

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту, маркетингу та ІТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан економічного факультету



Наталія КИРИЧЕНКО

“29” серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 22 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

	(назва навчальної дисципліни)
освітній ступінь	<u>Бакалавр</u>
	(бакалавр, магістр)
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
	(шифр і назва спеціальності)
спеціалізація (ОПП)	<u>«Менеджмент у спортивній діяльності»</u>
	(назва освітньої-професійної програми)
факультет	<u>Економічний</u>
	(назва факультету)

2024 – 2025 навчальний рік

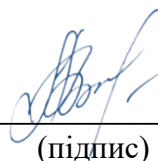
Робоча програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для
(назва навчальної дисципліни)
здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-професійною програмою
«Менеджмент у спортивній діяльності» спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Розробники: *Стрикаленко Євгеній Андрійович* - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та ІТ, доцент

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій

Протокол від «28» серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій



(підпис)

Ганна ЖОСАН

(ім'я, прізвище)

«28» серпня 2024 року

Схвалено методичною комісією економічного факультету

Протокол від «29» серпня 2024 року № 1

Затверджено на Вченій раді економічного факультету

Протокол від «29» серпня 2024 року № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна
Змістових частин – 2	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:
		2-й
Семестр		
3-й		
Загальна кількість годин – 90		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента –3	Освітній рівень: бакалавр	22 год.
		Практичні
		22 год.
		Самостійна робота
		46 год.
		Вид і форма контролю: залік

* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить

для денної форми навчання – 44/46

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» розроблена для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, рівня бакалавр.

Мета викладання дисципліни полягає в набутті теоретичних знань з питань системи підготовки спортсменів на різних етапах, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні засобами та методами проведення спортивного тренування, узагальненні особливостей змагальної діяльності в різних видах спорту.

Завдання:

- вивчити основні завдання спортивного тренування, загальні та специфічні методи та засоби проведення тренувальних занять, принципи підготовки спортсменів;

- дослідити основні теоретичні відомості з методики проведення навчальних та тренувальних занять в залежності від різних видів спортивної підготовки;

- визначити етапи підготовки спортсменів та розкрити різні види навантаження на тренувальних заняттях з особливостями їх планування в залежності від можливостей спортсменів;

- вивчити структуру спортивного тренування та опановувати методики навчання руховим діям, та розвитку рухових здібностей юних спортсменів;

- систематизувати механізм планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації з різним рівнем підготовленості;

- виховати у здобувачів потреби до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя.

3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання

Програмні компетентності	Програмні результати
ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.	ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження
ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.	

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.	систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.	
ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	
ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини	
ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.	
ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	
ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.	
ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	

4. Програма навчальної дисципліни

Змістова частина № 1

“Методичні основи загальної теорії підготовки спортсменів”

Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів.

Передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів. Шляхи удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного процесу спортивного вдосконалення. Етапи багаторічної підготовки спортсменів та основні завдання кожного з етапів.

Тема 2. Мета та завдання спортивного тренування.

Формування загальної мети спортивного тренування та шляхи її досягнення. Завдання спортивного тренування та послідовність їх вирішення для досягнення поставленої мети. Фактори що сприяють вирішенню поставлених завдань спортивного тренування. Шляхи формування стійкої звички до систематичних занять спортом.

Тема 3. Принципи спортивного тренування.

Специфічні принципи спортивного тренування. Принцип спрямованості до найвищих досягнень, принцип поглибленої спеціалізації, принцип безперервності тренувального процесу, принцип єдності поступовості збільшення навантаження та тенденції до максимальних навантажень, принцип хвилеподібності та варіативності навантажень, принцип циклічності процесу підготовки, принцип єдності взаємозв'язку змагальної діяльності та структури підготовленості. Дидактичні принципи.

Тема 4. Засоби та методи спортивного тренування.

Засоби спортивного тренування та їх кваліфікація. Наочний та вербальний методи спортивного тренування. Практичні методи тренування: методи

спрямовані для навчання руховим вмінням та навичкам; методи для розвитку фізичних якостей спортсменів. Зміст, сутність та особливості використання ігрового та змагального методів. Метод колового тренування спортсменів та різновиди його використання.

Тема 5. Контроль у спортивному тренуванні.

Мета контролю в спортивному тренуванні. Загальні завдання контролю в процесі підготовки спортсменів. Види контролю. Завдання оперативного контролю та приклади його використання зі спортсменами різного рівня підготовленості. Завдання поточного контролю та принципи його використання в річному циклі підготовки спортсменів. Завдання етапного контролю та його важливість в зростанні спортивного результату.

