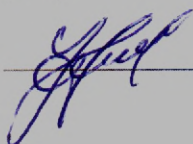


(Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 10 від «30» червня 2021 року

Голова науково-методичної комісії



(Ф.Г.Філак)

вересень 2021 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2022 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 5	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 150	1-й	1-й
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 58 самостійної роботи студента – 92	1-й	
	Лекції:	
	14	12
	Практичні (семінарські):	
	44	2
Вид підсумкового контролю: екзамен	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: письмове тестування	Самостійна робота:	
	92	136

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки» є: *формування у студентів системи фундаментальних професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок які визначають рівень професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, забезпечення теоретичної та практичної підготовки тренера з обраного виду спорту.*

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК-1);*
- здатність до адаптації та дії у новій ситуації (ЗК-3);*
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК-4);*
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК-7);*
- здатність вирішувати теоретичні та практичні завдання з використанням новітніх технологій педагогіки вищої школи (ЗК-10);*

Спеціальних:

- здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури та спорту, оригінального мислення і проведення досліджень (СК-1);*
- здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів (СК-4);*
- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту в нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (СК-5);*
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту (СК-8);*
- здатність організовувати багаторічний процес підготовки спортсменів з використанням допоміжних заходів спортивного тренування (СК-10);*
- здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму (СК-11).*

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки» є опанування таких обов'язкових компонентів (ОК) освітньої програми бакалаврів (ОП):

- ОК 8 «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»;
- ОК 9 «Спортивна медицина і гігієна»;
- ОК 11 «Біомеханіка з основами метрології»;
- ОК 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;
- ОК 21 «Психологія фізичного виховання і спорту»;
- ОК 32 «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»;
- ОК 33 «Олімпійський та професійний спорт»;
- ОК 35 «Тренерська практика»;

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання* (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються	<i>ПРН 4</i>
Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів	<i>ПРН 8</i>
Здійснювати ефективне планування професійної діяльності, володіти педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять руховою активністю та спортивних тренувань	<i>ПРН 11</i>
Бути спроможним організувати фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи з урахуванням національних та регіональних традицій, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 12</i>
Вміти організувати і проводити учбово-тренувальні заняття з обраного виду спорту	<i>ПРН 13</i>
Виконувати професійну діяльність з дотриманням чинних стандартів якості життя різних верств населення	<i>ПРН 14</i>
Здійснювати ефективну організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму	<i>ПРН 15</i>

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- тести;
- екзамен.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання письмових завдань, виступи на семінарських заняттях.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування.**

Форма підсумкового семестрового контролю: **екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота								Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2-3	T4	T5	T6-7	T8-9	T10-11	T12	-	60	100
5	5	5	5	5	5	5	5			

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
T13-14	T15-16	T17	T18	T19	T20		10	60	100
5	5	5	5	5	5				

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	12	40	8	30
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	-	-	-	-
Самостійна робота (конспекти, активність тощо)	-	-	-	-
Презентація	-	-	-	-
Реферат	-	-	1	10
Модульна контрольна робота	1	60	1	60
Разом		100		100

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на семінарських заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 35 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-5 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів.

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 200 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 800 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Екзамен є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться за білетами, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на екзамен не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамен проводиться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс

Тема1. Основні положення системи спортивної підготовки.

Тема2. Основні специфічні принципи спортивної підготовки.

Тема3. Навантаження у спорті та їхній вплив на організм спортсменів.

Тема 4. Фізична підготовка спортсменів.

Тема 5. Технічна, тактична і психологічна підготовка спортсменів.

Практичний курс

Тема 1. Мета, завдання, засоби та методи спортивного тренування.

Тема 2. Методи спортивного тренування, спрямовані на опанування спортивної техніки.

Тема 3. Методи спортивного тренування, спрямовані на розвиток рухових якостей.

Тема 4. Специфічні принципи спортивного тренування.

