


ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ


Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:


Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь
« ____ » _____ 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми,
к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко
« ____ » _____ 2023 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

в. о. завідувач кафедри
 С. О. Черненко
« ____ » _____ 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика дитячо-юнацького спорту»

галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u>
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
ОПП	<u>«Фізична культура і спорт»</u>
Освітній рівень	<u>перший (бакалаврський)</u>
Факультет	<u>інтегрованих технологій і обладнання</u>

Розробник: Гейтенко В. В. канд. пед. наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

Краматорськ-Тернопіль
2023 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки	Денна на базі ОКР «Молодш ий бакалавр» 2 роки		Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов'язкова		
4	4	4 (3 на базі академії)				
Загальна кількість годин						
120	120	120 (90 на базі академії)				
Модулів – 2			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістових модулів – 4				4	4	2
Індивідуальне навчально- дослідне завдання – підготовка реферату, розробка річного плану тренувальних занять (1-2 рік підготовки) з обраного виду спорту.				Семестр		
				7	5	3
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6			Лекції			
			30	30	30	
			Практичні/Лабораторні			
			30/	30/	30/	
			Самостійна робота			
			60	60	60	
Вид контролю						
			Іспит	Іспит	Іспит	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4/6 (4 / 6 прискор).

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Програма вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика дитячо-юнацького спорту” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сучасні уявлення вітчизняних та закордонних спеціалістів про стратегію спортивної підготовки юних спортсменів, а також принципи відбору, фізичної підготовки, розвиток окремих фізичних якостей, оцінки рівня фізичної підготовленості, організації та проведення змагань серед юнаків і підлітків, які своєю системою заліків дозволяють уникнути ранньої спеціалізації і дають можливість змагатися дітям з різним рівнем підготовленості.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика фізичного виховання, спортивна педагогіка, теорія і методика викладання обраного виду спорту, загальна спортивна психологія, загальна теорія підготовка спортсменів, анатомія та фізіологія людини, виробнича практика за профілем майбутньої роботи, теорія і методика викладання (бадмінтон, теніс, пляжний волейбол)..

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту.
2. Система підготовки юних спортсменів.
3. Методика навчання і тренування юних спортсменів.
4. Методика виховної та психологічної роботи з юними спортсменами.

Метою дисципліни є: забезпечення ґрунтовного володіння майбутніми фахівцями у сфері фізичної культури і спорту і набуття необхідних знань і умінь про особливості організації і проведення навчально-тренувальних занять з юними спортсменами на етапі підготовки, спортивної підготовки та етапі початкової і поглибленої спортивної спеціалізації.

Завдання дисципліни:

- засвоєння теоретичного курсу, що включає знання з проблем побудови процесу підготовки юних спортсменів, системи підготовки юних спортсменів, методики навчання і тренування юних спортсменів, методики виховної роботи з юними спортсменами;
- оволодіння уміньми і навичками методики розвитку рухових здібностей, навчання і тренування юних спортсменів;
- розширити уявлення про особливості пошуку та відбору талановитих дітей для занять різними видами спорту залежно від генетичних задатків і природної обдарованості до того чи іншого виду спортивної діяльності;
- оволодіння методикою програмування і організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів;
- оволодіння методикою планування і контролю тренувальних навантажень в мікроциклах і мезоциклах підготовки юних спортсменів;
- оволодіння методикою виховної роботи з юними спортсменами;
- оволодіння вміннями упорядковувати документи планування навчально-тренувальної роботи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- психолого-фізіологічні особливості дітей та юнаків, рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- методи та засоби удосконалення фізичних якостей залежно до специфіки обраного виду спорту, віку та рівня технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів;
- особливості планування і прогнозування у спорті, контролі рівня підготовленості, засобів відновлення і підвищення працездатності спортсменів;
- сучасний стан розвитку теорії і методики дитячого і юнацького спорту;
- організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту;
- основи системи підготовки юних спортсменів (мету, елементи системи підготовки юних спортсменів; основи управління системою підготовки юних спортсменів; етапи і завдання підготовки юних спортсменів);
- методику навчання і тренування юних спортсменів (засоби і методи підготовки юних спортсменів, особливості методики розвитку рухових здібностей у юних спортсменів, особливості методики навчання юних спортсменів, структуру тренувального процесу юних спортсменів, систему тренувальних навантажень юних спортсменів, основи програмування і організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, основи системи спортивних змагань юних спортсменів);
- методику виховної роботи з юними спортсменами.

