

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу

***РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (ТіМОВС та СПВ) (футбол)»**  
для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту  
денної форми навчання

<b>ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ</b>	<b><u>01 Освіта/Педагогіка</u></b>
<b>СПЕЦІАЛЬНІСТЬ</b>	<b><u>017 Фізична культура і спорт</u></b>
<b>ФАКУЛЬТЕТ</b>	<b><u>фізичної культури і спорту</u></b>
<b>РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	<b><u>перший (бакалаврський)</u></b>

Львів – 2018

Робоча програма з дисципліни «ТіМОВС та СПВ (футбол)» для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту (ФКіС) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники:

Дулібський Андрій Васильович, завідувач кафедри футболу, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри футболу

Огерчук Олександр Федорович, викладач кафедри футболу

Хоркавий Богдан Васильович, викладач кафедри футболу

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри футболу  
Протокол від «\_\_\_\_\_» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри: канд. наук з фіз. виховання та спорту Дулібський А.В.

\_\_\_\_\_ (Дулібський А.В.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 року

Схвалено Вченою радою факультету педагогічної освіти.  
Протокол № 1 від «17» вересня 2018 року.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ Декан \_\_\_\_\_ (Петрина Р.Л.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

© ЛДУФК, 2018 рік

© Дулібський А.В., Огерчук О.Ф., Хоркавий Б.В. 2018 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів 3		Дисципліна спеціалізації футбол	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 108		5-й	6-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента - 2		4 год.	4 год.
		<b>Практичні – 38 год</b>	
		24 год.	26 год.
		<b>Методичні</b>	
		4 год.	6 год.
		<b>СПВ</b>	
		90 год	90 год
		<b>Самостійна робота</b>	
	20 год.	20 год.	
	Вид контролю: диференційований залік		
	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)		

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання  
ТіМОВС– 68/40  
СПВ - 180

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета.** Формування у студентів знань і вмінь вивчення історії, теорії і методики викладання футболу, оволодіння специфічними технічними прийомами і тактичними діями, набуття необхідних практичних навичок для самостійної педагогічної і організаційної роботи з юними спортсменами в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

### **Завдання:**

1. сформувати знання про історію розвитку футболу;
2. сформувати необхідні знання та профілактичні вміння у виконанні технічних способів і тактичних дій у футболі;
3. сформувати вміння методично грамотно навчити технічним способам і тактичним діям у футболі;
4. сформувати знання про правила гри в футболі та вміння судити гру;
5. сформувати знання та практичні вміння необхідні для організації та проведення змагань з футболу.

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

- зміст навчального матеріалу з курсу ТіМОВС;
- тенденції розвитку гри в Україні і світі;
- класифікацію, систематику, термінологію в футболі;
- правила безпеки під час проведення занять з футболу;
- організацію проведення змагань з футболу; види змагань; системи розіграшів; регламент змагань; правила гри; методику суддівства;
- характеристику рухових навичок; основи методики початкового навчання техніки і тактики гри;
- послідовність вивчення окремих прийомів гри у футбол;
- особливості і методику розвитку фізичних якостей.

Студент повинен **вміти:**

- методично грамотно показати техніку виконання основних прийомів і дій гри у футболі;

- методично грамотно і послідовно навчати основним способам техніки і тактики гри;
- визначити помилки при виконанні технічних і тактичних дій і знаходити правильні шляхи для їх усунення;
- організовувати змагання, судити матчі, володіти суддівськими жестами;
- методично правильно керувати командою під час змагань.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

##### **Змістовий модуль 1**

#### **Тема 1. Актуальні питання розвитку футболу. Підсумки спортивного року.**

- Відомості про розвиток футболу за минулий рік.
- Аналіз вітчизняних та міжнародних змагань.
- Сучасні тенденції щодо застосування засобів і методів у підготовці юних футболістів.
- Зміни у правилах гри у футбол.

#### **Тема 2. Мета, завдання та зміст спортивної підготовки.**

- Головні завдання процесу підготовки – різнобічний розвиток, навчання і вдосконалення рухових, техніко-тактичних навичок, виховання стійких психолого-виховних якостей юних спортсменів.
- Характеристика основних засобів та методів підготовки.

#### **Модуль 2**

##### **Змістовий модуль 2**

#### **Тема 1. Організація та методика багаторічної системи підготовки юних футболістів.**

- Положення про спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи та училища фізичної культури .
- Організація навчально-тренувальної роботи. Комплектування і діяльність СДЮШОР, УФК.

