

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Система підготовки спортсменів**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту та факультет заочної та  
післядипломної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: другий (магістерський) рівень

Робоча програма з дисципліни «Система підготовки спортсменів» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

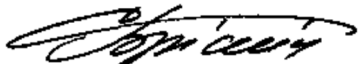
ІХ с. (денна форма навчання), ХІ с. (заочна форма навчання)

Розробники: д.фіз.вих., професор Передерій А. В., к.фіз. вих., доцент Хіменес Х. Р.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури

Протокол від 19 серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

  
\_\_\_\_\_

(підпис)

( Бріскін Ю.А. )  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від. “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету заочної та післядипломної освіти

Протокол від. “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Нормативна дисципліна	
Модулів – 1		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		5-й	6-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		9-й	11-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: <u>другий (магістерський)</u>	14 год.	12 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	6 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	72 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
-			
Вид контролю: іспит			

### Примітка.

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

для денної форми навчання – 30/60

для заочної форми навчання – 18/72

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни “Система підготовки спортсменів” є формування у магістрантів фундаментальних знань стосовно системи підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми магістранти мають досягти таких результатів навчання:

### **1) загальні компетентності:**

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

### **2) спеціальні компетентності:**

СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК 11. Здатність організувати рухову активність населення.

СК 12. Здатність організувати тренувальний процес і систему змагань спортсменів різної кваліфікації.

СК 13. Здатність організувати роботу та здійснювати управління діяльністю ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ спортивних, спортивно-оздоровчих та оздоровчо-рекреаційних клубів.

СК 14. Здатність до якісної організації фізичного виховання студентів та ефективного управління навчально-виховним процесом у ЗВО з урахуванням чинних програмно-нормативних вимог.

СК 15. Здатність аналізувати стан, виявляти проблеми та перспективи розвитку соціальних практик спорту в державі.

### **3) програмні результати навчання:**

ПРН 10. Організувати тренувальний процес спортсменів різних вікових та кваліфікаційних груп, в т.ч. у СВД, організувати підготовку збірних команд.

ПРН 11. Організувати змагання регіонального, національного та міжнародного рівнів на сучасному організаційному, матеріально-технічному рівні.

ПРН 15. Аналізувати стан, виявляти проблеми та перспективи розвитку соціальних практик спорту в державі.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Характеристика системи підготовки спортсменів**

#### **Тема 1. Структура системи підготовки спортсменів. (лекція 1-2)**

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Формування системи підготовки спортсменів. Структура системи підготовки спортсменів. Забезпечення системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

#### **Тема 2. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів. (лекція 3)**

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

### **Змістовий модуль 2. Змагальна діяльність у спорті**

#### **Тема 3. Змагання як формувальний чинник спорту (лекція 4)**

Роль змагань у спорті. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види та різновиди спортивних змагань.

#### **Тема 4. Змагальна діяльність в спорті (лекція 5-6)**

Характеристика змагальної діяльності в спорті. Структура змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

#### **Тема 5. Моделювання в спорті (лекція 7)**

Загальні положення моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

## **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Характеристика системи підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 1.</b> Структура системи підготовки спортсменів	22	4	2	-	-	16	22	4	2	-	-	16
<b>Тема 2</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	20	2	2	-	-	16	20	2	-	-	-	18
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	-	-	<b>34</b>
<b>Змістовий модуль 2 Змагання та змагальна діяльність в спорті</b>												
<b>Тема 3.</b> Змагання як формувальний чинник спорту	12	2	-	-	-	10	12	2	-	-	-	10
<b>Тема 4.</b> Змагальна діяльність в спорті	22	4	8	-	-	12	22	2	2	-	-	18
<b>Тема 5.</b> Моделювання в спорті	14	2	4	-	-	8	14	2	2	-	-	10
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	-	-	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>38</b>
<b>Разом</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	-	-	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	-	-	<b>72</b>

#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Структура системи підготовки спортсменів	2	2
2	Тема 2. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	2	-
3-6	Тема 4. Змагальна діяльність в спорті	8	2
7-8	Тема 5. Моделювання в спорті	4	2
	Разом	16	6

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1		-	-
	Разом	-	-

#### 5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1. Структура системи підготовки спортсменів.</b> Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела. Конспекти самопідготовки.	16	16
2	<b>Тема 2. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів.</b> Конспекти самопідготовки.	14	18
3	<b>Тема 3. Змагання як формувальний чинник спорту.</b> Аналіз сучасних змін у правилах змагань з обраного виду спорту та їх впливу на формування змісту системи підготовки. Конспекти самопідготовки.	10	10
4	<b>Тема 4. Змагальна діяльність в спорті.</b> Відео-презентація змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів. Конспект самопідготовки.	12	18
5	<b>Тема 5. Моделювання в спорті.</b> Конспекти самопідготовки. Модель підготовленості спортсмена (на прикладі обраного виду спорту)	8	10
	<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

#### 6. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”

▪ аналіз сучасних змін у правилах змагань з обраного виду спорту та їх впливу на формування змісту системи підготовки.