ВМІТИ:

- працювати з навчальною, навчально-методичною, науковою, довідниковою літературою;
- володіти культурою спілкування з дітьми, їх батьками, тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, лікарями, суддями–організаторами спортивних змагань, керівниками спортивних рад;
- розвивати рухові здібності у юних спортсменів;
- навчати техніці виконання основних фізичних та технічних вправ;
- програмувати і організовувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів;
- планувати і контролювати тренувальні навантаження в мікроциклах і мезоциклах підготовки юних спортсменів;
- упорядковувати навчальну документацію;
- організовувати і проводити спортивні змагання;
- планувати і здійснювати облік ефективності виховної роботи в спортивній школі.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- здатність до безперервного професійного розвитку;

Програмні результати навчання (ПРН):

- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма та структура навчальної дисципліни Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр».

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи															
Сам. робота	5	5	6	5	7	6	7	6	5	6	6	7	7	7	5
Консультації															
Модулі	Зм.М1		Зм.М2				Зм.М3						Зм.М4		
Контроль по модулю		к			к								к		к

4. Лекції

Змістовний модуль 1. Вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту.

Тема 1. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна.

Зміст теми: Об'єкт і предмет викладання, процес підготовки юних спортсменів, як об'єкт «Теорії і методики дитячого і юнацького спорту». Загальні закономірності підготовки юних спортсменів як предмет викладання. Педагогічні

дослідження процесу підготовки юних спортсменів. Характеристика основних напрямків дослідження.

Література: [5, 8-9, 18-20].

Тема 2. Дитячий та юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління.

Зміст теми: Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого і юнацького спорту. Етапи формування теорії і методики дитячо-юнацького спорту. Особливості розвитку ТМДЮС у 50-60, 60-70, 80-90 роках ХХ ст. Навчальні програми для секцій шкільного колективу фізкультури. Перспективне планування багаторічної підготовки і періодизація тренування юних спортсменів. Організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту. Навчальні програми для секцій шкільного колективу фізкультури. Задачі спортивних шкіл різних типів.

Література: [6, 13].

Змістовний модуль 2. Система підготовки юних спортсменів.

Тема 1. Мета, елементи системи підготовки юних спортсменів.

Зміст теми: характеристика елементів системи підготовки юних спортсменів. Мета підготовки як поетапне рішення специфічних завдань в процесі становлення спортивної майстерності юних спортсменів. Етапи багаторічної підготовки спортсмена. Структура мега-макроциклів. Типи та побудова мезоциклів. Типи та побудова мікроциклів. Структура окремих тренувальних занять, співвідношення роботи різної спрямованості. Формування рухової функції, вікові особливості психомоторики, сенситивні періоди розвитку як основа для формулювання мети підготовки юних спортсменів. Зв'язки елементів системи підготовки юних спортсменів (структурні, функціонування, розвитку і управління).

Література: [11-12, 21].

Тема 2. Етапи, мета і завдання підготовки юних спортсменів.

Зміст теми: Управління як цілеспрямований процес керівництво системою підготовки юних спортсменів, що забезпечує виконання поставлених завдань і досягнення необхідного ефекту. Стадії багаторічної підготовки. Етап початкової підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціальної базової підготовки. Етап підготовки до вищих досягнень. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Література: [11-12, 21].

Тема 3. Побудова тренувального процесу спортсменів на основі теорії періодизації.

Зміст теми: Формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів протягом річних тренувальних циклів. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування. Особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту протягом річних тренувальних циклів. Побудова тренувальних занять спортсменів командних ігрових видів спорту (на прикладі футболу)

Література: [1, 11-12, 21-22].

