

**Міністерство освіти і науки України  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

(технічні види спорту: сучасне п'ятиборство, триатлон, велоспорт, автоспорт)  
**для студентів 2 курсу**

**галузь знань: 01 Освіта**

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

**рівень освіти: бакалавр**

Розробники: професор Б. А. Виноградський  
ст. викладач Р. В. Грибовський

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту  
Протокол від “30” серпня 2019 року

Завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту \_\_\_\_\_ (Б. Виноградський)

“30” серпня 2019 року

## ВСТУП

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорту», «Про вищу освіту», «Єдиної спортивної класифікації України», «Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» тощо.

**Міждисциплінарні зв'язки:** тісно пов'язана з теорією і методикою фізичного виховання, загальною теорією підготовки спортсменів, олімпійським і професійним спортом, а також з фізіологією спорту, педагогікою, кінезіологією тощо.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» належить до циклу професійно орієнтованих дисциплін. Вона узагальнює знання, уміння і навички з обраного виду спорту і є базовою у підготовці фахівця з фізичної культури і спорту.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів: 10	Галузь знань Напрями підготовки	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальності: <u>017 - «Фізична культура і спорт»</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		2	
Загальна кількість годин: II курс – 300		<b>Семестр</b>	
		I-VIII	
		<b>Лекції</b>	
		10 год.	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 5		<b>семінарські</b>	
	52 год.		
	<b>практичні</b>		
	186 год		
	<b>Самостійна робота</b>		
	52 год.		
	<b>Вид контролю:</b> диф.залік		

### 2. Мета і завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** – підготувати висококваліфікованого фахівця з обраного виду спорту до практичної роботи в галузі фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних умов, передових технологій і міжнародних тенденцій шляхом удосконалення їх спортивно-педагогічних навичок.

**Завдання навчальної дисципліни** – формування у студентів системи знань, умінь і навичок, необхідних для їх професійної діяльності у ролі тренера та тренера-інструктора в ДЮСШ, секціях фізкультурно-спортивних товариств, а також вчителя фізичної культури в закладах освіти різного рівня акредитації.

Після проходження навчальної дисципліни студент **повинен знати:**

- теоретико-методичні засади обраного виду спорту;
- основи організації і правила змагань з обраного виду спорту;
- основи техніки безпеки і охорони праці в обраному виді спорту;

Після проходження навчальної дисципліни студент повинен **вміти:**

- підготувати спорядження, обладнання і технічні засоби для проведення навчально-тренувального заняття і змагання з обраного виду спорту;
- розвивати рухові якості та функціональні можливості спортсменів з обраного виду спорту;
- проводити удосконалення в техніці і в тактиці обраного виду спорту;
- застосовувати засоби і методи відновлення, реабілітації і рекреації спортсменів;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту;
- організувати оперативні заходи рятування і евакуації та надати першу медичну допомогу постраждалим під час проведення тренувань чи змагань з обраного виду спорту.

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

#### **Розділ 1**

#### **Змістовий модуль 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

##### **ЗМІСТ МОДУЛЯ:**

##### **ЛЕКЦІЇ:**

#### **Тема 1. Сучасний стан технічних видів спорту**

Тенденції поширення обраного виду спорту у світі. Особливості розвитку обраного виду спорту в незалежній Україні. Львівські традиції обраного виду спорту та видатні спортсмени. Сучасний стан обраного виду спорту у світі і в Україні.

#### **Тема 2. Фізична підготовка спортсменів з технічних видів спорту**

Фізичні якості спортсмена, методика їх розвитку та оптимізація в процесі підготовки; зміст вправ спеціалізованої розминки, навантаження; індивідуальні комплекси спеціальних вправ.

#### **Тема 3. Методика навчання в технічних видах спорту**

Основні дидактичні принципи і характеристика методів та їх реалізація в процесі навчання. Структура процесу початкового навчання. Урок – основна форма організації занять. Типи уроків. Класифікація засобів навчання. Алгоритм програми – основа процесу навчання техніці вправ. Послідовність засвоєння частин, прийомів, елементів техніки вправ. Помилки та методика виправлення в процесі навчання змагальним вправам. Оволодіння навичками страхування та самострахування під час навчання техніці вправ.

#### **Тема 4. Особливості техніки та тактичних дій.**

Правила та особливості проведення змагань (з обраного виду спорту). Основні технічні дії спортсменів. Особливості тактичних дій спортсменів різного рівня спортивної майстерності. Послідовність вивчення техніки з обраного виду спорту. Розбір тактичних комбінацій.

