

Міністерство освіти і науки України  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**Б. А. Виноградський, Р. В. Грибовський**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

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

**(технічні та комплексні види спорту)**

**для студентів  
ЧЕТВЕРТОГО  
КУРСУ**





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**Б. А. Виноградський, Р. В. Грибовський**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**  
**(технічні та комплексні види спорту)**

*для студентів 4 курсу*

Львів  
2019

УДК 796.034.2:378(083.97)

*Затверджено на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського (протокол 1 від «30» серпня 2019 р).*

**Рецензенти:** Кандидат педагогічних наук, доцент  
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  
Львівського торговельно-економічного університету,  
**Блащак І. М.**

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Львівського державного університету  
фізичної культури ім. Івана Боберського,  
**Маланчук Г. Г.**

**Виноградський Б. А.**

**В 49** Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (технічні та комплексні види спорту)» / Б. А. Виноградський, Р. В. Грибовський. – Львів, 2019. – 16 с.

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення (технічні види спорту: сучасне п'ятиборство, триатлон, велоспорт, автоспорт)» галузі знань: 01 «Освіта/Педагогіка» для студентів 4 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр.

Програма рекомендована викладачам і студентам закладів вищої освіти, аспірантам і докторантам для використання у навчально-виховному процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

**УДК 796.034.2:378(083.97)**

© ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019

© Б. Виноградський, Р. Грибовський, 2019



## ВСТУП

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «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, набуті протягом усіх років навчання у вищій і є базовою у підготовці фахівця з фізичної культури і спорту та завершує вивчення предметів з обраного виду спорту.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів: 9	Галузь знань Напрями підготовки	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальності: <u>017 - «Фізична культура і спорт»</u>	Рік підготовки: 4	
Змістових модулів – 2		Семестр: I-VIII	
Загальна кількість годин: 270		Лекції: 10 год.	
		Семінарські: 32 год.	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»	Практичні	
		126 год.	
		Самостійна робота	
		102 год.	
		Вид контролю: 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**

##### **Тема 1. Багаторічна підготовка спортсменів**

Загальна уява про систему багаторічної підготовки юних спортсменів. Періодизація біологічного розвитку дітей та підлітків. Механізм регуляції росту та розвитку.

Вдосконалення спортивної підготовленості юних спортсменів в процесі багаторічного тренування. Морфологічний розвиток. Розвиток силових здібностей. Розвиток аеробної продуктивності (загальної витривалості). Розвиток анаеробних можливостей. Вплив темпів статевого дозрівання на розвиток фізичних якостей. Зміст етапів багаторічної спортивної підготовки.

##### **Тема 2. Методика побудови навчально-тренувальних занять**

Побудова навчально-тренувальних занять (підготовча, основна та заключна частини). Педагогічна спрямованість занять. Типи та організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, модельні). Характер, кількість, інтенсивність та тривалість вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Спрямованість занять.

##### **Тема 3. Структура та побудова підготовки на різних її етапах**

Побудова макроциклів. Тренування в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап. Спеціально-підготовчий етап. Тренування в змагальному періоді. Тренування в перехідному періоді. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості впродовж макроциклу.

##### **Тема 4. Відбір та орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки**

Характеристика етапів відбору і орієнтації спортсменів. Попередній відбір і орієнтація спортсменів. Проміжний відбір спортсменів. Основний відбір і орієнтація спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Заключний відбір спортсменів на етапі збереження досягнень.

##### **Тема 5. Психологічна підготовка спортсменів**

Базова психологічна підготовка. Психологія спортивних змагань. Передстартові стани спортсмена. Психологічні основи підготовки спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів до змагань.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН

№ з/п	Зміст	Курси			
					IV
<b>Модуль 1. Теорія і методика обраного виду спорту</b>					
	Лекції:				
1	Багаторічна підготовка спортсменів				2
2	Методика побудови навчально-тренувальних занять				2
3	Структура та побудова підготовки на різних її етапах				2
4	Відбір та орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки				2
5	Психологічна підготовка спортсменів				2
	Всього - лекцій				10
	Всього - семінарські заняття				32
<b>Модуль 2. Спортивно-педагогічне вдосконалення (основи обраного виду спорту)</b>					
1.	Теоретична підготовка				5
2	Тактична підготовка				28
3.	Фізична підготовка				20
4.	Стратегічна підготовка				20
5.	Інструкторська і суддівська практика				6
6.	Інтегральна підготовка				10
7.	Навчальні ігри				10
8.	Участь в змаганнях				20
9.	Виконання контрольних нормативів				4
10.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача				11
	Всього - практичні заняття				126
	Всього - самостійна робота				102
	Всього - академічні години				168
	<b>РАЗОМ</b>				<b>270</b>
	<b>Кількість кредитів</b>				<b>9</b>

## 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
1	Змагальна діяльність спортсменів				2
2	Правила змагань. Суддівство змагань				2
3	Фізична підготовка спортсменів				4
4	Динаміка розвитку координаційних здібностей				2
5	Технічна підготовка спортсменів				4
6	Тактична підготовка спортсменів				4
7	Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера				2
8	Психологічна підготовка спортсменів				2
9	Планування та контроль підготовки спортсменів				2
10	Медичний і педагогічний контроль на заняттях				2
11	Інструкторська та суддівська практика				2
12	Контрольне заняття				2
13	Узагальнення роботи за навчальний рік				2
	<b>Разом</b>				<b>32</b>