Змістовний модуль 3. Методика навчання і тренування юних спортсменів.

Тема 1. Засоби і методи підготовки юних спортсменів, основи спортивного тренування.

Зміст теми: Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби і методи спортивного тренування.

Література: [11-12, 21].

Тема 2. Особливості і методика розвитку рухових здібностей у юних спортсменів.

Зміст теми: Вікові біологічні, психолого-педагогічні закономірності розвитку рухових здібностей у юних спортсменів. Вікові особливості вегетативного забезпечення м'язової діяльності. Вікові особливості м'язової системи. Вікові особливості енергозабезпечення рухової діяльності. Особливості і методика розвитку пружкості у юних спортсменів. Особливості і методика розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів. Особливості і методика розвитку силових здібностей у юних спортсменів. Особливості розвитку і методика витривалості у юних спортсменів. Особливості і методика розвитку гнучкості у юних спортсменів.

Література: [2, 7, 11, 21].

Тема 3. Особливості методики навчання юних спортсменів.

Зміст теми: Врахування вікових функціональних особливостей організму юних спортсменів: молодший шкільний вік, середній шкільний вік, старший шкільний вік. Побудова тренувального заняття. Загальнорозвиваючі та спеціально розвиваючі вправи на тренуванні у юних спортсменів. Закономірності, правила і принципи навчання. Принципи свідомості. Принцип науковості. Принцип міцності. Принцип індивідуалізації. Принцип доступності. Принцип наочності. Принцип повторності. Принцип системності. Принцип послідовності. Принцип поступовості.

Література: [4, 14-17].

Тема 4. Структура тренувального процесу юних спортсменів.

Зміст теми: Структура тренувальних занять (підготовча, основна і заключна частини занять). Спрямованість тренувальних занять (комплексне, спрямоване на розвиток витривалості, силових, координаційних здібностей, пружкості і гнучкості, на навчання рухам).

Завдання які вирішуються в мікроциклах тренувального процесу юних спортсменів. Основні завдання мезоциклів тренувального процесу юних спортсменів. Основні завдання річних циклів підготовки юних спортсменів. Основні завдання перехідного періоду. Структура перехідного періоду. Активний відпочинок і реабілітація.

Література: [11-12, 21].

Тема 5. Система тренувальних навантажень юних спортсменів.

Зміст теми: Нормативні основи тренувальних навантажень у юних спортсменів. Структура і спрямованість тренувальних навантажень в заняттях юних спортсменів. Терміновий і кумулятивний тренувальний ефект різних режимів тренувальних занять. Динаміка тренувальних навантажень в річному циклі підготовки юних спортсменів. Загальні поняття про навантаження. Характер навантаження. Величина навантаження. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження.

Література: [11-12, 18, 21].

Тема 6. Моделювання і організація навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Зміст теми: Теоретичні основи програмування навчально-тренувального процесу. Теоретико-методичні та експериментальні основи оптимального програмування навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Методологічні основи моделювання. Моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделі змагальної діяльності. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності. Моделювання тренувальних занять спортсменів. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття. Алгоритмізовані навчальні програми. Модельні тренувальні завдання

Література: [5, 6, 11-12, 21].

Тема 7. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.

Зміст теми: Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів. Педагогічний контроль. Фізичний контроль. Контроль і корекція змагальної діяльності.

Література: [3, 11, 21].

Тема 8. Система змагань юних спортсменів.

Зміст теми: Мета і завдання спортивних змагань в процесі підготовки юних спортсменів. Змагання як складова спортивної підготовки дітей і підлітків. Класифікація змагань в залежності від цільового призначення (головні і ординарні, товариські зустрічі, відбіркові змагання). Значення і ранг змагання, особливості складу учасників, способи підведення результатів, умови проведення. Види змагань щодо форми організації Нормативні основи змагальних навантажень в процесі підготовки юних спортсменів.

