

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту  
протокол від 7 вересня 2020 р. № 1  
в.о. завідувача кафедри



доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

**СИЛАБУС ОБОВ'ЯЗКОВОЇ КОМПОНЕНТИ  
ОК 29 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

Освітня програма – Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань – 01 Освіта

Херсон 2020

<b>Назва освітньої компоненти</b>	Теорія та методика обраного виду спорту
<b>Тип курсу</b>	Обов'язкова компонента
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень освіти
<b>Кількість кредитів/годин</b>	4 кредити / 120 годин
<b>Семестр</b>	VIII семестр
<b>Викладач</b>	Євгеній Андрійович Стрикаленко (Yevhenii Strykalenko), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент <a href="https://orcid.org/0000-0001-7686-8736">https://orcid.org/0000-0001-7686-8736</a>
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="http://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=1306">http://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=1306</a>
<b>Контактний телефон, месенджер</b>	(0552) 32-67-65
<b>Email викладача:</b>	<a href="mailto:strikalenko76@gmail.com">strikalenko76@gmail.com</a>
<b>Графік консультацій</b>	П'ятниця, 15:00-16:00, ауд. 322-а або за призначеним часом
<b>Форми та методи викладання</b>	лекційні заняття, семінарські заняття, презентації, тестові завдання, індивідуальні завдання
<b>Форма контролю</b>	Іспит

**1. Анотація курсу.** Дисципліна «Теорія та методика обраного виду спорту» є обов'язковою компонентою освітньої програми «Фізична культура і спорт», яка передбачає підготовку бакалаврів з фізичної культури, фахівців в галузі фізичного виховання та спорту тренерів з певних видів спорту. Зміст курсу – набуття теоретичних знань з системи підготовки спортсменів в різних видах спорту, засобів та методів спортивного тренування, що застосовуються в різних циклічних та ациклічних видах спорту, основних принципів, що застосовуються в роботі зі спортсменами різного рівня підготовленості, критеріїв спортивного відбору талановитих спортсменів до занять різними видами спорту, необхідності та можливості використання різноманітного обладнання та інвентарю в тренувальній роботі спортсменів в обраному виді спортивної діяльності. Під час вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти оволодівають практичними навичками роботи тренера, а саме планування спортивного тренування, моделювання та прогнозування ефективності тренувальної роботи та побудови тренувального процесу, розвитку фізичних якостей, навчання техніки та вдосконалення техніко-тактичних дій, психологічної підготовки, визначення величини навантаження для спортсменів та контролю за рівнем підготовленості на прикладі обраного виду спорту.

**2. Мета курсу** – набуття теоретичних знань та практичних вмінь з питань підготовки спортсменів різної кваліфікації на прикладі обраного виду спорту, відбору до занять різними видами спорту, вивчені основних аспектів

розвитку фізичних якостей спортсменів, навчання та вдосконалення техніки виду спорту, організації та побудови спортивного тренування та змагальної діяльності, оволодінні методами планування та організації спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.

### **3. Завдання курсу:**

- теоретичні: повідомлення основних теоретичних відомостей з методики проведення навчально-тренувальних занять в різних видах спорту, дослідженні різних форм та видів спортивного тренування, визначенні величини навантаження для тренувальних занять різної спрямованості та особливості їх планування в залежності від можливостей спортсменів;

- практичні: вивчати та удосконалювати основи спортивного тренування в обраному виді спорту, опанувати методику навчання та тренування в різних видах спорту, сприяти розвитку рухових здібностей спортсменів, вивчити механізм планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації та рівня підготовленості. Дослідити структуру тренувального заняття та особливості планування його складових, ретельно вивчити види та величину навантаження та розрізняти фактори, що впливають на показник сумарного навантаження в обраному виді спортивної діяльності. Адекватно підбирати засоби контролю за рівнем фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів з урахуванням особливостей змагальної діяльності, вікових особливостей розвитку спортсменів в різних видах спорту, планувати тренувальні навантаження та зміст на мікро та мезоцикли в обраному виді спорту.

### **4. Програмні компетентності та результати навчання**

Викладання курсу передбачає підготовку висококваліфікованих компетентних тренерів для спеціалізованих спортивних закладів різного рівня, керівників спортивних секцій та колективів фізичної культури. Під час викладання дисципліни здобувачі вищої освіти повинні отримати наступні компетентності.