Змістова частина № 2

“Підготовка спортсменів у структурі багаторічного спортивного вдосконалення”

Тема 6. Сторони підготовленості спортсменів.

Особливості підготовки спортсменів та основні складові формування змагального результату. Види підготовки спортсменів. Завдання фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки спортсмена. Важливість кожного з видів підготовки. Зміст та завдання інтегральної підготовки спортсменів. Вагомість інтегральної підготовки для отримання максимально можливого результату.

Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.

Фізична підготовка спортсменів та її види. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки в залежності від виду спорту. Особливості розвитку сили, координації, швидкості, витривалості та гнучкості в різних видах спорту. Фактори, що впливають на ефективність прояву різних фізичних якостей спортсменів.

Тема 8. Техніко-тактична підготовка спортсменів.

Технічна підготовка та її завдання. Засоби та методи навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних вправ в різних видах спорту. Завдання тактичної підготовки в різних видах спорту. Індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в командних видах спорту. Взаємозв'язок між технічною та тактичною підготовкою. Вагомість техніко-тактичної підготовки на змагальний результат. Фактори що впливають на вибір тактики на змаганнях.

Тема 9. Теоретична та психологічна підготовка спортсменів.

Зміст та основні завдання теоретичної підготовки спортсмена. Зміни в теоретичній підготовці в залежності від рівня кваліфікації та майстерності спортсмена. Роль та завдання психологічної підготовки спортсмена. Засоби та методи психологічної підготовки. Вагомість психологічної готовності на змагальний результат.

Тема 10. Структура побудови тренувального заняття.

Структура тренувального заняття. Завдання підготовчої, основної та заключної частини тренування. Типи тренувальних занять та завдання кожного з

них. Загальна та моторна щільність тренувального заняття. Фактори, що впливають на ефективність тренувальної роботи.

Тема 11. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі.

Роль планування в загальній системі підготовки спортсменів. Види планування та їх завдання. Особливості планування тренувальної роботи на рік. Критерії, які впливають на вибір річної тренувальної роботи. Завдання та типи мезоциклів. Чергування мезоциклів в річному макроциклі. Завдання та типи мікроциклів. Принцип використання різних мікроциклів в мезоциклі.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових частин і тем	Кількість годин			
	III семестр			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
1	2	3	4	5
Змістова частина 1. Методичні основи загальної теорії підготовки спортсменів				
Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів	8	2	2	4
Тема 2. Мета та завдання спортивного тренування	8	2	2	4
Тема 3. Принципи спортивного тренування	10	2	2	6
Тема 4. Засоби та методи спортивного тренування	8	2	2	4
Тема 5. Контроль у спортивному тренуванні	10	2	2	6
Разом за змістовою частиною 1	44	10	10	24
Змістова частина 2. Підготовка спортсменів у структурі багаторічного спортивного вдосконалення				
Тема 6. Сторони підготовленості спортсменів	7	2	2	3
Тема 7. Фізична підготовка спортсменів	8	2	2	4
Тема 8. Техніко-тактична підготовка спортсменів	7	2	2	3
Тема 9. Теоретична та психологічна підготовка спортсменів	8	2	2	4
Тема 10. Структура побудови тренувального заняття	8	2	2	4
Тема 11. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі	8	2	2	4
Разом за змістовою частиною 2	46	12	12	22
Усього	90	22	22	46

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	2	3
1	Тема 1. Теоретичні основи різних етапів багаторічної підготовки спортсменів.	2
2	Тема 2. Мета та завдання спортивного тренування в періодах підготовки	2
3	Тема 3. Дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування	2
4	Тема 4. Класифікація фізичних вправ. Дидактичні та практичні методи спортивного тренування.	2
5	Тема 5. Роль та місце контролю в спортивному тренуванні. Види контролю.	2
6	Тема 6. Види спортивно\ї підготовки.	2
7	Тема 7. Фізична підготовка спортсменів. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки.	4
8	Тема 8. Технічна та тактична підготовка спортсменів та її роль у змагальному результаті.	2
9	Тема 9. Роль психологічної та теоретичної підготовки в спортивній результативності.	2
10	Тема 10. Тренувальне заняття, як основа системи підготовки спортсмена. Структура тренувального заняття основні завдання кожної з частин.	2
11	Тема 11. Планування спортивного тренування. Види та завдання мікро та мезоциклів.	2
	Разом	22

7. Самостійна робота

Передбачається, що в період вивчення дисципліни здобувач самостійно розв'язує домашнє завдання, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає не менше 50 %

