

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 ДТЕУ

(пост. п. 6 від 29.08 2023 р.)

Ректор



Анатолій МАЗАРАКІ

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

**ПРОГРАМА/
COURSE SUMMARY**

Київ 2023

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

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

Програму розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту від 15 червня 2023 р., протокол №15.

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.

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

**ПРОГРАМА/
COURSE SUMMARY**

ВСТУП

Програма дисципліни «Теорія і методика фізичної культури і спорту» призначена для здобувачів ДТЕУ освітнього ступеня «бакалавр» денної та заочної форм навчання галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спортивний менеджмент».

Програму підготовлено відповідно до Стандарту вищої освіти України із зазначеної спеціальності та відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів ДТЕУ.

Програма складається з наступних розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури і спорту» є забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки студентів, формуючи у них систему професійних знань та умінь з основ фізичної культури та спортивного тренування; сприяти розвитку у студентів творчого педагогічного мислення, вміння знаходити нові шляхи та форми роботи з фізичної культури і спортивного тренування, а також розширення і поглиблення фонду їх інтелектуальних, рухових умінь та навичок.

Основним завданням вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичної культури і спорту» - сформувати у студентів систему теоретичних знань з фізичної культури і теорії спортивного тренування, які в значній мірі визначають рівень і ступінь їх освіти, а також рівень їх професійної компетентності.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів з базовими поняттями фізичної культури і спортивного тренування; метою, завданнями та основами соціальної практики національної системи фізичної культури і теорії спортивного тренування; закономірностями і особливостями прояву методичних принципів навчання та шляхами їх реалізації в процесі фізичного виховання і спортивного тренування; засобами і методами фізичної культури і спортивного тренування, особливостями основних організаційних форми фізичної культури і спортивного тренування, основ фізичної культури різних груп населення та різних напрямків фізичної культури тощо.

2. Навчити творчо використовувати отримані знання з теорії й методики фізичної культури і спортивного тренування та інтегрувати знання, отримані в суміжних курсах і окремих методиках при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.

3. Сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поповнювати знання, здійснювати науково-дослідну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичної культури, а також загальної теорії підготовки спортсменів.

2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.

знання:

- біохімії м'язів;
- біоенергетики м'язової діяльності;
- біохімічних зміни в організмі при м'язовій роботі;
- біохімічних факторів стомлення;
- біохімічних закономірностей відновлення після м'язової роботи;
- біохімічної характеристики процесів відновлення;
- біохімічних основ спортивної працездатності;
- біохімічних закономірностей адаптації до м'язової роботи;
- біохімічного контролю у спорті;
- біохімічних основ раціонального харчування спортсменів.
- адаптації до фізичних навантажень та резервних можливостей організму;
- адаптації до фізичних навантажень систем виконання рухів;
- функціональних уявлень про систему дихання;
- загальних уявлень про нервову систему;
- фізіологічної класифікації фізичних вправ;
- фізіологічної характеристики станів організму при спортивній діяльності;
- фізіологічної характеристики втоми;
- фізіологічної характеристики процесів відновлення;
- умовно-рефлекторних механізмів, які є фізіологічною основою формування рухових навичок;
- фізіологічних основ м'язової сили та швидко-силових якостей, швидкості;
- фізіологічних основ витривалості;
- фізіологічних основ формування рухових навичок;
- фізіологічних показників функціональної підготовленості спортсменів;
- біомеханічних характеристик рухового апарату людини та її рухової діяльності;
- біомеханічних обґрунтувань та оцінювання рухових якостей людини;
- біомеханічних особливостей різних видів рухової функції людини у процесі фізичного виховання, реабілітації, рекреації та спортивної діяльності;
- індивідуальних та групових особливостей рухових функцій рухового апарату та моторики людини;
- біомеханічного обґрунтування техніки і тактики різних видів рухової діяльності;

вміння:

- кількісно визначати макроергічні сполуки у м'язах, вміст глюкози, крові за методом Хагедорн-Йенсена, вміст сумарних ліпідів в сироватці крові, вміст холестерину в сироватці крові, сечовини в біологічних рідинах;
- виявляти молочну кислоту в м'язах;
- розраховувати харчовий раціон спортсменів;
- пояснити біологічний зміст процесів, що відбуваються в організмі людини під час рухової активності;
- пояснити головні принципи підвищення фізичної працездатності [фізичні навантаження і застосування фармакологічних засобів];
- пояснити головні принципи фармакологічної корекції працездатності та різницю між стимуляторами працездатності та допінгових речовин.
- аналізувати кінематику та динаміку рухових дій за матеріалами об'єктивної реєстрації фізичних вправ;
- кількісно оцінювати біомеханічні характеристики тіла людини та її рухових дій;

- кількісно оцінювати рівень розвитку основних рухових якостей;
- моделювати біомеханічні характеристики індивідуальної раціональної техніки і тактики рухової активності;
- використовувати для кількісного контролю, оцінювання і навчання [корекції] рухових дій;
- сучасні біомеханічні технології.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Теорія і методика фізичної культури і спорту» як обов'язкова освітня компонента забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

Спортивний менеджмент [ОС бакалавр]

Номер в освітній програмі	Зміст	Номер теми, що розкриває компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	1, 13
6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	10, 13
12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	5, 6, 7, 8, 9, 10
Спеціальні компетентності за освітньою програмою		
1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.	2, 13
2	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	11, 13
3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	5, 13
6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.	1, 12
7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	5, 14
10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	4, 5, 12
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	1, 11, 13
2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	11, 12
4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	12, 13
5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	3, 14
6	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.	5, 10, 11
14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.	5, 6, 9, 14
17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.	3, 12
21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	1, 2, 3, 4, 14

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичної культури та спортивного тренування.