#### **Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач:**

**ФК 3.** Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, використання базових знань із загальної теорії здоров'я з метою інтеграції принципів, шляхів та умов здорового способу життя.

**ФК 4.** Здатність до розуміння структури, змісту, характеру і специфіки майбутньої професійної діяльності

#### **Програмні результати навчання:**

**ПРН 8.** Визначає синдроми поширених захворювань людини; виділяє причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою та спортом; діагностує

функціональний стан організму людини; застосовує основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; застосовує гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою та спортом.

### 5 Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Семінарські заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
4 / 120	2	46	72

### 6. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова / вибіркова компонента
2020-2021	8	017 Фізична культура і спорт	4 курс	Обов'язкова

### 7. Технічне й програмне забезпечення / обладнання

Теоретичні та практичні знання здобувачі вищої освіти отримують під час проведення лекційних та семінарських занять в аудиторії з подальшою можливістю їх використання під час проходження виробничої практики в спеціалізованих спортивних закладах. Для проведення освітнього процесу використовуються різноманітне інформаційне обладнання: відеопроєктори, комп'ютери, макети спортивних майданчиків, тощо. Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проєктор і ноутбук.

**8. Політика курсу.** Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття: лекції та семінарські заняття згідно з розкладом. Під час навчання здобувач вищої освіти не повинен запізнюватися на заняття, систематично та своєчасно готуватись до заняття у відповідності до

завдань навчально-методичного комплексу дисципліни, виконувати завдання для самостійного опрацювання, застосовуючи інноваційні методи навчання. Пропущене семінарське заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно, підготувати завдання пропущеного заняття та представити його викладачу не пізніше, ніж за добу до початку наступного заняття. До семінарського заняття студент повинен підготуватися за відповідною темою і проявляти активність під час його проведення.

В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі вищої освіти будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему, спираючись на власний досвід тренувальної роботи в обраному виді спорту.

Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача вищої освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

## 9. Схема курсу

Тиждень, дата, години	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
<b>Модуль 1. Теоретичні аспекти підготовки спортсменів в обраному виді спорту</b>					
Тиждень 1 2 академічні години	Тема 1 Система підготовки спортсменів в обраному виді спорту План 1. Характеристика та основні завдання фізичної підготовки. 2. Характеристика та основні завдання технічної підготовки. 3. Характеристика та основні завдання тактичної підготовки. 4. Характеристика та основні завдання психологічної підготовки. 5. Характеристика та основні завдання інтегральної підготовки.	Лекція 2/6	1, 5, 7, 10, 11, 18, 24, 33	Конспект	
Тиждень 2 6 академічних годин	Тема 2: Основні принципи побудови тренувального процесу в обраному виді спорту План 1. Загальна характеристика принципу. 2. Класифікація основних принципів спортивного	Семінарське 6/6	1, 4, 8, 10, 12, 14, 22, 23	Опитування  Самостійне завдання	6  3

	<p>тренування.</p> <p>3. Загальні принципи спортивного тренування.</p> <p>4. Специфічні принципи спортивного тренування.</p> <p>5. Дидактичні принципи.</p>				
<p>Тиждень 3</p> <p>6 академічних годин</p>	<p>Тема 3: <b>Основні напрямки вдосконалення системи підготовки в обраному виді спорту</b></p> <p>План</p> <p>1. Обґрунтування необхідності постійного пошуку напрямків вдосконалення системи тренування.</p> <p>2. Шляхи підвищення підготовленості спортсменів в циклічних видах спорту.</p> <p>3. Шляхи підвищення підготовленості спортсменів в ациклічних видах спорту.</p> <p>4. Фактори, що сприяють підвищенню змагального результату спортсменів в різних видах спорту.</p> <p>5. Загальна характеристика згрупування видів спорту за пріоритетним напрямком підготовки.</p> <p>6. Шляхи вдосконалення та оптимізації техніко-тактичної підготовленості спортсменів.</p>	<p>Семінарське</p> <p>6/6</p>	<p>6, 12, 15, 20, 22, 24, 30</p>	<p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p>	<p>6</p> <p>3</p>