#### **Тема 5. Науково дослідна робота студентів**

Загальні відомості про кваліфікаційні (дипломні) роботи. Методика роботи студента над кваліфікаційною (дипломною) роботою. Планування кваліфікаційної (дипломної) роботи. Структура і зміст роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення роботи. Підготовка до захисту і захист. Керівництво кваліфікаційними (дипломними) роботами.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

#### **РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПО РОЗДІЛАХ РОКАХ НАВЧАННЯ**

№ з/п	Зміст	Курс					
		І	II	III	IV	V	VI
<b>Модуль 1 Теорія і методика обраного виду спорту</b>							
	Лекції:						
1	Сучасний стан технічних видів спорту		2				
2	Фізична підготовка спортсменів з технічних видів спорту		2				
3	Методика навчання в технічних видах спорту		2				
4	Особливості техніки та тактичних дій		2				
5	Науково дослідна робота студентів		2				
	Всього- лекцій		10				
	Всього-семінарські заняття		52				
<b>Модуль 2 Спортивно-педагогічне вдосконалення (основи обраного виду спорту)</b>							
1.	Теоретична підготовка		5				
2	Тактична підготовка		30				
3.	Фізична підготовка		50				
4.	Стратегічна підготовка		30				
5.	Інструкторська і суддівська практика		6				
6.	Інтегральна підготовка		10				
7.	Навчальні ігри		20				
8.	Участь в змаганнях		20				
9.	Виконання контрольних нормативів		4				

10.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.		11				
	Всього - практичні заняття		186				
	Всього -самостійна робота		52				
	Всього -академічні години		248				
	РАЗОМ		300				
	<b>Кількість кредитів</b>		12				

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		2 курс			
1	Історичні аспекти виникнення технічних видів спорту	2			
2	Індивідуальний план СПВ	2			
3	Матеріально-технічне забезпечення обраного виду спорту	2			
4	Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту	4			
5	Правила змагань. Суддівство змагань	2			
6	Розвиток обраного виду спорту у ФСТ; ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ	4			
7	Динаміка розвитку спеціальної витривалості в технічних видах спорту	4			
8	Динаміка розвитку координаційних здібностей в технічних видах спорту	2			
9	Технічна підготовка спортсменів	4			
10	Тактична підготовка спортсменів	4			
11	Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера у технічних видах спорту	2			
12	Проблеми якісного пострілу	2			
13	Психологічна підготовка спортсменів	4			
14	Планування та контроль підготовки спортсменів	2			
15	Медичний і педагогічний контроль на заняттях	4			
16	Інструкторська та суддівська практика	2			
17	Традиції Львівської школи підготовки спортсменів в обраному виді спорту	2			
18	Контрольне заняття	2			
19	Узагальнення роботи за навчальний рік	2			
	Разом	52			

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
			2		
1	Основи навчально-тренувального процесу		4		
2	Ознайомлення зі спортивними спорудами та обладнанням для проведення тренувань з обраного виду спорту. Інструктаж з правил техніки безпеки		2		
3	Послідовність навчання		4		
4	Підбір комплексів вправ для проведення підготовчої частини занять при навчанні з обраного виду спорту.		2		
5	Характеристика методів навчання в обраному виді спорту		4		
6	Організація і проведення занять з видів спорту. Розбір компонентів.		4		
7	Основні засоби і методи для розвитку фізичних якостей		2		
8	Основні методи дослідження в обраному виді спорту		2		
9	Фізична підготовка спортсмена на різних етапах формування майстерності		4		
10	Послідовність навчання в різновидах вправи обраного виду спорту		2		
11	Тренування в ускладнених умовах; контрольні вправи та змагання в ускладнених умовах; зменшення інтервалів відпочинку на тренуваннях		4		
12	Специфіка дії кваліфікованого спортсмена на етапі завершення пострілу		4		
13	Методи бігового тренування		2		
14	Тестування спортсменів		2		
15	Різні види змагальних вправ в системі підготовки спортсменів		4		
16	Послідовність навчання в плаванні і бігу		2		
17	Тестування спортсменів-п'ятиборців, триатлоністів з плавання.		2		
18	Особливості підготовки спортсменів-п'ятиборців, триатлоністів в плаванні		4		
19	Вивчення техніки стартового стрибка, вивчення техніки плавання способом кроль на грудях. Виконання вправ з підтримуючими засобами (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
20	Вивчення та вдосконалення стартового стрибка, скрутів закритих та відкритих.		2		