Теорія і методика фізичної культури і спорту як наукова і навчальна дисципліна. Джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичної культури і спортивного тренування. Структура дисципліни ТМФКС. Методи дослідження в теорії і методиці фізичної культури; теорії і методиці спортивного тренування. Фактори, які обумовлюють виникнення і розвиток фізичної культури, спорту. Вплив соціальних систем. Політика, ідеологія, релігія. Соціально-економічні фактори. Зв'язок теорії та методики з практикою. Місце теорії та методики фізичної культури у системі 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. Фізична культура. Фізичне виховання. Фізична підготовка. Фізичний розвиток. Фізкультурна освіта. Фізичне удосконалення. Система фізичного виховання. Спортивне тренування.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 2. Засоби фізичної культури та спортивного тренування.

Характеристика засобів фізичної культури. Природні сили: сонце, повітря, вода. Гігієнічні фактори. Допоміжні фактори. Фізичні вправи - основні засоби фізичного виховання. Форма і зміст фізичних вправ. Структура і техніка фізичних вправ. Навантаження та його складові. Кінематичні, ритмічні, динамічні і структурні характеристики фізичних вправ. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 3. Методи фізичної культури та спортивного тренування.

Вихідні поняття [метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрямок]. Сучасні уявлення про класифікацію методів і загальні вимоги до їх вибору. Підгрупи, види і різновиди методів. Фактори та умови, що визначають вибір застосування конкретного методу. Методи набуття нових знань; методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками, методи спрямовані на удосконалення рухових навичок та розвиток рухливих якостей; методи нормування і управління навантаженням у процесі виконання вправ.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 4. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти фізичної культури та спортивного тренування.

Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Регулювання зовнішньої

сторони навантаження шляхом зміни її компонентів [інтенсивність та обсяг навантаження]. Внутрішня сторона фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 5. Загальна характеристика навчання руховим діям.

Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. Організм - активна цілеспрямована система. Предмет і задачі навчання в фізичному вихованні. Навчання як один з видів пізнавальної діяльності людини. Основний предмет навчання - раціональні рухові дії. 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]. Характеристика рухових вмінь та навичок. Значення навичка [підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій]. Закономірності та фази формування рухових навичок. Базові знання проведення досліджень, підготовки та оформлення наукової праці.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2 [с. 70-84], 3 [с. 34-37].

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.

Тема 6. Основи розвитку силових якостей.

Визначення поняття «сила» як фізичної якості людини. Різновиди силових якостей. Режими роботи м'язів. Фактори, що обумовлюють силові спроможності людини. Групи вправ, які застосовуються для розвитку сили. Особливості жіночого організму і риси методики підготовки дівчаток і жінок. Тести і контрольні вправи, які застосовуються для контролю за розвитком максимальної, швидкісної та вибухової сили. Особливості методики підготовки культуристів.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 7. Основи розвитку швидкоти та гнучкості.

Визначення поняття «швидкота» як рухової якості людини. Різновиди швидкоти. Фактори, що обумовлюють швидкісні можливості людини. Алгоритм методики розвитку простої і складної рухової реакції. Вимоги під час проведення контролю за розвитком швидкоти. Поняття «гнучкість» як фізична якість людини. Види гнучкості. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Методичні особливості розвитку гнучкості в єдності з вирішенням інших педагогічних завдань в одному занятті. Особливості методики розвитку гнучкості в системі суміжних занять. Приклади тестів, які застосовуються для контролю за розвитком гнучкості.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 8. Основи розвитку витривалості.

Визначення поняття «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість». Фактори, що обумовлюють прояв витривалості. Засоби для розвитку загальної витривалості; швидкісної витривалості; силової витривалості. Тести які застосовуються для контролю та розвитку видів витривалості.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 9. Основи розвитку координаційних якостей.

Визначення координаційних якостей і видів їх проявів. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Особливості методики розвитку координаційних якостей. Приклади тестів для контролю за розвитком координаційних якостей.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 10. Основи спортивного тренування.

Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів. Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування. Мета, завдання та засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Базові знання проведення досліджень, підготовки та оформлення наукової праці.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 11. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.

Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини [предметна та особистісна частини]. Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Принципи побудови занять в процесі фізичного виховання: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних впливів, принцип циклічності, принцип вікової адекватності педагогічних впливів. Виховання особистих якостей тих, хто займається фізичними вправами. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням. Базові знання проведення досліджень, підготовки та оформлення наукової праці.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 12. Основні компоненти спортивного тренування.

Спортивно-технічна підготовка у спорті. Спортивно-тактична підготовка спортсменів. Фізична підготовка спортсменів. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 13. Основи побудови процесу спортивної підготовки.

Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

Список рекомендованих джерел

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.

Тема 14. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації.

Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

Список рекомендованих джерел

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.

5 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 фізичного виховання. 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. Загартування 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: Українська 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 фізичного виховання. 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 фізичного виховання 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., Петровский 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. Мурахов 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. Загартування 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 фізичного виховання. 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 фізичного виховання 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: <https://www.mlb.com>
3. Офіційний сайт Національної баскетбольної асоціації. - Режим доступу: <https://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*