<p>Тиждень 4 6 академічних годин</p>	<p><b>Тема 4: Особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту</b> План 1. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. 2. Види змагань, системи проведення змагань в різних видах спорту. 3. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту. 4. Основні, допоміжні та товариські змагання. 5. Основні завдання підготовчих та контрольних змагань. 6. Основні завдання підвідних та відбіркових змагань. 7. Завдання головних змагань.</p>	<p>Семінарське 6/6</p>	<p>1,4,8,10,12,14,22, 23</p>	<p>Опитування Самостійне завдання</p>	<p>6 3</p>
<p>Тиждень 5 6 академічних годин</p>	<p><b>Тема5: Умови проведення змагань в різних видах спорту, що впливають на змагальну діяльність</b> План 1. Особливості проведення змагань в обраному виді спорту в закритих приміщеннях. 2. Складність проведення змагань з постійними умовами їх проведення. 3. Вплив зовнішніх факторів на проведення змагань в різних умовах проведення.</p>	<p>Семінарське 6/6</p>	<p>1,4,8,10,12,14,22, 23</p>	<p>Опитування Самостійне завдання Паперова тестова робота</p>	<p>6 3 5</p>



**Модуль 2. Практичні аспекти підготовки спортсменів в обраному виді спорту**

<p>Тиждень 6 2 академічні години</p>	<p><b>Тема 6: Засоби та методи спортивного тренування в різних видах спорту</b> План 1. Засоби спортивного тренування і застосування їх в залежності від поставлених завдань 2. Особливості використання циклічних та ациклічних вправ. 3. Завдання імітаційних вправ. 4. Вагомість використання змагальних вправ в тренувальному процесі спортсменів. 5. Методи спортивного тренування і застосування їх в залежності від поставлених завдань.</p>	<p>Семінарське 2/6</p>	<p>1,4,8,10,12,14,22, 23</p>	<p>Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>2  1</p>
<p>Тиждень 6 2 академічні години</p>	<p><b>Тема 7: Загальна характеристика методів для розвитку фізичних якостей спортсменів</b> План 1. Характеристика безперервного та інтервального методів спортивного тренування. 2. Особливості використання варіативного та стандартно-повторного методу під час розвитку фізичних якостей. 3. Особливості використання колового методу під час підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів.</p>	<p>Семінарське 2/6</p>	<p>1,4,8,10,12,14,20, 22, 23</p>	<p>Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>2  1</p>

	<p>4. Особливості використання методів спортивного тренування при безперервному виконанні вправи.</p> <p>5. Особливості використання методів спортивного тренування при варіювання характеру роботи та інтервалів роботи та відпочинку.</p> <p>6. Використання колового методи під час збільшення функціональних показників підготовленості спортсменів.</p> <p>7.. Ігровий та змагальний метод при підвищенні показників фізичної підготовленості спортсменів.</p>				
<p>Тиждень 7 2 академічні години</p>	<p><b>Тема 8: Засоби та методи розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту</b></p> <p><b>План</b></p> <p>1. Загальна характеристика витривалості. Загальна та спеціальна витривалість.</p> <p>2. Засоби та методи розвитку загальної витривалості.</p> <p>3. Методика розвитку спеціальної витривалості.</p> <p>4. Розвиток витривалості в різних видах спорту.</p> <p>5. Загальна характеристика гнучкості, як фізичної якості. Активна та пасивна гнучкість.</p>	<p>Семінарське 2/6</p>	<p>1,4,8,10,12,14, 19, 22, 23</p>	<p>Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>2  1</p>

	<p>6. Засоби та методи розвитку гнучкості в залежності від рухливості суглобів спортсмена.</p> <p>7. Розвиток гнучкості в різних видах спорту. Фактори, що сприяють прояву гнучкості.</p> <p>8. Необхідність використання вправ для розвитку гнучкості в кожному тренувальному занятті.</p>				
Тиждень 7 4 академічні години	<p><b>Тема 9: Засоби та методи розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту</b></p> <p>План</p> <p>1. Загальна характеристика координації. Різновиди координаційних здібностей.</p> <p>2. Засоби та методи розвитку спритності та вміння утримувати рівновагу.</p> <p>3. Методика розвитку міжм'язової координації та точності рухів.</p> <p>4. Розвиток координації в різних видах спорту.</p>	Семінарське 4/4	1,4,8,10,12,14,20, 22, 23	Опитування  Самостійне завдання	4  2
Тиждень 8 4 академічні години	<p><b>Тема 10: Засоби та методи розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту</b></p> <p>План</p> <p>1. Загальна характеристика швидкісних здібностей та її види.</p> <p>2. Методика розвитку швидкості реакції, частоти рухів, комплексного прояву швидкості.</p>	Семінарське 4/4	1-4, 6,7,8,9, 11, 13,17, 21, 22, 23	Опитування  Самостійне завдання	4  2