## **7. Методи навчання**

1. Самостійна робота студентів:
  - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
  - виконання практичних завдань протягом семестру;
  - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
  - підготовка до іспиту.
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда, дискусія.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

## **8. Методи контролю**

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – іспит (IX семестр – денна форма; XI семестр – заочна форма навчання).

## **9. Екзаменаційні вимоги**

1. Поняття про систему підготовки спортсменів.
2. Прояви системності у підготовці атлетів Стародавньої Греції.
3. Передумови формування системи підготовки спортсменів у другій половині XIX сторіччя.
4. Структура системи підготовки спортсменів.
5. Забезпечення системи підготовки спортсменів.
6. Напрями вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.
7. Еволюція уявлень про систему підготовки спортсменів.
8. Основні напрями формування системи підготовки спортсменів в кінці XIX на початку XX сторіччя.
9. Внесок фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів.
10. Основні праці, які розкривають сутність різних аспектів системи підготовки спортсменів.
11. Формування теоретичних засад системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
12. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
13. Чинники, що впливають на загальну структуру багаторічної підготовки.
14. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

15. Підготовка спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності.
16. Підготовка спортсменів на етапі зниження досягнень.
17. Підготовка спортсменів на етапі виходу зі спорту.
18. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.
19. Особливості річної періодизації підготовки спортсменів в обраному виді спорту на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.
20. Динаміка навантажень в процесі багаторічного спортивного удосконалення.
21. Особливості співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного спортивного удосконалення.
22. Варіанти побудови підготовки у 4-річних олімпійських циклах.
23. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного удосконалення.
24. Роль змагань у спорті.
25. Роль змагань на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.
26. Змагання в системі періодизації річної підготовки.
27. Проблеми, що існують у світовій змагальній практиці спортсменів.
28. Характеристика змагальної діяльності в спорті.
29. Структура змагальної діяльності в спорті.
30. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
31. Техніка змагальної діяльності.
32. Інформаційний аспект змагальної діяльності в спорті.
33. Види спортивних змагань.
34. Регламентація спортивних змагань
35. Способи проведення спортивних змагань.
36. Спортивний результат та способи його визначення.
37. Еволюція правил змагань в обраному виді спорту та її вплив на побудову системи підготовки спортсменів.
38. Умови змагань, що впливають на спортивний результат.
39. Фактори забезпечення результативності змагальної діяльності в спорті.
40. Фактори реалізації результативності змагальної діяльності в спорті.
41. Структура змагальної діяльності в обраному виді спорту.
42. Фактори результативності в обраному виді спорту
43. Змагання в системі підготовки спортсменів.
44. Основні групи та рівні моделей в спорті.
45. Моделі змагальної діяльності.
46. Моделі підготовленості.
47. Морфофункціональні моделі.
48. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
49. Моделі підготовленості та змагальної діяльності спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
50. Моделі періодизації річної підготовки в обраному виді спорту.



## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота					Іспит	Сума
	Змістовий модуль №1		Змістовний модуль №2				
	T1	T2	T3	T4	T5		
<b>Денна (усього балів)</b>	<b>0-15</b>	<b>0-5</b>	<b>0-10</b>	<b>0-15</b>	<b>0-5</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-5	0-5	-	0-5	-		
Практичні роботи	-	-	-	-	0-5		
Самостійні роботи	0-10	-	0-10	0-10	-		
<b>Заочна (усього балів)</b>	<b>0-15</b>	<b>0-5</b>	<b>0-10</b>	<b>0-15</b>	<b>0-5</b>		
Опитування на семінарах	0-5	-	-	0-5	0-5		
Самостійні роботи	0-10	-	0-10	0-10	0-5		

T1, T2 ... T5 теми змістових модулів.

*Конспекти самопідготовки (Теми 1-5) обов'язково подаються у разі відсутності студента на заняттях*

## 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	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<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

## 11. Методичне забезпечення

## **Змістовий модуль 1. Характеристика системи підготовки спортсменів**

### **Тема 1. Структура системи підготовки спортсменів. (заняття 1)**

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Формування системи підготовки спортсменів. Структура системи підготовки спортсменів. Забезпечення системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

#### **Тема та зміст самостійної роботи**

Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела. Конспекти самопідготовки.