Тема 5. Навантаження, які застосовуються у спортивному тренуванні.

Тема 6. Сила та методика її розвитку.

Тема 7. Швидкісні здатності та методика їхнього розвитку.

Тема 8. Витривалість та методика її розвитку.

Тема 9. Гнучкість, координаційні здатності та методика їхнього розвитку.

Тема 10. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.

Тема 11. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.

Тема 12. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Тема: Модульний контроль № 1.

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс

Тема 6. Методика проведення тренувальних занять.

Тема 7. Періодизація підготовки у макроциклі та мікроструктура підготовки спортсменів.

Практичний курс

Тема 13. Загальна структура тренувальних занять.

Тема 14. Типи й організація тренувальних занять, їхня основна педагогічна спрямованість.

Тема 15. Типи тренувальних мікро- і мезоциклів.

Тема 16. Поєднання мікроциклів у мезоциклах.

Тема 17. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.

Тема 18. Тренування у підготовчому періоді.

Тема 19. Тренування у змагальному і перехідному періоді.

Тема 20. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Тема: Модульний контроль № 2.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1.												
Лекційний курс												
Тема 1. Основні положення системи спортивної підготовки	4	2				2	4	2				2
Тема 2. Основні специфічні принципи спортивної підготовки	4	2				2	4	2				2
Тема 3. Навантаження у спорті та їхній вплив на організм спортсменів	6	2				4	6	2				4
Тема 4. Фізична підготовка спортсменів	6	2				4	8	2				6
Тема 5. Технічна, тактична і психологічна підготовка спортсменів	6	2				4	8					8
Практичний курс												
Тема 1. Мета, завдання, засоби та методи спортивного тренування	6		2			4	6					6
Тема 2. Методи спортивного тренування, спрямовані на опанування спортивної техніки	6		2			4	6					6
Тема 3. Методи спортивного тренування, спрямовані на розвиток рухових якостей	6		2			4	6					6
Тема 4. Специфічні принципи спортивного тренування	6		2			4	6					6
Тема 5. Навантаження, які застосовуються у спортивному тренуванні	6		2			4	6					6
Тема 6. Сила та методика її розвитку	6		2			4	6					6
Тема 7. Швидкісні здатності та	6		2			4	6					6

методика їхнього розвитку														
Тема 8. Витривалість та методика її розвитку	6		2			4	6							6
Тема 9. Гнучкість, координаційні здатності та методика їхнього розвитку	5		2			2	4							4
Тема 10. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів	5		2			2	4							4
Тема 11. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	5		2			2	4							4
Тема 12. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	5		2			2	4							4
Тема: Модульний контроль № 1	2		2											
Змістовий модуль 2. Лекційний курс														
Тема 6. Методика проведення тренувальних занять	6	2				4	6	2						4
Тема 7. Періодизація підготовки у макроциклі та мікроструктура підготовки спортсменів	6	2				4	6	2						4
Практичний курс														
Тема 13. Загальна структура тренувальних занять	6		2			4	6							6
Тема 14. Типи й організація тренувальних занять, їхня основна педагогічна спрямованість	6		2			4	6							6
Тема 15. Типи тренувальних мікро- і мезоциклів	6		2			4	6							6
Тема 16. Поєднання мікроциклів у мезоциклах	6		2			4	8							8
Тема 17. Періодизація підготовки в окремому макроциклі	4		2			2	4							4
Тема 18. Тренування у підготовчому періоді.	5		2			3	4							4
Тема 19. Тренування у змагальному і перехідному періоді	5		2			3	4							4
Тема 20. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів	6		2			4	6		2					4
Тема: Модульний контроль 2	2		2											
Усього годин	150	14	44			92	150	12	2					136

6.3. Темі практичних (семінарських) занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Мета, завдання, засоби та методи спортивного тренування	2	
Тема 2. Методи спортивного тренування, спрямовані на опанування спортивної техніки	2	
Тема 3. Методи спортивного тренування, спрямовані на розвиток рухових якостей	2	

