

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**  
Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти  
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015

**Кафедра фізичної культури та спорту**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

вченою радою факультету ФГТБ  
(протокол № 2 від «18» 09 2023 р.)

Декан



Надія ВЕДМІДЬ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**І СПОРТУ / THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL**  
**EDUCATION AND SPORTS**

**РОБОЧА ПРОГРАМА /**  
**COURSE OUTLINE**

освітній ступінь	<b>бакалавр / bachelor</b>
галузь знань	<b>01 Освіта/Педагогіка / Education/Pedagogics</b>
спеціальність	<b>017 Фізична культура і спорт / Physical Education and Sport</b>
освітня програма	<b>Спортивний менеджмент / Sports management</b>

**Київ 2023**

## **Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено**

Автор: професор кафедри фізичної культури та спорту **О.М. КОЛУМБЕТ**  
доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програму розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту від 28 серпня 2023 р., протокол №1.

Рецензенти: Г.В. КОРОБЕЙНИКОВ, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор біологічних наук, професор;

В.Г. ГАМОВ, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Державного торговельно-економічного університету.

Погоджено: Г.В.КЛИМЕНКО, гарант освітньо-професійної програми «Спортивний менеджмент», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ / THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

### **РОБОЧА ПРОГРАМА/ COURSE OUTLINE**

освітній ступінь	<b>бакалавр / bachelor</b>
галузь знань	<b>01 Освіта/Педагогіка / Education/Pedagogics</b>
спеціальність	<b>017 Фізична культура і спорт / Physical Education and Sport</b>
освітня програма	<b>Спортивний менеджмент / Sports management</b>

## 1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ ТА РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН)

Теми	Кількість годин				Форма контролю
	Усього годин / кредитів	з них			
		лекції	практичні заняття	самостійна робота	
Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичної культури та спортивного тренування.	12	3	3	6	У
Тема 2. Засоби фізичної культури та спортивного тренування.	12	3	3	6	У
Тема 3. Методи фізичної культури та спортивного тренування.	12	3	3	6	П
Тема 4. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти фізичної культури та спортивного тренування.	12	3	3	6	У
Тема 5. Загальна характеристика навчання руховим діям.	12	3	3	6	У
Тема 6. Основи розвитку силових якостей.	12	3	3	6	У
Тема 7. Основи розвитку швидкості та гнучкості.	12	3	3	6	У
Тема 8. Основи розвитку витривалості.	12	3	3	6	У
Тема 9. Основи розвитку координаційних якостей.	12	3	3	6	У
Тема 10. Основи спортивного тренування.	24	3	3	18	У
Тема 11. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	12	3	3	6	У
Тема 12. Основні компоненти спортивного тренування.	12	3	3	6	У
Тема 13. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	12	3	3	6	У
Тема 14. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.	12	3	3	6	Т
<b>Разом</b>	<b>180/6</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>96</b>	
<b>Підсумковий контроль</b>	<b>Письмовий екзамен</b>				

*Умовні позначення:*

Т – тестування; П – письмова самостійна робота; У – усне опитування; І – захист індивідуального завдання; К – контрольна робота.

