

**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 3 курсу**

**галузь знань 01 Освіта**

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

**рівень освіти: бакалавр**

Робоча програма з «ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

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	
		<b>денна форма навчання</b>	
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		3	
Загальна кількість годин: – 315		<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>		
	48 год.		
	<b>практичні</b>		
	174 год.		
<b>Самостійна робота</b>			
83 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 фізичного виховання 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. Фізична підготовка спортсменів**

Мета та завдання фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Принцип динамічної відповідності тренувальних і змагальних вправ. Фізичні якості людини, “перенос” фізичних якостей. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Зміст і форма фізичної вправи. Класифікація фізичних вправ.

#### **Тема 2. Особливості розвитку витривалості спортсменів.**

Поняття “витривалість”. Фактори, які визначають рівень прояву витривалості: анатомо-морфологічний фактор; метаболічний фактор; регуляторний фактор. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби та методи розвитку витривалості спортсменів з технічних видів спорту.

Планування та контроль навантажень, спрямованих на розвиток витривалості. Тестування різних компонентів витривалості.

#### **Тема 3. Технічна підготовка спортсменів.**

Спортивна техніка та технічна підготовленість. Завдання, методи та засоби технічної підготовки. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації

#### Тема 4. Тактична підготовка спортсменів.

Визначення поняття “тактика” в спорті. Тактична діяльність спортсмена. Взаємозв’язок тактичної підготовки з іншими видами підготовленості. Індивідуальна, групова та командна тактика. Засоби та методи тактичної підготовки.

#### Тема 5. Теоретична та психологічна підготовка спортсменів

Морально-вольова підготовленість. Темперамент. Мотивація спортсменів. Виховання вольових якостей. Вимірювання рівня їх розвитку. Спеціальна психологічна підготовленість. Навіювання позитивного відношення до тренувальних навантажень. Навіювання позитивного ставлення до спортивного життя та здорового способу життя. Навіювання, які обумовлюють перед змагальні установки: “спокійна бойова впевненість”. Інтелектуальна підготовленість. Зміст інтелектуальної освіти спортсменів.

### 4. Структура навчальної дисципліни

#### РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПО РОЗДІЛАХ РОКАХ НАВЧАННЯ

№ з/п	Зміст	Курси						
				III				
<b>Модуль 1 Теорія і методика обраного виду спорту</b>								
	Лекції:							
1	Фізична підготовка спортсменів			2				
2	Особливості розвитку витривалості спортсменів			2				
3	Технічна підготовка спортсменів			2				
4	Тактична підготовка спортсменів			2				
5	Теоретична та психологічна підготовка спортсменів			2				
	Всього- лекцій			10				
	Всього-семінарські заняття			48				
<b>Модуль 2 Спортивно-педагогічне вдосконалення (основи обраного виду спорту)</b>								
1.	Теоретична підготовка			5				
2	Тактична підготовка.			30				
3	Фізична підготовка.			38				
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			174			
	Всього -самостійна робота			83			
	Всього -академічні години			232			
	<b>РАЗОМ</b>			<b>315</b>			
	<b>Кількість кредитів</b>			<b>10</b>			

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
				3 курс	
1	Історичні аспекти виникнення технічних видів спорту			2	
2	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях			2	
3	Індивідуальний план СПВ			2	
4	Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту			2	
5	Правила змагань. Суддівство змагань			4	
6	Розвиток обраного виду спорту у ФСТ; ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ			4	
7	Динаміка розвитку спеціальної витривалості			4	
8	Динаміка розвитку координаційних здібностей			2	
9	Технічна підготовка спортсменів			4	
10	Тактична підготовка спортсменів			4	
11	Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера з обраного виду спорту			6	
12	Планування та контроль підготовки спортсменів			2	
13	Медичний і педагогічний контроль на заняттях			4	
14	Інструкторська та суддівська практика			2	
15	Контрольне заняття			2	
16	Узагальнення роботи за навчальний рік			2	

	Разом			48	
--	-------	--	--	----	--

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
1	Основи навчально-тренувального процесу			2	
2	Ознайомлення зі спортивними спорудами та обладнанням для проведення тренувань з обраного виду спорту. Інструктаж з правил техніки безпеки			2	
3	Послідовність навчання у змагальних видах вправ обраного виду спорту			4	
4	Організація процесу навчання в обраному виді спорту			4	
5	Підбір комплексів вправ для проведення підготовчої частини занять при навчанні у змагальних видах вправ з обраного виду спорту			2	
6	Характеристика методів навчання			4	
7	Організація і проведення занять у змагальних видах вправ. Розбір компонентів.			4	
8	Основні засоби і методи для розвитку фізичних якостей			4	
9	Фізична підготовка спортсменів на різних етапах формування майстерності			4	
10	Послідовність навчання у змагальних видах вправ			4	
11	Тренування в ускладнених умовах; контрольні вправи та змагання в ускладнених умовах; зменшення інтервалів відпочинку на тренуваннях			4	
12	Змагальна діяльність спортсменів			4	
13	Акцентування уваги на якості останніх пострілів; останніх серій в сучасному п'ятиборстві			4	
14	Техніка кросового бігу в сучасному п'ятиборстві та триатлоні			4	
15	Загальні основи підготовки п'ятиборця та триатлоніста в бігу			4	
16	Бігове тренування п'ятиборців/триатлоністів-юнаків			4	
17	Плавання в системі підготовки п'ятиборців/триатлоністів			4	
18	Тестування п'ятиборців/триатлоністів в плаванні.			4	
19	Основні вимоги до обладнання басейнів для плавання. Інвентар для заняття плаванням. Порядок відвідування басейну та міри безпеки			2	