Тема 4 Специфічні принципи спортивного тренування	2	
Тема 5. Навантаження, які застосовуються у спортивному тренуванні	2	
Тема 6. Сила та методика її розвитку	2	
Тема 7. Швидкісні здатності та методика їхнього розвитку	2	
Тема 8. Витривалість та методика її розвитку	2	
Тема 9. Гнучкість, координаційні здатності та методика їхнього розвитку	2	
Тема 10. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів	2	
Тема 11. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	2	
Тема 12. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	2	
Тема: Модульний контроль № 1	2	
Змістовий модуль 2		
Тема 13. Загальна структура тренувальних занять	2	
Тема 14. Типи й організація тренувальних занять, їхня основна педагогічна спрямованість	2	
Тема 15. Типи тренувальних мікро- і мезоциклів	2	
Тема 16. Поєднання мікроциклів у мезоциклах	2	
Тема 17. Періодизація підготовки в окремому макроциклі	2	
Тема 18. Тренування у підготовчому періоді	2	
Тема 19. Тренування у змагальному і перехідному періоді	2	
Тема 20. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів	2	2
Тема: Модульний контроль 2	2	
Разом	44	2

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Основні положення системи спортивної підготовки	2	2
Тема 2. Основні специфічні принципи спортивного тренування.	2	2
Тема 3. Навантаження у спорті та їхній вплив на організм спортсменів.	4	4
Тема 4. Фізична підготовка спортсменів	4	6
Тема 5. Технічна, тактична і психологічна підготовка спортсменів	4	8
Тема 6. Мета, завдання, засоби та методи спортивного тренування	4	6
Тема 7. Методи спортивного тренування, спрямовані на опанування спортивної техніки.	4	6
Тема 8. Методи спортивного тренування, спрямовані на розвиток рухових якостей.	4	6
Тема 9. Специфічні принципи спортивного тренування.	4	6
Тема 10. Навантаження, які застосовуються у спортивному тренуванні.	4	6
Тема 11. Сила та методика її розвитку	4	6
Тема 12. Швидкісні здатності та методика їхнього розвитку.	4	6
Тема 13. Витривалість та методика її розвитку.	4	6
Тема 14. Гнучкість, координаційні здатності та методика їхнього розвитку	2	4
Тема 15. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів	2	4
Тема 16. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	2	4
Тема 17. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	2	4
Всього	56	86
Змістовий модуль 2		
Тема 18. Методика проведення тренувальних занять	4	4
Тема 19. Періодизація підготовки у макроциклі та мікроструктура підготовки спортсменів	4	4
Тема 20. Загальна структура тренувальних занять	4	6
Тема 21. Типи й організація тренувальних занять, їхня основна педагогічна спрямованість	4	6
Тема 22. Типи тренувальних мікро- і мезоциклів.	4	6
Тема 23. Поєднання мікроциклів у мезоциклах	4	8
Тема 24. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.	2	4
Тема 25. Тренування у підготовчому періоді.	3	4
Тема 26. Тренування у змагальному і перехідному періоді.	3	4
Тема 27. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів	4	4
Всього	36	50
Разом	92	136

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.**

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО „Издательство Астрель”: „Издательство АСТ”, 2003. – 863 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Том 1. /Под общ. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
6. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. (Избранные лекции). – Днепропетровск: „Пороги”, 2003. – 445 с.

Допоміжна література

1. Максименко Г.Н., Табачник Б.И. Тренировка бегунов на короткие дистанции. К.: Здоровье, 1976. – 219 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – Главы 1–2.
3. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1964. – 183 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 251 с.
5. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: ФиС, 1982. – Глава 3–4.
6. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: ФиС, 1986. – 108 с.
7. Олешко В.Г. Силові види спорту. К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
8. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурс: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>;
<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497>

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами(Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)