- Документи обліку і звітності. Навчальні плани і програми. Вимоги до тренерських кадрів, що працюють з юними футболістами.
- Характеристика етапів багаторічної підготовки.
- Система змагань. Методика суддівства.

## Тема 2. Планування багаторічної підготовки. Теорія і система відбору в СДЮШОР, УФК.

- Вимоги до планування: цілеспрямованість, перспективність, конкретність, науковість, оптимальність, об'єктивність, систематичний контроль.
- **Види планування:** перспективне, поточне, оперативне.
- Система відбору як складова частина загальної системи підготовки спортсменів.
- Поняття про талановитість і здібність.
- Принципи і основні шляхи відбору. Основні критерії відбору.

## Тема 3. Контроль і облік спортивного тренування.

- Педагогічний контроль, його значення і зміст.
- Види контролю - оперативний, етапний, поглиблений. Методи педагогічного контролю.
- Види обліку: попередній, поточний, підсумковий.
- Документи обліку: журнал, щоденник спортсмена, щоденник тренера. Методи і способи корекції планів спортивного вдосконалення на

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	мет.	інд	с.р		л	п	мето д	ін д	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1.</b>												
<b>Тема 1.</b> Актуальні	28	2	10	4		8						

питання розвитку футболу. Підсумки спортивного року.												
<b>Тема 2.</b> Мета, завдання та зміст спортивної підготовки.	26	2	8	4		8						
Разом за змістовим модулем 1	54	4	18	8		16						
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 2.</b>												
<b>Тема 1.</b> Організація та методика багаторічної системи підготовки юних футболістів.	20	2	6	4		4						
<b>Тема 2.</b> Планування багаторічної підготовки. Теорія і система відбору в СДЮШОР, УФК.	18	2	6	2		4						
<b>Тема 3.</b> Контроль і облік спортивного тренування.	16	2	6	2		4						
Разом за змістовим модулем 2	54	6	18	8		12						
<b>Усього годин</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>16</b>		<b>28</b>						

### 5. Теми семінарських і методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Семінарське заняття.</b> Мета і завдання спортивного вдосконалення. Перспективне планування: періоди підготовки і їх взаємозв'язок з видами підготовки, завдання кожного етапу, структура поточних планів.	2
2	<b>Семінарське заняття.</b> Оперативне планування: мета, завдання, терміни, зміст. Тижневий мікроцикл як основа оперативного планування. Види і характеристика мікроциклів (тренувальні, підвідні, змагальні, відновлювальні).	2
3	<b>Семінарське заняття.</b> Складання навчальної документації по перспективному, поточному і оперативному плануванні	2
4	<b>Семінарське заняття.</b> Вивчення педагогічних методів контролю за рівнем фізичної підготовленості і техніко-тактичної майстерності	2
5	<b>Методичне заняття.</b> Методика виховання фізичних якостей і навчання технічним прийомам і тактичним діям з початковими футболістами. Підбір вправ, організація занять і їх проведення. Дозування навантажень	2
6	<b>Методичне заняття.</b> Методика проведення навчально-тренувального процесу з врахуванням особливостей дитячого і юнацького віку	2
7	<b>Методичне заняття.</b> Система змагань юних футболістів. Правила гри. Методика суддівства	2
8	<b>Методичне заняття.</b> Види змагань та системи розіграшів.	2

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальних фізичних і психічних якостей футболістів	2
2	Вдосконалення техніки виконання ударів і зупинок м'яча стопою в умовах максимально наближених до ігрової діяльності. Підбір засобів навчання і вдосконалення.	2
3	Вдосконалення техніки виконання ударів по м'ячу	2