Перелік питань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	2	
1	Тема.1 Періодизація спортивного тренування. Завдання підготовчого, основного, передзмагального, змагального та перехідного періодів. Фактори, що впливають на тривалість кожного з періодів.	4
2	Тема 2. Шляхи оптимізації вирішення мети та завдань спортивного тренування. Фактори, що впливають	4

	формування мети та завдання спортивного тренування в залежності від рівня кваліфікації спортсмена.	
3	Тема 3. Взаємозв'язок між специфічними принципами спортивного тренування. Вагомість та шляхи реалізації специфічних принципів в різних видах спорту. Доцільність використання дидактичних принципів на етапі початкової підготовки та на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки.	6
4	Тема 4. Засоби спортивного тренування. Різниця та основні завдання підготовчих та підвідних вправ. Роль та місце імітаційних вправ в навчанні та вдосконаленні техніки виконання змагальних вправ. Вагомість підбору методів виконання фізичної вправи на ефективність спортивного тренування.	4
5	Тема 5. Роль та основні завдання контролю в спортивному тренуванні. Засоби та методи контролю за технічною підготовленістю спортсменів. Засоби та методи контролю за загальною та спеціальною фізичною підготовленістю спортсменів. Засоби та методи контролю за тактичною підготовленістю спортсменів. Засоби за психологічною готовністю спортсмена до змагань.	6
6	Тема 6. Принципи й необхідність розподілу процесу підготовки на види. Взаємозв'язок між різними видами підготовки для оптимізацію тренувального процесу.	3
7	Тема 7. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів в залежності від виду спорту. Співвідношення ЗФП та СФП в залежності від рівня підготовленості та етапу підготовки спортсмена.	4
8	Тема 8. Роль технічної та тактичної підготовки спортсмена в змагальному результаті в різні видах спорту. Співвідношення часу на вдосконалення техніки та тактики в залежності від рівня майстерності спортсмена. Відмінності між техніко-тактичною підготовкою в індивідуальних та командних видах спорту.	3
9	Тема 9. Значення теоретичної підготовки в системі формування особистості спортсмена. Шляхи підвищення психологічної стійкості спортсмена. Засоби формування психологічного клімату в команді. Підходи до психологічного аналізу стану спортсмена та його готовності до змагальних стартів.	4
10	Тема 10. Характеристика різних типів занять. Взаємозв'язок між заняттями різного спрямування. Особливості побудови тренувального заняття в різних видах спорту. Зміна тривалості різних частин тренувального заняття в залежності від тривалості заняття та їх кількості протягом тижня.	4

11	Тема 11. Вплив планування на ефективність змагального результату. Особливості побудови тренувального процесу в залежності від календарю змагань. Специфіка побудови тренувальної роботи в командних ігрових видах спорту.	4
	Разом	46

Самостійна робота визначається як навчальна діяльність здобувача, спрямована на вивчення і оволодіння матеріалом навчальної дисципліни без участі викладача. Характерними ознаками цього є наявність завдання і цільової установки на його виконання. Кожному здобувачу видаються питання для рефератів, дискусій, підготовки доповідей, інформаційних повідомлень з проблемних питань. Таке завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення навчальної дисципліни відповідно до графіка навчального процесу.

Завдання для самостійної роботи

Змістовна частина № 1 “Методичні основи загальної теорії підготовки спортсменів”

1. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 1 для самостійної роботи.
2. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 2 для самостійної роботи.
3. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 3 для самостійної роботи.
4. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 4 для самостійної роботи.
5. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 5 для самостійної роботи.
6. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 6 для самостійної роботи.
7. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 7 для самостійної роботи.
8. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 8 для самостійної роботи.
9. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 9 для самостійної роботи.
10. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 10 для самостійної роботи.
11. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 11 для самостійної роботи.

Методичні рекомендації для виконання завдань для самостійної роботи:

З переліку запропонованих тем здобувач повинен зробити конспект за запропонованими питаннями та підготувати доповідь або презентацію, яка

дозволить якісно розкрити матеріал, що здобувач опрацював самостійно. В подальшому презентація доповідається під час семінарського заняття.

Презентація готується за допомогою програми PowerPoint або будь-якої іншої графічної програми. Об'єм презентації повинен становити близько 10-12 слайдів. До презентації дозволяється використовувати відео матеріал та аудіо супровід поданого матеріалу.

Під час виконання завдань, доповідей та презентацій здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату.

Виконання завдань самостійної роботи також передбачає можливість написання реферативного повідомлення та публічного його захисту на семінарському занятті або круглому столі за наступними темами:

Тематика рефератів з дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”

1. Сутність спорту, його роль та умови функціонування в суспільстві. Форми функціонування спорту у суспільстві.