	Вивчення вправ для розвитку рухів (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи).				
21	Розбір та систематизація загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для оволодіння технікою плавання кроль на грудях (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
22	Техніка плавання способом кроль на грудях, старти, повороти. Демонстрація вправ з метою оволодіння технікою плавання кроль на грудях. Аналіз помилок, які виникають при навчанні та їх усунення (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
23	Методика і послідовність навчання в фехтуванні на шпагах (спортсмени-п'ятиборці)		4		
24	Аналіз техніки захистів і відповідей в складних атаках, з дією на зброю, батманом, захопленням зброї, складних захистів. Навчально-тренувальні бої (спортсмени-п'ятиборці)		4		
25	Вдосконалення техніки пересування і виконання простих атак з партнером. Навчально -тренувальні бої (спортсмени-п'ятиборці)		4		
26	Засвоєння “уколу переводом на дію зброї”. Навчально -тренувальні бої. Індивідуальні уроки (спортсмени-п'ятиборці)		4		
27	Вивчення техніки виконання пострілу в повній координації. Вдосконалення елементів техніки пострілу по білому листі (спортсмени-п'ятиборці)		2		
28	Тактика в плаванні, бігу (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
29	Тренування п'ятиборців у верховій їзді		4		
30	Вдосконалення техніки верхової їзди та подолання одиноких перешкод і систем		4		
31	Розминка вершника перед виступом на змаганнях		2		
32	Методика підготовки юних спортсменів		4		
33	Побудова річного навчально-тренувального процесу спортсменів високого рівня майстерності		4		
34	Суддівство змагань з різновидів змагальних вправ з обраного виду спорту. Організація та міри безпеки при проведенні змагань. Обов'язки хронометристів, секретарів.		4		
35	Засоби та методи відновлення під час спортивної діяльності в обраному виді спорту		4		
36	Актуальні психічні стани спортсменів		4		
37	Управління спортивною підготовкою		4		



38	Методика тренування спортсменів високої спортивної майстерності		4		
39	Планування та контроль підготовки кваліфікованих п'ятиборців		4		
40	Методика прогнозування результатів		4		
	Всього		186		

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
			2 курс		
1	Стратегічна підготовка в обраному виді спорту		10		
2	Скласти положення про змагання		10		
3	Скласти кошторис витрат		10		
4	Організація та проведення змагань з виду спорту		10		
5	Особливості проведення самоконтролю		12		
	<b>Разом</b>		52		

## 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця в обраному виді спорту.
  - реферати
  - конспект тренування.
  - план поза тренувальних заходів збору/план.

## 9. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

## Підсумковий контроль –диф. залік

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

#### ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь в якості судді в суддівстві чотирьох змагань – 15 балів.
3. Участь у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
  - на оцінку «3» + 10 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
  - на оцінку «4» + 15 очок;
  - на оцінку «5» + 20 очок.
5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.
6. Складання нормативів – 20 балів.

#### Шкала оцінювання заліку

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>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 12. Методичне забезпечення

#### Змістовний модуль 1. ТІМОВС

#### Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. Історичні аспекти виникнення технічних видів спорту

Передумови виникнення і розвитку обраного виду спорту. Створення перших осередків з обраного виду спорту. Особливості розвитку обраного виду спорту в незалежній Україні.

Тема 2. Індивідуальний план СПВ

Особливості складання індивідуального плану СПВ. Алгоритм дій.

### Тема 3. Матеріально-технічне забезпечення обраного виду спорту

Характеристика спортивного інвентарю в сучасному п'ятиборстві: фехтування, верхова їзда, плавання, комбінований вид; в триатлоні та автоспорті.

### Тема 4-5. Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту

Загальна характеристика різних вправ у змагальній діяльності спортсменів.

### Тема 6. Правила змагань. Суддівство змагань.

Загальна характеристика правил змагань відповідно до міжнародних вимог. Суддівство змагань згідно регламенту за видами вправ в обраному виді спорту.

### Тема 7-8. Розвиток обраного виду спорту у ФСТ; ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ

Підготовка тренерських кадрів. Організація спортивної діяльності в спеціалізованих спортивних закладах. Взаємозв'язки з громадськими організаціями.

### Тема 8-9. Розвиток фізичних якостей спортсменів технічних видів спорту.

Динаміка розвитку спеціальної витривалості спортсменів. Динаміка розвитку координаційних здібностей.

### Тема 9-10. Технічна підготовка спортсменів

Компонентна структура техніки фізичної вправи. Критерії ефективності техніки. Фактори, що впливають на варіативність техніки змагальних вправ. Фазова структура змагальних вправ. Технічні засоби контролю техніки виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ.