## 2. ТЕМАТИКА ТА ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНИХ, СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретичні відомості, предмет, об'єкт теорії і методики фізичної культури;</li> <li>• теоретичні відомості, предмет, об'єкт теорії і методики спортивного тренування;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Лекція 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичної культури та спортивного тренування.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теорія і методика фізичної культури і спорту як наукова і навчальна дисципліна.</li> <li>2. Джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичної культури і спортивного тренування.</li> <li>3. Структура дисципліни ТМФВС.</li> <li>4. Методи дослідження в теорії і методиці фізичної культури; теорії і методиці спортивного тренування.</li> <li>5. Фактори, які обумовлюють виникнення і розвиток фізичної культури, спорту.</li> <li>6. Вплив соціальних систем. Політика, ідеологія, релігія.</li> <li>7. Соціально-економічні фактори.</li> <li>8. Зв'язок теорії та методики з практикою.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p style="text-align: center;">Основний: 2 (с. 7-19), 3 (с. 4-12). Додатковий: 12 (с. 7-27), 23 (с. 22-43), 25 (14-44), 28 (с. 12-132). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретичні відомості, предмет, об'єкт теорії і методики фізичної</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Практичне заняття 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичної культури та спортивного тренування.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Місце теорії та методики фізичної культури у системі</li> </ol>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<p>культури;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретичні відомості, предмет, об'єкт теорії і методики спортивного тренування;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати історичні етапи розвитку теорії і методики фізичної культури та теорії і методики спортивного тренування;</li> </ul>	<p>дисциплін навчального плану, її значення у формуванні професійного кругозору спеціаліста з вищою освітою, його професійних знань, умінь, навичок. Загальна характеристика основних розділів теорії та методики фізичної культури і спортивного тренування.</p> <p>2. Фізична культура. Фізичне виховання. Фізична підготовка. Фізичний розвиток. Фізкультурна освіта. Фізичне удосконалення.</p> <p>3. Система фізичної культури.</p> <p>4. Спортивне тренування.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 2 (с. 7-19), 3 (с. 4-12).  Додатковий: 12 (с. 7-27), 23 (с. 22-43), 25 (14-44), 28 (с. 12-132).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
	<p><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу та питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (2, 3) та додаткових (12, 23, 25, 28) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i></p>	6

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<p><i>Знати:</i> Засоби та фактори фізичної культури;</p>	<p><b>Лекція 2. Засоби фізичної культури та спортивного тренування.</b> <i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика засобів фізичної культури.</li> <li>2. Природні сили: сонце, повітря, вода.</li> <li>3. Гігієнічні фактори.</li> <li>4. Допоміжні фактори.</li> <li>5. Фізичні вправи - основні засоби фізичної культури.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> Основний: 1 (с. 16-27), 2 (с. 20-27), 3 (с. 13-19). Додатковий: 6 (с. 14-33), 11 (с. 27-138), 12 (с. 28-37), 23 (с. 44-56), 25 (45-55), 27 (32-44), 28 (133-154). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i> Засоби та фактори фізичної культури;</p> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати форму і зміст фізичних вправ;</li> <li>• дозувати навантаження в занятті;</li> <li>• визначати кінематичні, ритмічні, динамічні та структурні характеристики фізичних вправ;</li> </ul>	<p><b>Практичне заняття 2. Засоби фізичної культури та спортивного тренування</b> <i>План практичного заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форма і зміст фізичних вправ.</li> <li>2. Структура і техніка фізичних вправ.</li> <li>3. Навантаження та його складові.</li> <li>4. Кінематичні, ритмічні, динамічні і структурні характеристики фізичних вправ.</li> <li>5. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i> Основний: 1 (с. 16-27), 2 (с. 20-27), 3 (с. 13-19). Додатковий: 6 (с. 14-33), 11 (с. 27-138), 12 (с. 28-37), 23 (с.</p>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	44-56), 25 (45-55), 27 (32-44), 28 (133-154). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.	
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 11, 12, 23, 25, 27, 28) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i></p>	6
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методи фізичної культури та спортивного тренування;</li> <li>• класифікації фізичних вправ</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Лекція 3. Методи фізичної культури та спортивного тренування.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вихідні поняття (метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрямок).</li> <li>2. Сучасні уявлення про класифікацію методів і загальні вимоги до їх вибору.</li> <li>3. Підгрупи, види і різновиди методів.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p style="text-align: center;">Основний: 1 (с. 27-33), 2 (с. 28-49), 3 (с. 20-26). Додатковий: 6 (с. 34-66), 11 (с. 139-143), 12 (с. 38-44), 23 (с. 57-68), 25 (56-62), 27 (с. 45-65), 28 (с. 155-165). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методи фізичної культури та спортивного тренування;</li> <li>• класифікації фізичних вправ;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нормувати навантаження у заняттях;</li> </ul>	<p align="center"><b>Практичне заняття 3. Методи фізичної культури та спортивного тренування</b></p> <p align="center"><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фактори та умови, що визначають вибір застосування конкретного методу.</li> <li>2. Методи набуття нових знань;</li> <li>3. Методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками,</li> <li>4. Методи спрямовані на удосконалення рухових навичок та розвиток рухливих якостей;</li> <li>5. Методи нормування і управління навантаженням у процесі виконання вправ.</li> </ol> <p align="center"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p align="center">Основний: 1 (с. 27-33), 2 (с. 28-49), 3 (с. 20-26).  Додатковий: 6 (с. 34-66), 11 (с. 139-143), 12 (с. 38-44), 23 (с. 57-68), 25 (56-62), 27 (с. 45-65), 28 (с. 155-165).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
	<p align="center"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 11, 12, 23, 25, 27, 28) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми</i></p>	6



Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<i>PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i>	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сутність зовнішнього та внутрішнього навантаження;</li> <li>• принципи регулювання інтенсивності та обсягу навантаження в занятті;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Лекція 4. Навантаження та відпочинок – взаємопов’язані компоненти фізичної культури та спортивного тренування.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика фізичного навантаження.</li> <li>2. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів.</li> <li>3. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів (інтенсивність та обсяг навантаження).</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p style="text-align: center;">Основний: 1 (с. 34-42), 2 (с. 50-69), 3 (с. 27-33). Додатковий: 6 (с. 67-88), 11 (с. 144-157), 12 (с. 45-59), 23 (с. 69-77), 25 (с. 63-77). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сутність зовнішнього та внутрішнього навантаження;</li> <li>• принципи регулювання інтенсивності та обсягу навантаження в занятті;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Практичне заняття 4. Навантаження та відпочинок – взаємопов’язані компоненти фізичної культури та спортивного тренування.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План практичного заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика фізичного навантаження.</li> <li>2. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів.</li> <li>3. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів (інтенсивність та обсяг навантаження).</li> <li>4. Внутрішня сторона фізичного навантаження.</li> </ol>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>5. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 1 (с. 34-42), 2 (с. 50-69), 3 (с. 27-33).  Додатковий: 6 (с. 67-88), 11 (с. 144-157), 12 (с. 45-59), 23 (с. 69-77), 25 (с. 63-77).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
	<p><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 11, 12, 23, 25) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i></p>	6
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи теорії навчання руховим діям;</li> </ul>	<p><b>Лекція 5. Загальна характеристика навчання руховим діям.</b></p> <p><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методологічні основи теорії навчання руховим діям.</li> <li>2. Педагогічні основи навчання руховим діям.</li> <li>3. Фізіологічні основи управління руховими діями.</li> <li>4. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями.</li> <li>5. Організм - активна цілеспрямована система.</li> <li>6. Предмет і задачі навчання в фізичному вихованні.</li> </ol>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>7. Навчання як один з видів пізнавальної діяльності людини..</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 2 (с. 70-84), 3 (с. 34-37).</p> <p>Додатковий: 6 (с. 89-97), 12 (с. 60-74), 23 (с. 78-89), 25 (с. 78-84), 28 (с. 166-177).</p> <p>Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи теорії навчання руховим діям;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формувати навички рухових якостей;</li> </ul>	<p><b>Практичне заняття 5. Загальна характеристика навчання руховим діям.</b></p> <p><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основний предмет навчання - раціональні рухові дії.</li> <li>2. Особливості процесу навчання (специфічність засобів, механізм засвоєння рухів, рівень розвитку рухових якостей, психологічна та функціональна готовність, чітке дозування і регулювання фізіологічного навантаження, додержання санітарно-гігієнічних умов проведення занять, систематичний лікарський контроль).</li> <li>3. Характеристика рухових вмінь та навичок.</li> <li>4. Значення навичка (підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій).</li> <li>5. Закономірності та фази формування рухових навичок.</li> <li>6. Базові знання проведення досліджень, підготовки та оформлення наукової праці.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 2 (с. 70-84), 3 (с. 34-37).</p>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>Додатковий: 6 (с. 89-97), 12 (с. 60-74), 23 (с. 78-89), 25 (с. 78-84), 28 (с. 166-177).            Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
	<p><b>Самостійна робота</b>            Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (2, 3) та додаткових (6, 12, 23, 25, 28) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i></p>	6
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи розвитку силових якостей;</li> <li>• режими роботи м'язів;</li> <li>• тести та контрольні нормативи;</li> </ul>	<p><b>Лекція 6. Основи розвитку силових якостей.</b>  <i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття «сила» як фізичної якості людини.</li> <li>2. Різновиди силових якостей.</li> <li>3. Режими роботи м'язів.</li> <li>4. Фактори, що обумовлюють силові споможності людини.</li> <li>5. Групи вправ, які застосовуються для розвитку сили.</li> <li>6. Особливості жіночого організму і риси методики підготовки дівчаток і жінок.</li> <li>7. Тести і контрольні вправи, які застосовуються для контролю за розвитком максимальної, швидкісної та вибухової сили.</li> <li>8. Особливості методики підготовки культуристів.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>Основний: 1 (с. 77-87), 2 (с. 85-99), 3 (с. 38-42).  Додатковий: 6 (с. 98-127), 12 (с. 75-88), 23 (с. 90-127), 25 (с. 85-94).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи розвитку силових якостей;</li> <li>• режими роботи м'язів;</li> <li>• тести та контрольні нормативи;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дозувати навантаження при розвитку силових якостей;</li> <li>• проводити тести та контрольні нормативи контролю за силовими якостями;</li> </ul>	<p><b>Практичне заняття 6. Основи розвитку силових якостей.</b>  <i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття «сила» як фізичної якості людини.</li> <li>2. Різновиди силових якостей.</li> <li>3. Режими роботи м'язів.</li> <li>4. Фактори, що обумовлюють силові споможності людини.</li> <li>5. Групи вправ, які застосовуються для розвитку сили.</li> <li>6. Особливості жіночого організму і риси методики підготовки дівчаток і жінок.</li> <li>7. Тести і контрольні вправи, які застосовуються для контролю за розвитком максимальної, швидкісної та вибухової сили.</li> <li>8. Особливості методики підготовки культуристів.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 1 (с. 77-87), 2 (с. 85-99), 3 (с. 38-42).  Додатковий: 6 (с. 98-127), 12 (с. 75-88), 23 (с. 90-127), 25 (с. 85-94).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових</p>	6