Література: [6, 8, 10, 11-12, 21].

Змістовний модуль 4. Методика виховної роботи з юними спортсменами.

Тема 1. Мета і завдання виховної роботи з юними спортсменами.

Зміст теми: Виховні функції спортивної підготовки. Вихідні положення та вирішення завдань виховання інтересу до занять спортом. Особливості застосування принципів у структурі виховання інтересу до занять спортом. Етапи виховання інтересу в учнів до занять спортом. Моральні переконання як основа закріплення інтересу дітей і підлітків до занять спортом. Особливості виховної роботи з юними спортсменами. Основні методи виховання у спорті. Мотивація юного спортсмена. Виховання вольових якостей юних спортсменів.

Література: [11-12, 21-23].

Тема 2. Психологічна підготовка юних спортсменів.

Зміст теми: Загальні поняття. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів. Особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту. Психологічний супровід змагальної діяльності спортивної команди. Психологічний контроль у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту.

Література: [11-12, 21-23].

5. Практичні заняття.

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні знати:

- психолого-фізіологічні особливості дітей та юнаків, рівень їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- методи та засоби удосконалення фізичних якостей залежно до специфіки обраного виду спорту, віку та рівня технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів;
- особливості планування і прогнозування у спорті, контролі рівня підготовленості, засобів відновлення і підвищення працездатності спортсменів;
- сучасний стан розвитку теорії і методики дитячого і юнацького спорту;
- організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту;
- основи системи підготовки юних спортсменів (мету, елементи системи підготовки юних спортсменів; основи управління системою підготовки юних спортсменів; етапи і завдання підготовки юних спортсменів);
- методику навчання і тренування юних спортсменів (засоби і методи підготовки юних спортсменів, особливості методики розвитку рухових здібностей у юних спортсменів, особливості методики навчання юних спортсменів, структуру тренувального процесу юних спортсменів, систему тренувальних навантажень юних спортсменів, основи програмування і організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, основи системи спортивних змагань юних спортсменів.

Студенти повинні уміти:

- працювати з навчальною, навчально-методичною, науковою, довідниковою літературою;
- володіти культурою спілкування з дітьми, їх батьками, тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, лікарями, судьями–організаторами спортивних змагань, керівниками спортивних рад;
- розвивати рухові здібності у юних спортсменів;
- навчати техніці виконання основних фізичних та технічних вправ;
- програмувати і організовувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів;
- планувати і контролювати тренувальні навантаження в мікроциклах і мезоциклах підготовки юних спортсменів;
- упорядковувати навчальну документацію;
- організовувати і проводити спортивні змагання;
- планувати і здійснювати облік ефективності виховної роботи в спортивній школі.

Змістовний модуль 1. Вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту.

Практичне заняття №1. Тема 1.1 Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна.

Мета заняття: сформувати уявлення про об'єкт і предмет дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту», процес підготовки юних спортсменів, педагогічні дослідження процесу підготовки юних спортсменів, характеристика основних напрямків дослідження.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Яке значення надає суспільствозаняттям підростаючого покоління спортом?
2. Назвати основні риси виховання сучасної молоді людини.
3. Визначити місце спорту в системі фізичного виховання дітей і підлітків.
4. Вказати мету і завдання дитячого і юнацького спорту.
5. Яке місце посідає дитячий і юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління?
6. Вказати сучасні проблеми дитячого і юнацького спорту.
7. Які якості особистості формує сучасний спорт?

II. Розкрийте зміст понять:

загальна підготовка, спеціальна підготовка, загально-педагогічні вправи, спеціально-педагогічні вправи, підвідні вправи, імітаційні вправи, задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант, спортивна орієнтація.

III. Підготуйте презентацію на запропоновану тему:

1. Виховання підростаючого покоління в процесі занять спортом.
2. Історичний нарис теорії дитячого і юнацького спорту.

Література: [5, 8-9, 18-20].

Практичне заняття №2. Тема 1.2. Дитячий та юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління.