	головою, зупинок м'яча грудьми, стегном в навчально-тренувальному процесі юних футболістів. Підбір засобів навчання та вдосконалення.	
4	Вдосконалення техніки виконання ведення м'яча та обманним рухам (фінтам) в умовах пасивного і активного опору суперника. Підбір засобів навчання і вдосконалення.	2
5	Вдосконалення техніки виконання способів відбору м'яча в ігрових вправах та умовах наближених до змагальної діяльності. Підбір засобів навчання і вдосконалення.	2
6	Підбір засобів і методів навчання та вдосконалення технічних прийомів гри воротаря в ігрових вправах в захисті і нападі.	2
7	Вдосконалення фізичної підготовки і психічних якостей юних футболістів із застосуванням засобів спеціальної підготовки.	2
8	Оволодіння теоретичними знаннями та практичними вміннями і навичками виконання обов'язків арбітра і асистента арбітра для обслуговування змагань з футболу	2
9	Методика складання конспекту і підбору засобів для проведення навчально-тренувального заняття по завданню викладача у відповідності до програм СДЮШОР, УФК	2
10	Вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравців в захисті без м'яча: закривання, вибір позиції і протидії отримання м'яча в ускладнених умовах. Підбір засобів і методів для вдосконалення індивідуальних тактичних дій.	2
11	Вдосконалення індивідуальних та групових тактичних дій гравців в захисті проти гравця з м'ячем: протидії веденню, фінтам, ударам, передачам м'яча. Підбір засобів і методів для вдосконалення індивідуальних та групових тактичних дій.	2
12	Вдосконалення командних тактичних дій гравців в нападі та захисті у відповідності до сучасних схем гри команди. Підбір засобів і методів для вдосконалення командних тактичних дій	2
13	Засоби і методи, що застосовуються на заняттях з юними футболістами з метою розвитку витривалості.	2
14	Засоби і методи, що застосовуються на заняттях з юними футболістами з метою розвитку сили і швидкісно-силових якостей.	2
15	Засоби і методи, що застосовуються на заняттях з юними	2

	футболістами з метою розвитку спритності, гнучкості, координаційних якостей	
16	Навчальна практика. Проведення частин уроку по складеному конспекту для розвитку рухових якостей.	2
17	Навчальна практика. Проведення частин уроку по складеному конспекту для удосконалення технічних дій футболістів	2
18	Навчальна практика. Проведення частин уроку по складеному конспекту для навчання тактичним діям футболістів	2

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика принципів спортивного тренування.	6
2	Зміст технічної, тактичної та фізичної підготовки на етапі початкової і попередньо-базової підготовки юних футболістів.	6
3	Характеристика методів тренування, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі юних футболістів.	6
4	Класифікація тактичних дій футболістів.	6
5	Еволюція тактичних систем гри футболістів.	6
6	Скласти 2-3 навчальних завдання для оволодіння тактичними вміннями і навичками в захисті і нападі.	6
7	Скласти комплекси вправ для розвитку рухових якостей футболістів.	3
8	Скласти комплекси вправ для удосконалення технічної підготовленості футболістів.	3
9	Скласти комплекси вправ для навчання груповим тактичним діям футболістів.	4
	Разом	46

### 9. Методи навчання.

- Словесні .
- Наочні.
- Практичні

### 10. Методи контролю.

- ✓ Вибіркове усне опитування.
- ✓ Тестування.
- ✓ Перевірка письмових робіт.
- ✓ Залік.

### **Перелік залікових питань**

1. Історія чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських ігор, єврокубків, інших міжнародних змагань.
2. Тенденції розвитку футболу у світі, в Україні;
3. Організація і проведення змагань з футболу. Види змагань, системи змагань, положення про змагання.
4. Техніка гри у футбол. Її класифікація, термінологія у футболі;
5. Техніка виконання окремих технічних прийомів.
6. Методика навчання окремих технічних прийомів гри у футбол (способам пересування футболістів; ударів і зупинок м'яча ногою ; ударів по м'ячу головою; ведення м'яча; відбору м'яча; обманних рухів; вкидання м'яча, техніка гри воротаря).
1. Поняття про тактику стиль, ритм, манеру гри, значення тактичної підготовки.
2. Класифікація тактичних дій гри у футбол.
3. Еволюція сучасних тактичних систем гри у футбол.
4. Значення тактики і її взаємозв'язок з технікою.
5. Задачі, засоби, форми і методи тактичної підготовки футболістів в захисті і нападі.
6. Послідовність вивчення тактичних дій у футболі.
7. Методика навчання:
  - індивідуальним;
  - груповим;
  - командним тактичним діям в захисті і нападі.

8. Функції гравців команди в захисті і нападі за тактичними системами.
9. Еволюція тактики сучасного футболу.
10. Сучасні тактичні системи гри.
11. Визначення командної тактики гри
12. Послідовність та методика навчання тактичним діям у захисті і нападі.
13. Пресинг, як тактичний принцип у сучасному футболі..