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	(6, 12, 23, 25) джерел літератури. Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання. Виконання індивідуального завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи розвитку швидкості та гнучкості;</li> <li>• режими роботи м'язів;</li> <li>• тести та контрольні нормативи;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Лекція 7. Основи розвитку швидкості та гнучкості.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття «швидкість» як рухової якості людини.</li> <li>2. Різновиди швидкості.</li> <li>3. Фактори, що обумовлюють швидкісні можливості людини.</li> <li>4. Алгоритм методики розвитку простої і складної рухової реакції.</li> <li>5. Вимоги під час проведення контролю за розвитком швидкості.</li> <li>6. Поняття «гнучкість» як фізична якість людини.</li> <li>7. Види гнучкості.</li> <li>8. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p style="text-align: center;">Основний: 2 (с. 100-111), 3 (с. 43-45). Додатковий: 6 (с. 128-133), 8 (с. 4-120), 12 (с. 89-99), 23 (с. 128-147), 25 (с. 95-99). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи розвитку швидкості та гнучкості;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Практичне заняття 7. Основи розвитку швидкості та гнучкості</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методичні особливості розвитку гнучкості в єдності з</li> </ol>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<ul style="list-style-type: none"> <li>• режими роботи м'язів;</li> <li>• тести та контрольні нормативи;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводити тестування швидкості та гнучкості;</li> <li>• розвивати види швидкості;</li> <li>• гнучкість;</li> </ul>	<p>вирішенням інших педагогічних завдань в одному занятті.</p> <p>2. Особливості методики розвитку гнучкості в системі суміжних занять.</p> <p>3. Приклади тестів, які застосовуються для контролю за розвитком гнучкості.</p> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 2 (с. 100-111), 3 (с. 43-45).  Додатковий: 6 (с. 128-133), 8 (с. 4-120), 12 (с. 89-99), 23 (с. 128-147), 25 (с. 95-99).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (2, 3) та додаткових (6, 8, 12, 23, 25) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i></p>	6
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• види витривалості</li> <li>• тести та контрольні нормативи перевірки витривалості;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Лекція 8. Основи розвитку витривалості.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість».</li> <li>2. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.</li> <li>3. Засоби для розвитку загальної витривалості; швидкісної</li> </ol>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>витривалості; силової витривалості.  4. Тести які застосовуються для контролю та розвитку видів витривалості.</p> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 2 (с. 112-127), 3 (с. 46-48).  Додатковий: 6 (с. 134-144), 12 (с. 100-121), 23 (с. 148-177), 25 (с. 100-121).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• види витривалості</li> <li>• тести та контрольні нормативи перевірки витривалості;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• розвивати витривалість;</li> <li>• тестувати види витривалості;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Практичне заняття 8. Основи розвитку витривалості.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість».</li> <li>2. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.</li> <li>3. Засоби для розвитку загальної витривалості; швидкісної витривалості; силової витривалості.</li> <li>4. Тести які застосовуються для контролю та розвитку видів витривалості.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 2 (с. 112-127), 3 (с. 46-48).  Додатковий: 6 (с. 134-144), 12 (с. 100-121), 23 (с. 148-177), 25 (с. 100-121).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (2, 3) та додаткових (6,</p>	6



Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	12, 23, 25) джерел літератури. Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання. Виконання індивідуального завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• класифікацію та характеристику координаційних якостей;</li> <li>• перелік тестів контролю за координаційними якостями;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Лекція 9. Основи розвитку координаційних якостей.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення координаційних якостей і видів їх проявів.</li> <li>2. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.</li> <li>3. Особливості методики розвитку координаційних якостей.</li> <li>4. Приклади тестів для контролю за розвитком координаційних якостей.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p style="text-align: center;">Основний: 2 (с. 128-155), 3 (с. 49-53). Додатковий: 6 (с. 145-163), 12 (с. 122-143), 23 (с. 178-186), 25 (с. 122-144). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• класифікацію та характеристику координаційних якостей;</li> <li>• перелік тестів контролю за координаційними якостями;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• розвивати види</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Практичне заняття 9. Основи розвитку координаційних якостей.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення координаційних якостей і видів їх проявів.</li> <li>2. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.</li> <li>3. Особливості методики розвитку координаційних якостей.</li> <li>4. Приклади тестів для контролю за розвитком координаційних якостей.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
координаційних якостей; • тестувати розвиток координаційних якостей;	Основний: 2 (с. 128-155), 3 (с. 49-53). Додатковий: 6 (с. 145-163), 12 (с. 122-143), 23 (с. 178-186), 25 (с. 122-144). Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.	
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (2, 3) та додаткових (6, 12, 23, 25) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i>	6
<i>Знати:</i> • теорію адаптації людини до фізичних навантажень;	<p style="text-align: center;"><b>Лекція 10. Основи спортивного тренування.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.</li> <li>2. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.</li> <li>3. Реакція адаптації при м'язовій діяльності.</li> <li>4. Формування термінової адаптації.</li> <li>5. Формування довготривалої адаптації.</li> <li>6. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів..</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> Основний: 1 (с. 102-123), 2 (с. 156-179), 3 (с. 54-58).	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>Додатковий: 6 (с. 164-198), 11 (с. 158-165), 12 (с. 144-166), 18 (с. 3-72), 23 (с. 189-222), 27 (с. 66-88).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• теорію адаптації людини до фізичних навантажень;</li> </ul> <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовувати методи спортивного тренування;</li> <li>• визначати засоби спортивного тренування;</li> </ul>	<p><b>Практичне заняття 10. Основи спортивного тренування.</b></p> <p style="text-align: center;"><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Енергозабезпечення м'язової діяльності.</li> <li>2. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування.</li> <li>3. Мета, завдання та засоби спортивного тренування.</li> <li>4. Методи спортивного тренування.</li> <li>5. Специфічні принципи спортивної підготовки.</li> <li>6. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.</li> <li>7. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.</li> <li>8. Базові знання проведення досліджень, підготовки та оформлення наукової праці.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 1 (с. 102-123), 2 (с. 156-179), 3 (с. 54-58).  Додатковий: 6 (с. 164-198), 11 (с. 158-165), 12 (с. 144-166), 18 (с. 3-72), 23 (с. 189-222), 27 (с. 66-88).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного</p>	18