Мета заняття: сформувати уявлення про розвиток дитячо-юнацького спорту у системі виховання підростаючого покоління в Україні, етапи формування теорії і методики дитячо-юнацького спорту, організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту, задачі спортивних шкіл різних типів.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні.
2. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні у 50-60, 60-70 роках ХХ ст.
3. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні у 80-90 роках ХХ ст.

4. Яких ви знаєте науковців з становлення дитячо-юнацького спорту в Україні.

5. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки і періодизація тренування юних спортсменів.

6. Назвіть організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту.

7. Які ви знаєте види спортивних шкіл?

8. Задачі спортивних шкіл різних типів?

9. Охарактеризуйте зміст типового положення про дитячо-юнацької спортивної школи.

10. Зміст роботи дитячо-юнацької спортивної школи. Річний навчальний план ДЮСШ?

II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

III. Підготуйте доповідь на запропоновану тему:

1. Успіхи юних спортсменів на міжнародних змаганнях.

2. Роль спорту у формуванні особистості молодого людини.

Література: [6, 13].

Змістовний модуль 2. Система підготовки юних спортсменів.

Практичне заняття №3. Тема 2.1. Мета, елементи системи підготовки юних спортсменів.

Мета заняття: сформувати та закріпити знання стосовно основних етапів підготовки юних спортсменів, вміння будувати макроцикли, мезоцикли, мікроцикли.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.

2. Охарактеризуйте структуру мега-макроциклів.

3. Охарактеризуйте структуру мезоциклів.

4. Охарактеризуйте структуру мікроциклів

5. Який етап підготовки має більш індивідуальний характер?

6. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки.

II. Самостійно побудувати мікроцикл та мезоцикл за своєю спеціалізацією (футбол, баскетбол, легка атлетика і т. д.).

Література: [11-12, 21].

Практичне заняття №4 Тема 2.2. Етапи, мета і завдання підготовки юних спортсменів.

Мета заняття: закріпити знання з основних стадій підготовки спортсмена: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціальної базової підготовки.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.

2. Охарактеризуйте етап початкової підготовки.

3. Охарактеризуйте етап попередньо базової підготовки.

4. Охарактеризуйте етап спеціальної базової підготовки.
5. Охарактеризуйте етап підготовки до вищих досягнень.
6. Охарактеризуйте етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
7. Охарактеризуйте збереження вищої спортивної майстерності.

II. Самостійно опрацювати: етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження вищої спортивної майстерності, етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Література: [11-12, 21].

Практичне заняття №5 Тема 2.3. Побудова тренувального процесу спортсменів на основі теорії періодизації.

Мета заняття: сформулювати уявлення про побудову тренувального процесу спортсменів протягом річних тренувальних циклів. Знати теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування.

1. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів у період з 20-х по 50-ті роки двадцятого століття.
2. Які перші наукові праці були опубліковані з проблеми теорії періодизації спортивного тренування?
3. Назвіть основні компоненти тренувального процесу (структурні утворення) на основі яких здійснюється підготовка спортсменів з урахуванням положень теорії періодизації.
4. Дайте визначення поняття «спортивна форма» і як вона пов'язана з теорією періодизації спортивного тренування?
5. Назвіть основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу.
6. Які є особливості побудови річних тренувальних циклів на основі теорії періодизації у командних ігрових видах спорту?
7. Як визначається тривалість впливу певного навантаження в процесі тренувального заняття?
8. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття.
9. Які є типи і форми тренувальних занять?
10. Охарактеризуйте методи проведення тренувальних занять у командних ігрових видах спорту.

II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

III. Підготуйте реферат із запропонованих тем:

1. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст та напрямки діяльності.
 2. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.
- Література: [1, 11-12, 21-22].

Змістовний модуль 3. Методика навчання і тренування юних спортсменів.

Практичне заняття №6 Тема 3.1. Засоби і методи підготовки юних спортсменів, основи спортивного тренування.