### Тема 11-12. Технічна підготовка спортсменів

Послідовність засвоєння частин, прийомів, елементів техніки вправ. Формування техніки спортсмена з врахуванням його індивідуальних, морфологічних особливостей. Оптимізація технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки з фізичною.

Помилки та методика виправлення в процесі навчання змагальним вправам. Оволодіння навичками страхування та самострахування під час навчання техніці вправ.

### Тема 13-14. Тактична підготовка спортсменів .

Тактична підготовка в сучасному п'ятиборстві: в верховій їзді; в фехтуванні; в циклічних видах сучасного п'ятиборства; в триатлоні та автоспорті.

### Тема 15. Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера у технічних видах спорту

Особливості професійно-педагогічної діяльності тренерів в обраному виді спорту. Виховання морально-вольових якостей у спортсменів.

Тема 16. Проблеми якісного пострілу (сучасне п'ятиборство)  
Умови прицілювання лазерним тренажером. Специфіка виконання пострілу під час бігу.

Тема 17-18. Психологічна підготовка спортсменів

Базова психологічна підготовка (розвинення логіки мислення, уважності, пам'яті, уяви, здатності до самоаналізу, цілеспрямованості, ініціативності тощо). Формування вмінь регулювати психічно-вольовий стан, зосереджуватися, мобілізуватися, протистояти несприятливим впливам тощо. Програми аутогенного тренування.

Тема 19. Планування та контроль підготовки спортсменів

Аналіз календарного плану змагань. Планування виступів спортсменів у макроциклі. Проведення навчально-тренувальних занять відповідно до всеукраїнських та міжнародних змагань.

Тема 20-21. Медичний і педагогічний контроль на заняттях

Види контролю. Оцінювання стану здоров'я спортсменів та рівня їхньої фізичної підготовленості. Оцінювання психологічної стійкості спортсмена до змагань.

Тема 22. Інструкторська та суддівська практика

Залучення студентів до роботи в якості суддів під час обласних та всеукраїнських змагань.

Тема 23. Традиції Львівської школи підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Аналіз виступів спортсменів Львівщини. Видатні спортсмени.

Тема 24. Контрольне заняття

Захист студентами рефератів та написання контрольної роботи.

Тема 25. Узагальнення роботи за навчальний рік

Підведення підсумків роботи.

### **13. Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 267 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2014. – 624 с.
3. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.

4. Тер-Ованесян А. Педагогика спорта / А. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян. – Киев: Здоров'я, 1986. – 208 с.
5. Тер-Ованесян А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание / А. Тер-Ованесян. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

**Допоміжна:**

1. Анатомія людини : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 128 с.
2. Біомеханіка спорту / за ред. А.М. Лапутіна. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
3. Білик О. Л. Особливості організації та проведення змагань в автоспорті (на прикладі „Чемпіонату світу з ралі”) / Білик О. Л., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. // Спорт та сучасне суспільство : зб. наук. пр. молодих вчених та матеріали VI Відкритої студент. наук. конф. – Київ, 2013. – С. 183–188.
4. Велосипедный спорт : правила соревнований / утв. Гос.ком. СССР по физ. культуре и спорту. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
5. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : монографія / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.
6. Виноградський Б. А. Перспективи розвитку біомеханіки спорту у світлі ідей професора Лапутіна А.М. / Виноградський Б.А., Лопат'єв А.О. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2008. – Вип. 54. – С. 29–33.
7. Водлозеров В. Е. Триатлон : учеб. пособие / Водлозеров В. Е. – Харьков : НАТА, 2012. – 212 с.
8. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
9. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
10. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
13. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
14. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.

15. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
16. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
17. Рибак О. Безпека змагальної діяльності в автомобільному спорті : монографія / Олег Рибак. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 419 с.
18. Современное пятиборье : правила соревнований / утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
19. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Автомобільна федерація України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://rally-ua.org/>
2. Автомобільний спорт : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 10 с.
3. Велосипедний спорт : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 53 с.
4. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
5. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
6. Иткис М.А. Некоторые способы повышения эффективности тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [[http://www.shooting-ua.com/books/book\\_152/htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_152/htm)].
7. Міжнародна федерація триатлону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.triathlon.org/>
8. Федерація велоспорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://velosport.org.ua/>
9. Федерація сучасного п'ятиборства України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fspu.org.ua/ua/>
10. Clever\_Training\_Triathlon\_Insider\_Secrets [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.clevertraining.com/images/ebook/>
11. The\_History\_of\_Pentathlon\_Competitions [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/334677428>
12. The\_Science\_of\_Cycling [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/276967120>