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 11, 12, 18, 23, 27) джерел літератури. Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання. Виконання індивідуального завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</p>	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• педагогічні основи процесу спортивного тренування;</li> </ul>	<p><b>Лекція 11. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.</b>  <i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини (предметна та особистісна частини).</li> <li>2. Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.</li> <li>3. Принципи побудови занять в процесі фізичної культури: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних впливів, принцип циклічності, принцип вікової адекватності педагогічних впливів.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i>  Основний: 1 (с. 133-143), 2 (с. 180-199), 3 (с. 59-63).  Додатковий: 6 (с. 200-222), 12 (с. 166-172), 23 (с. 223-244).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• педагогічні основи процесу спортивного тренування;</li> </ul>	<p><b>Практичне заняття 11. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.</b>  <i>План заняття:</i></p>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовувати педагогічні прийоми у процесі тренування;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини (предметна та особистісна частини).</li> <li>2. Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.</li> <li>3. Принципи побудови занять в процесі фізичної культури: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних впливів, принцип циклічності, принцип вікової адекватності педагогічних впливів.</li> <li>4. Виховання особистих якостей тих, хто займається фізичними вправами.</li> <li>5. Особистість викладача фізичної культури, вимоги до його професійної майстерності.</li> <li>6. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням.</li> <li>7. Базові знання проведення досліджень, підготовки та оформлення наукової праці.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p style="text-align: center;">Основний: 1 (с. 133-143), 2 (с. 180-199), 3 (с. 59-63).  Додатковий: 6 (с. 200-222), 12 (с. 166-172), 23 (с. 223-244).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного</p>	6