	<p>3. Відмінності методики розвитку швидкісних здібностей в різних видах спорту.</p> <p>4. Загальна характеристика силових здібностей та її види.</p> <p>5. Основні методи розвитку максимальної, вибухової, статичної та динамічної сили.</p> <p>6. Відмінності методики розвитку силових здібностей в різних видах спорту.</p>				
Тиждень 8 2 академічні години	<p><b>Тема 11: Планування спортивного тренування в обраному виді спорту.</b></p> <p>План</p> <p>1. Фактор, що зумовлюють планування тренувальних занять.</p> <p>2. Особливості планування тренувальних навантажень на різних етапах підготовки спортсменів.</p> <p>3. Види планування.</p> <p>4. Основні завдання кожного з видів планування.</p>	Семінарське 2/4	1, 4, 8, 10, 13, 22, 23	Опитування  Самостійне завдання	2  1
Тиждень 9 4 академічні години	<p><b>Тема 12: Спрямованість тренувальних занять в обраному виді спорту.</b></p> <p>План</p> <p>1. Основні завдання тренувальних занять вибіркової спрямованості.</p> <p>2. Складові заняття з послідовним вирішення завдань.</p> <p>3. Завдання та зміст занять комплексної спрямованості та</p>	Семінарське 4/6	1, 4, 8, 10, 13, 22, 23	Опитування  Самостійне завдання	4  2

	<p>особливості їх проведення в обраному виді спорту .</p> <p>4. Особливості проведення занять різною спрямованістю в залежності від рівня підготовленості спортсмена.</p>				
<p>Тиждень 9</p> <p>2 академічні години</p>	<p><b>Тема 13: Структура побудови спортивного тренування в обраному виді спорту.</b></p> <p>План</p> <p>1. Загальна структура спортивного тренування.</p> <p>2. Види спортивного тренування, їх основні завдання.</p> <p>3. Різні величини навантаження в спортивному тренуванні.</p> <p>4. Типи і організація тренувальних занять.</p>	<p>Семінарське</p> <p>2/6</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p> <p>Модульна контрольна робота</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>6</p>

## 10. Форма контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів – майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки використовується усний контроль, тестовий контроль (виконання паперових тестових завдань) та письмовий контроль (письмова підсумкової контрольної роботи, тощо).

Здобувачі вищої освіти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Їх допуск до іспиту стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що здобувач вищої освіти підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 40 балам.

### 10.1. Критерії отримання накопичувальної оцінки здобувачем вищої освіти протягом семестру вивчення дисципліни.

(максимальна кількість балів модуль - 100)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Види контролю	Поточне тестування та самостійна робота (балів, max)	Підсумковий тест (іспит)	Сума
Опитування на заняттях	(23 x 2 бали) 46	<b>20</b>	<b>100</b>
Виконання завдань самостійної роботи	(23 x 1 бали) 23		
Паперова тестова робота	(5 балів) 5		
Модульна контрольна робота	(6 балів) 6		
Усього	<b>80</b>		

10.2. Таблиця переведення 100 бальної системи в 7-ми та 5-ти бальну системи оцінювання.

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів / Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	<b>A</b>	Excellent	Відмінно
82-89	<b>B</b>	Good	Добре
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	Satisfactory	Задовільно
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

### Список рекомендованої літератури.

#### *Основна література*

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1980, № 1, С. 31 – 34.
3. Бондарчук А.И. Тренировка легкоатлетов. К.: Здоровье, 1986. – 113 с.
4. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. – Черкаси: Основа, 2003. – 418 с.
5. Желязков Ц.И. Теория и методика на спортната тренировка / Ц.И. Желязков. – София: Медицина и физкультура, 1981. – 187 с.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 284 с.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 217 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
11. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. – К.: Здоровье, 1990. – 193 с.
12. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 344 с.
13. Сергієнко Л.П. Основы спортивной генетики / Л.П. Сергієнко. – К.: Вища школа, 2004. – 551 с.
14. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія й практика / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2013. – 1048 с.



15. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Брайнинг. – Тулома, 2007. – 328с.
16. Стрикаленко Є.А. Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ [Текст] / Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Бойченко А.В. / Спортивні ігри № 3 (17) // Електронний науковий журнал. – Харків: ХДАФК, 2020. – С. 91-102.
17. Стрикаленко Є.А. Особливості техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа ВК «Мирон» [Текст] / Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Андрєєва Р.І. Жосан І.А. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 4 (124) 20. – С. 86-93.
18. Стрикаленко Є.А. Ментальне тренування в психологічній підготовці стрільців // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 6 (126). – С. 110-114.
19. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гудович В.Ю., Федін Ю.М. Вплив вправ прикладної аеробіки і вправ з йоги на показники фізичної підготовленості баскетболісток жіночої команди БК «Таврійська зірка» [Текст] / Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гудович В.Ю., Федін Ю.М. / Спортивні ігри №3 (13) // Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2019. – С. 49-55.
20. Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо[Текст] / Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. / Единоборства №3 (13) // Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2019. – С. 65-73.
21. Strykalenko Y. Influence of the maximum force indicators on the efficiency of the passing the distance in academic rowing / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar Andrieieva, Ihor Zhosan, Serhiy Bazylyev // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.19(3), Art 218, pp 1507-1512, 2019 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES
22. Strykalenko Y. Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio / Oleh Shalar, Viktor Huzar, Yevhenii Strykalenko, Serhiy Yuskiv, Yladi slav Homenko, Alina Novokshanova // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.19(Supplement issue 6), Art 344, pp 2283-2288, 2019 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES

### *Додаткова література*

1. Бингелис А.Ю. Теоретическое обоснование оптимального темпа в академической гребле / А.Ю. Бингелис // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 3. – С. 18-20.
2. Булатова М.М. Спортсмен в сложных климато-географических условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 173с.
3. Волков Л.В. Вибір спортивної спеціалізації / Л.В. Волков. – К.: Здоров'я, 1973. – 163 с.
4. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Качаровская, Л.Я. Евгеньева. – К.: Здоров'я, 1972. – 186с.
5. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1989. – 141с.
6. Клешнев В.В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов-академистов / В.В. Клешнев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С. 21-26.
7. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1986. – 214с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 181 с.
9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 2. – С. 28-37; - № 3. – С.28-37.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.
11. Моночаров В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моночаров. – К.: Здоров'я, 1986. – 120с.
12. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С.В. Начинская. – К.: Вища школа, 1987. – 189с.
13. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479с.
14. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.
15. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1980. – 336с.
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 283с.
17. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1987. – 424с.
18. Яценко Л.А. Планирование тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / Л.А. Яценко // Методические рекомендации. – К.: Государственный комитет УССР по физической культуре и спорту, 1988. – 41с.

### **Internet – ресурси**

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. – Режим доступу: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich11.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf)
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. – Режим доступу: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich13.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf)
3. Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: навчально-методичний посібник. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/7878/1/physiotherapy.pdf>
4. Макарчук, М.Ю., Куценко, Т.В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія: навчальний посібник. – Режим доступу: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf>
5. Аніщенко О.В., Яковець Н.І. Сучасні педагогічні технології: курс лекцій. Навч. посібник. – Режим доступу: <http://ib.iitta.gov.ua/26574/1/Anishchenko%20O%20Modern%20educational%20technology.pdf>
6. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. – Режим доступу: [http://umo.edu.ua/images/content/koncorcium/repositar\\_uvupo/navch\\_vydanya/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BD%20%D0%9E.%20%D0%90.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/koncorcium/repositar_uvupo/navch_vydanya/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BD%20%D0%9E.%20%D0%90.pdf)
7. Пітин М.Н. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту: лекція. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4043/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20E2%84%961%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%BE-%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%8E%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%80%D1%82%D1%83.pdf>
8. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. – Режим доступу: [http://meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/03.%20Navch\\_metoduchna\\_literatura/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%9C..pdf](http://meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/03.%20Navch_metoduchna_literatura/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%9C..pdf)