2. Визначення понять «спорт», «система підготовки спортсменів», «спортивне тренування» та їх характеристика.

3. Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань.

4. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраної спеціалізації).

5. Формування системи підготовки спортсменів.

6. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.

7. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

8. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

9. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації.

10. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації у спортсменів.

11. Засоби спортивного тренування, їх класифікація.

12. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.

13. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю та між вправами за характером організації.

14. Загальна характеристика методів спортивної вправи.

15. Методи навчання техніко-тактичним діям.

16. Характеристика безперервного та інтервального методів спортивної вправи.

17. Характеристика ігрового та змагального методу спортивної вправи

18. Принципи спортивної підготовки спортсменів.

19. Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті.

20. Мета, завдання та зміст загальної та допоміжної фізичної підготовки.

21. Методика розвитку максимальної сили у спортсменів.

23. Методика розвитку «вибухової» сили у спортсменів.

24. Методика розвитку швидкості у спортсменів.

25. Методика розвитку загальної витривалості у спортсменів.

28. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.

29. Контроль рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів.

8. Методи навчання

При вивченні дисципліни відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в обраній галузі з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання, тощо.

9. Методи контролю

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

Використання педагогічного контролю повинно сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки спеціальності перевага надається контрольним роботам в який здобувач спирається на специфіку роботи в обраному виді спорту, які відбуваються по завершенню вивчення змістовної частини. Окремо враховуються результати виконання контрольних теоретичних тестових завдань, які мають чіткий перелік правильних відповідей.

Підсумкова оцінка за вивчення програмного матеріалу протягом семестру проводиться за наступними складовими:

- оцінювання роботи студентів у процесі семінарських занять;
- оцінювання, засвоєння завдань для самостійної роботи;
- проведення підсумків роботи під час підсумкової контрольної роботи.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання здобувачів представлений в розділі 11.

10. Підсумковий контроль.

Оцінювання здобувачів відбувається за накопичувальною системою оцінювання під час якої враховується низка чинників серед яких, відвідування занять, активність та якість роботи на семінарських заняття, своєчасне та якісне виконання завдань для самостійного опрацювання, виконання додаткових індивідуальних завдань.

По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання контрольної роботи або теоретичних тестових завдань, за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання та публічного захисту повідомлень, рефератів та презентацій.

11. Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	11	1 X 11= 11
Відвідування семінарських занять	1	11	1 X 11=11
Активна робота на семінарському занятті	3	11	3 X 11=33
Своєчасне виконання самостійного завдання	1	11	1 X 11=11
Захист самостійного завдання	2	11	2 X 11=22
Теоретичний тест	3	2	3 X 2=6
Залікове заняття	6	1	6 X 1=6
Разом			100

Розподіл балів з дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів” (форма контролю - залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																								Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина 1											Змістова частина 2													
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	ПК ЗЧ 1	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	ПК ЗЧ 2	
Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 10	Max 43	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 16	Max 57	Max 100

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов’язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література

Основна література

1. Андреева Р.І. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу / Р.І. Андреева, О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Є.А. Стрикаленко. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 21 — 25.

2. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2018. 192 с

3. Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021.№6.С. 85–89.

4. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту, К.: Університетська книга, 2023. - 128 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2022 – 117 с.

Додаткова

1. Strykalenko Y. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavorable conditions / Mykola Halaidiuk, Borys Maksymchuk, Oksana Khurtenko, Ivan Zuma, Zoryana Korytko, Rehina Andriieva, Yevhenii Strykalenko, Ihor Zhosan, Yaroslav Syvokhop, Olena Shkola, Olena Fomenko, Iryna Maksymchuk // Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284-2291.

2. Strykalenko Y. The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar, Serhii Yuskiv, Hanna Silvestrova, Nina Holenco // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020

3. Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh, Serhiy Shapoval (2023) Optimization of strength training of young people using exercise devices Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «MODERN DIRECTIONS AND MOVEMENTS IN SCIENCE». Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg P. 568-577.

4. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини / С.Н. Бубка. Донецьк : АПЕКС, 2020. 302 с.

5. Стрикаленко Є.А. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS» / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Д.О. Строган. - 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, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 331-336.

Інформаційні ресурси та інтернет

1. https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Zagalna_teoriya_Burla.pdf. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М., Ласточкин В.М., Гудим С.В. Загальна теорія підготовки спортсменів. 2025. - 183 с.

2. <http://www.twirpx.com/file/1497079/> Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с.

3. http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm Розвиток фізичних якостей. Фізична культура

4. <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP-Zagalna-teoriya-pidgotovki-sportsmena.pdf> Бондаренко І.Г. Робоча програма з дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”, 2022, 37 с.