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 12, 23) джерел літератури. Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання. Виконання індивідуального завдання: підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</p>	
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особливості технічної підготовки у спорті;</li> <li>• особливості психологічної підготовки у спорті;</li> <li>• особливості фізичної підготовки у спорті;</li> <li>• особливості тактичної підготовки у спорті;</li> </ul>	<p><b>Лекція 12. Основні компоненти спортивного тренування.</b></p> <p><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивно-технічна підготовка у спорті.</li> <li>2. Спортивно-тактична підготовка спортсменів.</li> <li>3. Фізична підготовка спортсменів.</li> <li>4. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 1 (с. 177-197), 2 (с. 200-232), 3 (с. 64-68).  Додатковий: 6 (с. 223-232), 11 (с. 166-172), 12 (с. 172-188), 23 (с. 245-266), 27 (с. 89-95).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особливості технічної підготовки у спорті;</li> <li>• особливості психологічної підготовки у спорті;</li> <li>• особливості фізичної підготовки у спорті;</li> </ul>	<p><b>Практичне заняття 12. Основні компоненти спортивного тренування.</b></p> <p><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивно-технічна підготовка у спорті.</li> <li>2. Спортивно-тактична підготовка спортсменів.</li> <li>3. Фізична підготовка спортсменів.</li> <li>4. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка</li> </ol>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<ul style="list-style-type: none"> <li>• особливості тактичної підготовки у спорті;</li> </ul> <i>Вміти:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• складати графік тренувального процесу;</li> </ul>	<p>спортсменів.</p> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 1 (с. 177-197), 2 (с. 200-232), 3 (с. 64-68).  Додатковий: 6 (с. 223-232), 11 (с. 166-172), 12 (с. 172-188), 23 (с. 245-266), 27 (с. 89-95).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
	<p><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 11, 12, 23, 27) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i></p>	6
<i>Знати:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи побудови річного процесу спортивної підготовки;</li> </ul>	<p><b>Лекція 13. Основи побудови процесу спортивної підготовки.</b></p> <p><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.</li> <li>2. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні.</li> <li>3. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні.</li> <li>4. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 1 (с. 220-241), 2 (с. 233-254), 3 (с. 69-74).</p>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>Додатковий: 6 (с. 233-247), 11 (с. 173-188), 12 (с. 189-212), 23 (с. 267-288), 27 (с. 96-127).            Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	
<p><i>Знати:</i>            • основи побудови річного процесу спортивної підготовки;  <i>Вміти:</i>            • скласти план мікроциклу;            • скласти план мезоциклу;            • скласти план макроциклу;</p>	<p><b>Практичне заняття 13. Основи побудови процесу спортивної підготовки.</b>  <i>План заняття:</i>            1. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.            2. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні.            3. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні.            4. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.  <i>Список рекомендованих джерел</i>            Основний: 1 (с. 220-241), 2 (с. 233-254), 3 (с. 69-74).            Додатковий: 6 (с. 233-247), 11 (с. 173-188), 12 (с. 189-212), 23 (с. 267-288), 27 (с. 96-127).            Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
	<p><b>Самостійна робота</b>            Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Підготовка до самостійного опрацювання теми. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 11, 12) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i> Виконання індивідуального завдання: <i>підготовка презентації за допомогою програми PowerPoint. Онлайн обговорення результатів дослідження.</i></p>	6



Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фізіологічні механізми стомлення та відновлення;</li> </ul>	<p><b>Лекція 14. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.</b></p> <p><i>План лекції:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.</li> <li>2. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.</li> <li>3. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена.</li> <li>4. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.</li> <li>5. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.</li> <li>6. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.</li> <li>7. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації.</li> <li>8. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.</li> </ol> <p><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p>Основний: 1 (с. 321-354), 2 (с. 255-365), 3 (с. 75-84).  Додатковий: 6 (с. 248-266), 12 (с. 213-243), 21 (с. 14-199), 23 (с. 289-344), 24 (с. 123-321), 27 (с. 128-133).  Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6.</p>	3
<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фізіологічні механізми стомлення та відновлення;</li> </ul>	<p><b>Практичне заняття 14. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.</b></p> <p><i>План заняття:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій</li> </ol>	3

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента, год
	<p>діяльності.</p> <p>2. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.</p> <p>3. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена.</p> <p>4. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.</p> <p>5. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.</p> <p>6. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.</p> <p>7. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації.</p> <p>8. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.</p> <p style="text-align: center;"><i>Список рекомендованих джерел</i></p> <p style="text-align: center;">Основний: 1 (с. 321-354), 2 (с. 255-365), 3 (с. 75-84).</p> <p style="text-align: center;">Додатковий: 6 (с. 248-266), 12 (с. 213-243), 21 (с. 14-199), 23 (с. 289-344), 24 (с. 123-321), 27 (с. 128-133).</p> <p style="text-align: center;">Інтернет джерела: 1, 2, 3, 4, 5, 6..</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Самостійна робота</b></p> <p>Вивчення матеріалу лекції, вивчення питань, винесених на самостійне опрацювання. Вивчення основних (1, 2, 3) та додаткових (6, 12, 21) джерел літератури. <i>Підготовка до тестування з тем дисципліни може бути здійснена в системі дистанційного навчання.</i></p>	6
<b>Разом</b>		<b>180</b>

\*Примітка: курсивом виделені інтерактивні методи навчання

### 3 СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

#### Основний

1. Савицька Л.І., Савицький В.І., Савицький О.В. Соціологія і фізична культура. Навчальний посібник. Київ, 2020. 374 с.
2. Теорія і методика фізичної культури. Підручник у 2 т. / гол. ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2021. 682 с.
3. Колумбет О.М. Теорія і методика фізичної культури. Опорні схеми. Навчальний посібник. Вінниця: Твори, 2019. 512 с.