Мета заняття: сформувати уявлення про загальну схему сучасної спортивної підготовки, мету і завдання спортивного тренування, сторони підготовки спортсмена.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.
2. Які мета і завдання спортивної підготовки?
3. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
4. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування.
5. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.

II. Розкрийте зміст понять: спортивне тренування, спортивна підготовка, технічна підготовка, загально-педагогічні принципи фізичного виховання і спорту, хвилеподібність динаміки навантаження, циклічність тренувального процесу.

III. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:

1. Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.
 2. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів.
- Література: [11-12, 21].

Практичне заняття №7. Тема 3.2. Особливості і методика розвитку рухових здібностей у юних спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів відповідно до вікових особливостей.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте загальну схему розвитку сили.
2. Охарактеризуйте загальну схему розвитку швидкості.
3. Охарактеризуйте загальну схему розвитку витривалості.
4. Охарактеризуйте загальну схему розвитку гнучкості.
5. Охарактеризуйте загальну схему розвитку спритності.

II. Підготуйте реферат із запропонованих тем:

1. Сила та методика розвитку в обраному виді спорту.
2. Швидкість та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
3. Витривалість та методика її розвитку в обраному виді спорту.

Література: [2, 7, 11, 21].

Практичне заняття №8 Тема 3.3. Особливості методики навчання юних спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про особливості методики навчання юних спортсменів, врахування вікових функціональних особливостей організму юних спортсменів, загальні принципи фізичного виховання та спорту.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. На що потрібно звертати увагу при роботі з молодшим шкільним віком.
2. На що потрібно звертати увагу при роботі з середнім шкільним віком
3. На що потрібно звертати увагу при роботі з старшим шкільним віком
4. Особливості побудови тренувальних занять.
5. Охарактеризуйте загальнорозвиваючі та спеціально розвиваючі вправи на тренуванні у юних спортсменів.
6. Охарактеризуйте загальні принципи фізичного виховання та спорту.
7. Охарактеризуйте специфічні принципи фізичного виховання та спорту.

II. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:

1. Гнучкість та методика її розвитку в обраному виді спорту.
2. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку в обраному виді спорту.

Література: [4, 14-17].

Практичне заняття №9 Тема 3.4. Структура тренувального процесу юних спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про структуру та спрямованість тренувального заняття, завдання які вирішуються в мікроциклах, мезоциклах тренувального процесу юних спортсменів, мезоциклів тренувального процесу юних спортсменів, основні завдання перехідного періоду.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу спортсменів.
2. Охарактеризуйте сторони спортивної підготовки.
3. Дайте визначення тренувального мікроциклу. Назвіть основні типи мікроциклів.
4. Які основні компоненти складають структуру мікроциклів?

II. Розкрийте зміст понять: спортивне тренування, підготовленість, тренуваність, спортивна форма.

III. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:

1. Втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові, відновлювальні мікроцикли.
2. Втягувальні, базові розвивальні, базові стабілізуювальні, предзмагальні, змагальні мезоцикли.

Література: [11-12, 21].

Практичне заняття № 10. Тема 3.5. Система тренувальних навантажень юних спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про структуру і спрямованість тренувальних навантажень в заняттях юних спортсменів, терміновий і кумулятивний тренувальний ефект різних режимів тренувальних занять, характер і величина, спрямованість, координаційна складність навантаження.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Як розподіляються навантаження за характером?
2. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
3. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
4. Як класифікується навантаження за величиною?
5. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
6. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?

II. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:

1. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
2. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.

Література: [11-12, 18, 21].

Практичне заняття № 11. Тема 3.6. Моделювання і організація навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про основи програмування і моделювання навчально-тренувального процесу.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Як класифікуються моделі?
2. Яка структура моделі спортсмена високої кваліфікації?
3. У чому сутність модельно-цільового підходу?
4. Охарактеризуйте узагальнювальні, групові та індивідуальні моделі.
5. Які ви знаєте підходи до розробки модельних характеристик спортсменів?
6. Як здійснюється моделювання тренувальних занять?
7. Дайте визначення такому поняттю, як «модельне тренувальне завдання».
8. Яка структура модельного тренувального завдання?