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
1	Послідовність навчання змагальних вправ				4
2	Організація процесу навчання				4
3	Характеристика методів навчання				4
4	Організація і проведення навчально-тренувальних занять. Розбір компонентів.				4
5	Основні засоби і методи для розвитку фізичних якостей				4
6	Основні методи дослідження				4
7	Фізична підготовка спортсмена на різних етапах формування майстерності				4
8	Послідовність навчання спортсменів				4



9	Тренування в ускладнених умовах; контрольні нормативи та змагання в ускладнених умовах; зменшення інтервалів відпочинку на тренуваннях				4
10	Змагальна діяльність спортсменів				6
11	Акцентування уваги на якості останніх пострілів; останніх серій				4
12	Специфіка дії кваліфікованого спортсмена на етапі завершення виконання змагальних вправ				4
13	Особливості тестування спортсменів				6
15	Характеристика змагальних вправ в системі підготовки спортсменів				4
16	Послідовність навчання в окремих видах змагальних вправ				6
17	Особливості використання тренажерів в технічних видах спорту				10
18	Тактика різних видів змагальних вправ з технічних видів спорту				4
19	Послідовність в проведенні індивідуальних занять				4
21	Вдосконалення техніки виконання вправ із партнером. Навчально-тренувальні бої.				4
22	Вивчення техніки виконання змагальної вправи в повній координації.				4
23	Практика суддівства змагань у різновидах змагальних вправ. Суддівство в якості рефері, заст. гол. судді. Складання простих маршрутів				6
24	Практика суддівства з окремих видів змагальних вправ Техніка безпеки. Функціональні обов'язки суддів, заст. головного судді.				6
25	Суддівство змагань з фехтування. Організація та міри безпеки при проведенні змагань. Обов'язки хронометристів, секретарів.				6
26	Організація та проведення змагань з циклічних видів сучасного п'ятиборства (біг, плавання). Обов'язки суддів, секретарів.				6
27	Засоби та методи відновлення під час спортивної діяльності				6
28	Управління спортивною підготовкою				4
29	Методика тренування спортсменів високої спортивної майстерності				4
30	Планування та контроль підготовки кваліфікованих спортсменів				4
31	Методика прогнозування результатів				6
	<b>Всього</b>				<b>126</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
1	Багаторічна підготовка спортсменів				10
2	Методика побудови окремих тренувальних занять. (складання конспектів тренувальних занять різної спрямованості)				20
3	Типи та побудова мікроциклів. (складання індивідуального плану мікро циклу)				20
4	Типи та побудова мезоциклів. (складання мезоциклів різних типів).				10
5	Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки (складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів)				20
6	Безпосередня підготовка до головних змагань року (підготовка реферату за темою: "Визначення та особливості підготовки спортсменів до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації").				10
7	Комплексний контроль у спорті. (підготовка реферату за темою: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Методи та засоби комплексного контролю у тренувальному процесі спортсменів різної спортивної кваліфікації".</li> <li>• "Особливості організації навчально-тренувального процесу напередодні головних змагань. Передстартова підготовка спортсменів".</li> </ul>				12
	<b>Разом</b>				102

## **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**

---

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

### Теми та зміст семінарських занять

#### **Тема 1. Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту**

Особливості змагальної діяльності спортсменів у технічних видах спорту.

#### **Тема 2-3. Правила змагань. Суддівство змагань**

Загальна характеристика правил змагань відповідно до міжнародних вимог. Суддівство змагань згідно регламенту за видами спорту.

#### **Тема 4-6. Фізична підготовка спортсменів**

Фізична підготовка спортсменів на різних етапах формування його майстерності: фізичні якості спортсмена, методика їх розвитку та оптимізація в процесі підготовки; зміст вправ спеціалізованої розминки, навантаження; індивідуальні комплекси спеціальних вправ. Динаміка розвитку координаційних здібностей та витривалості.

## **Тема 7. Технічна підготовка спортсменів**

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 8-9. Тактична підготовка спортсменів**

Тактична підготовка за різновидами змагальних вправ з технічних видів спорту.

## **Тема 10-11. Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера**

Особливості професійно-педагогічної діяльності тренерів з видів спорту. Виховання морально-вольових якостей у спортсменів.

## **Тема 12. Психологічна підготовка спортсменів**

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

## **Тема 13. 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 14. Медичний і педагогічний контроль на заняттях**

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

## **Тема 15. Інструкторська та суддівська практика**

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

## **Тема 16. Контрольне заняття**

Студенти захищають підготовлені реферати.

## **Тема 17. 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. Масвська, 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., Лопатьєв 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 морфо функціональні 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. 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 інтернет-ресурси:**

1. Автомобільна федерація України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://rally-ua.org/>

2. 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)].

3. Міжнародна федерація триатлону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.triathlon.org/>

4. Федерація велоспорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://velosport.org.ua/>

5. Федерація сучасного п'ятиборства України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fspu.org.ua/ua/>

6. Clever\_Training\_Triathlon\_Insider\_Secrets [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.clevertraining.com/images/ebook/>

7. The\_History\_of\_Pentathlon\_Compitations [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/334677428>

8. The\_Science\_of\_Cycling [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/276967120>

Навчальне видання

**Б. А. Виноградський, Р. В. Грибовський**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»  
(технічні та комплексні види спорту)**

*для студентів 4 курсу*

Підписано до друку 30.09.2019.

Формат 60×84/16

Цифровий друк. Ум. друк. арк. 0,93.

Зам. № 7. Наклад 100 прим.

Видруковано в авторській редакції.

**Видавництво «ПАІС»**

Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.

вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007

тел.: (032) 225-49-00, (032) 261-24-15

e-mail: pais.druk@gmail.com ; www.pais.com.ua