#### Додатковий

1. Войтенко В.П. Здоров'я здорових: Вступ до санології. Київ: Здоров'я. 2021. 246 с.
2. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література. 2022. 296 с.
3. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ: Олімпійська література. 2020. 192 с.
4. Давиденко О.В., Семененко В.П. Загартовування дітей молодшого шкільного віку: Методичні рекомендації. Київ: Науковий світ. 2015. 30 с.
5. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. Навчальний посібник. Київ: Науковий світ, 2023. 200 с.
6. Диференціація фізичної підготовки спортсменів. Монографія / авт.кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. та ін. ; за заг. ред. М.М.Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
7. Душанін С.А., Пирогова Є.О., Іващенко Л.Я. Самоконтроль фізичного стану. Київ: Здоров'я. 2020. 128 с.
8. Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена. Київ: Здоров'я. 2020. 128 с.
9. Іванова І.Б. Соціально-психологічних проблем дітей-інвалідів. Київ: Логос. 2020. 86 с.
10. Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами. Київ: Здоров'я. 2018. 156 с.
11. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Україська спортивна асоціація. 2023. 270 с.
12. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
13. Круцевич Т.Ю. Наукові дослідження в масовій фізичній культурі. Київ: Здоров'я. 2019. 116 с.
14. Круцевич Т.Ю. Методи досліджень індивідуального здоров'я дітей та підлітків в процесі фізичної культури. Київ: Олімпійська література, 2019. 232 с.
15. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичної культури і спорту. 2007;1:64-69.
16. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І. Контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків. Київ: НУФВСУ. 2015. 196 с.
17. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Фізичне виховання як соціальне явище. Київ: Наука в олімпійському спорті. 2021;3:3-15.
18. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів. Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 73 с.
19. Муравов І.В., Булич Е.Г. Здоров'я людини. Київ: Олімпійська література. 2023. 320 с.
20. Пирогова Є.О., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Вплив фізичних вправ на роботоспроможність та здоров'я людини Київ: Здоров'я. 2019. 152 с.
21. Платонов В.М. Адаптація в спорті. Київ: Здоров'я. 2018. 216 с.
22. Подшибякін А.К. Загартовування людини. Київ: Здоров'я, 2019. 80 с.

23. Теорія спорту. Під ред. В.М.Платонова. Київ: Вища школа. 2019. 424 с.
24. Уілмор Дж.Х., Костіла Д.Л. Фізіологія спорту та рухової активності: Пер. с англ. Київ: Олімпійська література. 2019. 504 с.
25. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичної культури. Тернопіль: Збруч, 2020. 184 с.
26. Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами. Київ: Здоров'я, 2018. 156 с.
27. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2019. 320 с.
28. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичної культури школярів. Т.1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2022. Т.1. 252 с; Т.2. 180 с.

#### **ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17 листопада 2009 року №1724-VI: [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. Офіційний сайт головної ліги бейсболу. - Режим доступу: <http://www.mlb.com>
3. Офіційний сайт Національної баскетбольної асоціації. - Режим доступу: <http://www.nba.com>
4. Офіційний сайт Національної футбольної ліги. - Режим доступу: <https://www.nfl.com>
5. Офіційний сайт Національної хокейної ліги. - Режим доступу: <https://www.nhl.com>
6. Sport Marketing Quarterly: [Електронний ресурс]. - Режим доступу до журналу: <http://journalseek.net>

\* Курсивом виділені назви видань, які знаходяться в бібліотеці ДТЕУ