II. Розкрийте зміст понять: модель, модельні характеристики, модельні показники.

III. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:

1. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття.
2. Алгоритмізовані навчальні програми.
3. Модельні тренувальні завдання.

Література: [5, 6, 11-12, 21].

Практичне заняття № 12. Тема 3.7. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.

Мета заняття: сформулювати уявлення про контроль тренувальних і змагальних навантажень.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
2. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
3. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
4. Які основні завдання поточного контролю?
5. В чому полягає мета і сутність оперативного контролю?
6. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
7. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?

II. Розкрийте зміст понять: контроль, корекція, педагогічний контроль, фізичний контроль.

III. Самостійно ознайомитись і дати відповідь; Який краще контроль педагогічний чи фізичний? Як побудувати ефективний контроль під час змагань?

Література: [3, 11, 21].

Практичне заняття № 13. Тема 3.8. Система змагань юних спортсменів.

Мета заняття: сформулювати уявлення про мету і завдання спортивних змагань в процесі підготовки юних спортсменів, знати класифікація змагань в залежності від цільового призначення, види змагань щодо форми організації.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів.
2. Структура змагань різних вікових груп.
3. Які документи регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів.
4. Які основні завдання змагань для юних спортсменів?
5. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.

II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

III. Розробити положення про змагання з обраного виду спорту.

Література: [6, 8, 10, 11-12, 21].

Змістовний модуль 4. Методика виховної роботи з юними спортсменами.

Практичне заняття № 14. Тема 4.1. Мета і завдання виховної роботи з юними спортсменами.

Мета заняття: формування уявлення про виховні функції спортивної підготовки, моральні переконання як основа закріплення інтересу дітей і підлітків до занять спортом, особливості виховної роботи з юними спортсменами.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які особливості виховної роботи з юними спортсменами?
2. Основні методи виховання у спорті.
3. Мотивація юного спортсмена.
4. Виховання вольових якостей юних спортсменів.
5. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.
6. Які особливості застосування принципів у структурі виховання інтересу до занять спортом?

II. Розкрийте зміст понять: воля, мотивація, виховання, методи виховання.

III. Розробити на місяць виховну роботу під час тренувального процесу..

Література: [11-12, 21-23].

Практичне заняття № 15. Тема 4.2. Психологічна підготовка юних спортсменів.

Мета заняття: формування уявлення про психологічне забезпечення підготовки спортсменів, особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту, психологічний супровід змагальної діяльності спортивної команди, психологічний контроль у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які напрямки включає психологія спорту?
2. Назвіть основні завдання психології спорту.
3. Як здійснюється психологічне забезпечення процесу підготовки спортсменів?
4. Назвіть основні напрямки в системі психологічної підготовки спортсменів?
5. Які ви знаєте стартові стани?
6. Які ознаки властиві спортивній команді?
7. Як поділяються різні типи тренерів за позитивними і негативними рисами?

Які є фази формування психологічних вмінь і навичок?

II. Розкрийте зміст понять: стрес, передстартовий стан, апатія, бойова готовність, стартова лихоманка.

III. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

IV. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:

1. Психологічний портрет спортсмена.
2. Психологічний портрет тренера.

Література: [11-12, 21-23].

6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань.