	при проведенні занять.				
20	Вивчення та вдосконалення стартового стрибка, скрутів закритих та відкритих. Вивчення вправ для розвитку рухів.			4	
21	Розбір та систематизація загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для оволодіння технікою плавання кроль на грудях (сучасне п'ятиборство, триатлон)			4	
22	Вдосконалення елементів техніки плавання способом кроль на грудях, вивчення рухів одною та обома руками на суші і в воді, в сполучення з диханням, руками і ногами лежачи на воді з опорою руками на дошку. Плавання з підтримуючими засобами з допомогою рук, ніг (сучасне п'ятиборство, триатлон)			4	
23	Методика використання тренажерів в технічних видах спорту			4	
24	Методика і послідовність навчання в фехтуванні на шпагах (сучасне п'ятиборство)			4	
25	Послідовність і навчання техніки простих атак в фехтуванні на шпагах (сучасне п'ятиборство)			4	
26	Послідовність і навчання техніки простих захистів в фехтуванні на шпагах (сучасне п'ятиборство)			4	
27	Послідовність в проведенні індивідуального уроку в фехтуванні (сучасне п'ятиборство)			4	
32	Тактика різних видів змагальних вправ технічних видів спорту			6	
35	Методика підготовки юних спортсменів			6	
36	Побудова річного навчально-тренувального процесу спортсменів високого рівня майстерності			6	
37	Практика суддівства змагань у верховій їзді по програмі сучасного п'ятиборства. Суддівство в якості нач. траси, зам. гол. судді у верховій їзді. Складання простих маршрутів.			6	
38	Практика суддівства зі стрільби. Техніка безпеки. Порядок на вогневому рубежі. Функціональні обов'язки суддів, заст. головного судді.			6	
39	Суддівство змагань з видів вправ. Організація та міри безпеки при проведенні змагань. Обов'язки хронометристів, секретарів.			4	
40	Організація та проведення змагань з циклічних видів сучасного п'ятиборства (біг, плавання). Обов'язки суддів, секретарів.			4	
41	Засоби та методи відновлення під час спортивної діяльності в обраному виді спорту			6	
42	Актуальні психічні стани спортсменів-п'ятиборців			6	



43	Управління спортивною підготовкою			6	
44	Методика тренування спортсменів високої спортивної майстерності			6	
45	Планування та контроль підготовки кваліфікованих п'ятиборців			6	
46	Методика прогнозування результатів			4	
	Всього			174	

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
				3 курс
1	Стратегічна підготовка в обраному виді спорту			10
2	Методи психологічної підготовки спортсменів			10
3	Особливості організації та проведення змагань з обраного виду спорту			30
4	Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчого спрямування			10
5	Особливості проведення самоконтролю			23
	<b>Разом</b>			83

## 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 – 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 шести змагань – 15 балів.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів.
  - на оцінку «3» + 15 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
  - на оцінку «4» + 20 очок;
  - на оцінку «5» + 25 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

#### Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. Історичні аспекти виникнення технічних видів спорту

Особливості розвитку виду спорту в незалежній Україні.

Тема 2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях

Вимоги до техніки безпеки в обраному виді спорту (УІПМБ; екіпіровка згідно міжнародних правил).

### Тема 3. Індивідуальний план СПВ

Загальна характеристика змісту щоденника. Методика його складання. Значення самоконтролю.

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

Загальна характеристика змагальної діяльності п'ятиборців у технічних та циклічних видах спорту.

### Тема 5-6. Правила змагань. Суддівство змагань.

Характеристика змін до правил змагань. Суддівство змагань згідно регламенту за видами спорту.

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

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

### Тема 9-11. Розвиток фізичних якостей

Динаміка розвитку спеціальної витривалості спортсменів в циклічних видах сучасного п'ятиборства. Динаміка розвитку координаційних здібностей в сучасному п'ятиборстві.

### Тема 12-13. Технічна підготовка спортсменів.

Техніка спортивної вправи. Критерії ефективності техніки. Технічні засоби контролю техніки виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ.

Формування техніки спортсмена з врахуванням його індивідуальних, морфологічних особливостей. Оптимізація технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки з фізичною.

### Тема 14-15. Тактична підготовка спортсменів .

Тактична підготовка в сучасному п'ятиборстві: в циклічних видах, верховій їзді, фехтуванні.

### Тема 16-17. Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера у технічних видах спорту.

Особливості професійно-педагогічної діяльності тренерів з видів спорту (фехтування, верхова їзда). Виховання морально-вольових якостей у спортсменів.

### Тема 18-19. Планування та контроль підготовки спортсменів

Календарний план 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 рівня 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. Контрольне заняття

Студенти захищають підготовлені реферати.

Тема 24. Узагальнення роботи за навчальний рік

Підведення підсумків роботи студентів.

### **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., Лопатєв 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. Грибовський Р. Шляхи удосконалення технічної підготовки / Ростислав Грибовський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 54–58.
  9. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
  10. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
  11. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
  12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
  13. 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.
  14. 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.
  15. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
  16. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
  17. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
  18. Рибак О. Безпека змагальної діяльності в автомобільному спорті : монографія / Олег Рибак. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 419 с.
  19. Современное пятиборье : правила соревнований / утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
  20. 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>