### **Тема 2. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів. (заняття 2)**

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

## **Змістовий модуль 2. Змагальна діяльність у спорті**

### **Тема 3. Змагання як формувальний чинник спорту**

#### **Тема та зміст самостійної роботи**

Аналіз сучасних змін у правилах змагань з обраного виду спорту та їх впливу на формування змісту системи підготовки. Студент описує зміни в правилах з виду спорту, які відбулися упродовж останнього періоду його розвитку (10-20 років) та відповідно, як вони позначилися на змісті різних компонентів системи підготовки спортсменів.

### **Тема 4. Змагальна діяльність в спорті (заняття 3-6)**

Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів.

Техніка змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Компоненти результативності змагальної діяльності у спорті. Змагання в системі підготовки спортсменів.

#### **Тема та зміст самостійної роботи**

Підготувати відео-презентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

Студенту необхідно обрати відео, яке демонструє змагальну діяльність в обраному виді спорту. Тривалість відео-матеріалу до 10-12 хв.

Демонстрація повинна супроводжуватися словесною характеристикою компонентів змагальної діяльності та особливостей проведення змагань.

Окремий час відводиться на запитання від аудиторії по завершенні відео показу.

В разі відсутності студента на семінарських заняттях 3-6 з поважних причин і неможливості через це представити відео-презентацію, необхідно виконати письмову роботу за наступним алгоритмом.

## **Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту**

### **Теоретичні відомості**

Спортивні змагання як сутність спорту визначають цілі і спрямованість розвитку і виховання спортсменів. Рациональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленістю. В цьому плані необхідно чітко з'ясувати субординацію відносин між складниками змагальної діяльності та підготовленості.

Інтегральним показником підготовленості спортсмена, продуктом змагальної діяльності є спортивний результат. В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з результатом, що вимірюється метрично.
2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.
3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженням часу, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні її риси:

- вид протиборства (безпосереднє протиборство: наприклад, футбол, бокс, теніс, плавання, біг; опосередковане протиборство: наприклад, гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо);
- контакт з суперником (жорсткий контакт: наприклад, футбол, баскетбол, бокс, фехтування тощо; фізичний контакт: наприклад, волейбол, теніс, бадмінтон; умовний фізичний контакт: наприклад, веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт; відсутність фізичного контакту: наприклад, акробатика, гімнастика, стрибки, метання, важка атлетика, гірськолижний спорт);
- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межа спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета (м'яча), власний стан тощо);
- умови сприйняття і обробки інформації (відносно – стандартний; варіативний);
- компоненти змагальної діяльності;
- амплуа гравців;
- індивідуальний стиль діяльності спортсменів;

- фактори результативності змагальної діяльності (факторами результативності змагальної діяльності є побудова тіла спортсмена та функціональні можливості найважливіших систем його організму, технічна і тактична майстерність, рівень його фізичної та психічної підготовленості).

#### **Алгоритм виконання завдання:**

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
  - визначення результату в обраному виді спорту;
  - вид протиборства;
  - особливості контакту з суперником;
  - об'єкти сприйняття інформації;
  - умови сприйняття інформації та втілення рішення.
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або дати можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

#### **Тема 5. Моделювання в спорті (заняття 7)**

Загальні положення моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

#### **Заняття 8**

**Тема:** Модель підготовленості спортсмена в обраному виді спорту.

**Завдання:** Розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту та обґрунтувати її.

### **12. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Центр учбової літератури», 2018. 384 с.
2. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Львів. ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
4. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://surl.li/gpxhv>
5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXIII Олімпіади 2020 року у м. Париж (Франція) [Інтернет]. 2021. Доступно: <https://surl.li/gpxhvk>
6. Линець М. М., Чичкан О., Хіменес Х. та ін. Диференціація фізичної

підготовки спортсменів. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

8. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 1. С. 184–189.

#### **Допоміжна:**

1. Бріскін Ю., Передерій А., Пітин М. Методичне забезпечення системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 1(3). С. 200–208.

2. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Харків, 2009. 396 с.

3. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2019. – 372 с.

4. Pityn M., Briskin Yu., Perederiy A., Galan Ya., Tsyhykalo O., Popova I. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. P. 988–994.

5. Zlepko S. M., Tymchyk S. V., Novikova A. O., Moskovko M. V., Zlepko A. S., Omiotek Z., Małeczka-Massalska T. An informational model of sportsman's competitive activities. Photonics Applications in Astronomy, Communications, Industry, and High-Energy Physics Experiments. 2016. Vol. 10031. P. 717–723.

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

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Інтернет-ресурси.

3. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.