Тематика рефератів

1. Теоретичні основи дитячого та юнацького спорту як навчальна дисципліна: її значення в професійній підготовці спеціаліста.
2. Взаємозв'язок теорії і методики дитячо-юнацького спорту з іншими дисциплінами навчального плану.
3. Мета і завдання дитячо-юнацького спорту.
4. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст та напрямки діяльності.
5. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.
6. Цільова комплексна програма: "Фізичне виховання - здоров'я нації" про розвиток дитячо-юнацького спорту.
7. Педагогічні вимоги щодо спортивних змагань з участю в них спортсменів.
8. Особливості психологічної підготовки юних спортсменів.
9. Виховна робота по формуванню спортивного характеру і правил спортивної етики юних спортсменів.
10. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та її особливості в різних видах спорту.
11. Організаційні основи системи спортивного відбору в спортивні школи.
12. Особливості методики відбору юних спортсменів.
13. Основні вимоги до розробки перспективного плану підготовки спортсменів.
14. Головні завдання роботи ДЮСШ.
15. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та її особливості в різних видах спорту.
16. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів.
17. Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.
18. Спортивні змагання в системі підготовки юних спортсменів.
19. Організаційні основи управління дитячо-юнацьким спортом в Україні.
20. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів.
21. Особливості системи підготовки юних спортсменів.
22. Система багаторічної підготовки юних спортсменів.
23. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

Тематика доповіді:

1. Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.
2. Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.

3. Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.
4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.
5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.
6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби.

Контрольне завдання:

1. Скласти річний план тренувань групи початкової підготовки 1-3 року навчання і мікроциклу за спеціалізацією, а також захистити його.

7. Контрольні заходи.

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, самостійна робота протягом семестру проводиться на кожному практичному занятті. Максимальна сума за тестування – 45 балів. Захист реферату – 15 балів (див. табл. 2), виконання контрольної роботи – 20 балів, підготовка індивідуального навчально-дослідного завдання – 20 балів (див. табл. 1).

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «3» балів – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у: 3 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 2 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 1 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

Друга складова – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» складається з поточної успішності та оцінки за екзамен, сума множиться на коефіцієнт 0,5.

$$\sum R = 0,5(ПУ) + 0,5(ЕР)$$

(Пу) – підсумковий бал, який включає тестові контрольні роботи, індивідуальне завдання: реферат, виступ з доповіддю, виконання контрольного завдання; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Таблиця 1.

Поточне тестування та самостійна робота																Реферат	ІНДЗ	КР 1	КР 2	Сума ПУ
ЗМ 1			ЗМ 2			ЗМ 3							ЗМ 4							
Т 1	Т 2	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	15	20	10	10	100
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними. Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3).

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал іспит в цьому разі проставляється у відомості фактичну отриману студентом позитивну оцінку за складання екзаменаційної роботи.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від екзаменаційної роботи, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал екзаменаційну роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання іспиту, ця ж оцінка дублюється у графі «поточна успішність».

Таблиця 2

Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають	3	1	без оцінки

	списку літератур			
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	15	7-8	

Таблиця 3

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

7. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

8.Рекомендована література

Основна

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
2. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту / В.В.Гейтенко, В.М.Пристинський, В.О.Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид. Моторіна, 2021. 171 с.
3. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
4. Матицин О.В. Сенситивні періоди для інтенсивного формування спеціальної підготовленості юних спортсменів у процесі багаторічного тренування у настільному тенісі / Матицин О.В. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування, дитячий тренер: журнал у журналі. 2002. № 1. С. 2-5.
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
6. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
9. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
10. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.
11. Худолій О.М. Проблеми побудови процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О.М. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 6. С. 72-80.
12. Худолій О.М. Обґрунтування модельних характеристик рухової підготовленості юних гімнастів 7-13 років / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. 2005. № 1. С. 18-37.

Допоміжна література

13. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2010. 388 с.

14. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
15. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.
16. Жукотинський К.К. Наукові основи визначення рівня професійної підготовки тренера-викладача ДЮСШ до формування фізичної культури учнів // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: ОВС, 2006. № 3. С. 24-28.
17. Іващенко О.В., Карпунець Т.В. Нормативні показники тренувальних навантажень на початковому етапі підготовки юних гімнасток 6-8 років // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2001. № 3. С.19-24.
18. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.
19. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.
20. Олійник М.О. Теоретичні і методичні основи управління фізичною культурою і спортом в Україні / М.О. Олійник. – К.: Серія: Державне управління, 2013 р., № 1 (41) 105 Вид-во Національного університету фізичної культури і спорту, 2000. С. 13-19.
21. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
22. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

Електронні ресурси

23. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1410#section-8>