### Контрольні нормативи з фізичної підготовленості

№	Контрольна вправа	Норматив
1.	Біг 30 м з веденням м'яча	5,2 с
2.	Біг 7x50 м або тест Невм'янова (180 м)	1хв. 5 с 33 с
3.	Комбінований норматив	8,5 с
4.	Удари на силу і точність. Відстань від воріт 16,5 м;	3 р. з 5-ти
5.	Вкидання м'яча на дальність	20 м
5.1	Для воротарів кидок м'яча на дальність	30 м

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1								
Види контролю		Т1			Т2			100
№		Бал	Макс. к-сть робіт	Макс. бал	Бал	Макс. к-сть робіт	Макс. бал	Кількість балів
1	Відвідування занять	4	8	32	4	7	28	60
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	2	2	4	2	4	8	12
3	Контрольна робота	6	1	6	-	-	-	6
4	Підготовка рефератів	-	-	-	6	1	6	6
5	Складання нормативів з фізичної підготовленості	-	-	-	2	4	8	8
6	Складання конспекту та	8	1	8	-	-	-	8

	проведення заняття за запропонованою темою								
	<b>Максимальна сума балів</b>			<b>50</b>				<b>50</b>	<b>100</b>

T1, T2 ,T3 – теми змістових модулів.

Поточне тестування та самостійна робота											Сума
Змістовий модуль №2											
№		T1			T2			T3			К-сть балів
		Бал	Макс. к-сть робіт	Макс. бал	Бал	Макс. к-сть робіт	Макс. бал	Бал	Макс. к-сть робіт	Макс. бал	
1	Відвідування занять	4	6	24	4	5	20	4	5	20	64
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	2	2	4	2	2	4	2	2	4	12
3	Контрольна робота				4	1	4				4
4	Підготовка рефератів	-	-	-	4	1	4	-	-	-	4
5	Складання нормативів з фізичної підготовленості							2	4	8	8
6	Складання конспекту та проведення заняття за запропонованою темою	8	1	8	-	-	-	-	-	-	8
	<b>Максимальна сума балів</b>			<b>36</b>			<b>32</b>			<b>32</b>	<b>100</b>

T1, T2 ,T3 – теми змістових модулів.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
36-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-35	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 12. Методичне забезпечення.

- Науково-методична та спеціальна література
- Відеоматеріали навчально-методичного характеру
- Презентації за темами
- Плакати та інші наочні засоби.

### 13. Рекомендована література

#### Основна:

1. Вихров К. Разминка футболистов : метод. пособие / К. Вихров, А. Дулибский. – Киев, 2007. – 192 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров – Київ : Комбі ЛТД, 2002. – С. 61–84.
3. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дулібський // Практикум з футболу: науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.- практ. конф. – Київ, 2001. – С. 5–7.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.

5. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва, 1995. – С. 41-50.
8. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
9. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 288 с.

**Допоміжна:**

10. Дулібський А. Побудова моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів / А. Дулібський // Практикум з футболу : матеріали II Всеукр.наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 77-82.
11. Дулібський А. Структурний аналіз процесу підготовки юних футболістів у підготовчому та змагальному періодах / А. Дулібський, Й. Фалес // Актуальні питання підготовки футболістів : практикум з футболу : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2000. – С. 94-99.
12. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів / А. В. Дулібський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1999. – С. 3-8.
13. Кобрин Б. Львівське коріння українського футболу / Б. Кобрин, Ю. Михалюк. – Львів : Піраміда, 2005. – 72 с.

14. Легкий. Історія світового футболу / Левко Легкий. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. – 576 с.
15. Люпа Б. М. Хроніки львівського футболу / Люпа Б. М., Грисьо Я. А., Яремко І. Я. – Львів : Піраміда, 2015. – Т. 1. – 596 с.
16. Мандзюк Д. Копаний м'яч / Д. Мандзюк. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2016. – 416 с.
17. Михалюк Ю. Таємниці львівського футболу / Ю. Михалюк. – Львів : Піраміда, 2004. – Кн. 1. – 192 с.
18. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
19. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
20. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
21. Хоркавий Б. Удосконалення системи аналізу змагальної діяльності воротарів у футболі / Богдан Хоркавий // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011.– Вип. 15, т. 1.– С. 339–346.
22. Чернобай І. М. Історія розвитку футболу / І. М. Чернобай. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 648 с.
23. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y Imas, O Borysova, I Kogut, M Yarmolenko, V Marynych, O Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234 – 238.

#### **Інформаційні джерела інтернет:**

24. Тактико-стратегічні аспекти змагальної діяльності центрального захисника в сучасних оборонних стратегіях гри футбольних команд [Електронний ресурс] / Андрій Дулібський, Андрій Маркович, Богдан



- Виноградський, Богдан Хоркавий, Олег Колобич, Олександр Огерчук, Ярослав Грисьо // Спортивна наука України. – 2017. – № 5(81). – С. 22–23. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/645>
25. Хоркавий Б. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017.– № 2 (78). – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
26. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>
27. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>