ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУР

Кафедра Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрям підготовки: 6.010202 спорт

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність: _____

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» для студентів за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт»
VIII с. (денна форма навчання), X с. (заочна форма навчання).

Розробник: к.фіз.вих., доцент Пітин М.П.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Протокол від. “27”серпня 2015 року № 1

Завідувач кафедри Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

_____ (_Бріскін Ю.А.__)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту

Протокол від. “____”_____20__ року № ___

Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “____”_____20__ року № ___

Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

©_____, 20__ рік

©_____, 20__ рік

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 2</td><td>Галузь знань
0102 Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
6.010202 спорт
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Змістових модулів – 2</td><td rowspan="3">Спеціальність (професійне спрямування):
(шифр і назва)</td><td>4-й</td><td>5-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 60</td><td>VIII-й</td><td>X-й</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2
самостійної роботи студента - 8</td><td rowspan="9">Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>16 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>22 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>22 год.</td><td>50 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

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

для денної форми навчання – 38/22

для заочної форми навчання –10/50

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни "Теорія і методика юнацького спорту" є формування у студентів загальних основ навчально-тренувальної діяльності, навчання техніки виду спорту та особистісного розвитку юних спортсменів у системі багаторічної підготовки.

Завданнями вивчення дисципліни «Теорії і методики юнацького спорту» є формування професійних знань щодо загальних закономірностей розвитку організму юних спортсменів та формування у них адаптації до навантажень різної

спрямованості, підготовка та корекція стану юних спортсменів на змаганнях різного рівня, узагальнення досвіду резервного спорту у різних країнах, вивчення нормативно-правового підґрунтя підготовки спортсменів у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: програмно-нормативні документи для підготовки юних спортсменів, ієрархію змагань для кваліфікованих спортсменів на ранніх етапах багаторічної підготовки, особливості морфофункціонального та психолого-педагогічного розвитку юних спортсменів, особливості ранніх етапів багаторічної підготовки спортсменів;

вміти: забезпечувати організацію змагань із залученням юних спортсменів, адекватно проводити підбір систем проведення змагань, формувати процес підготовки юних спортсменів у відповідності до особливостей їхньої адаптації, обґрунтовувати обсяг та інтенсивність навантажень у підготовці юних спортсменів спираючись на їхні морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості, проводити контроль підготовленості кваліфікованих спортсменів на ранніх етапах багаторічної підготовки.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організаційні аспекти функціонування юнацького спорту

Тема 1. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту.

Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів. Задачі спортивних шкіл різних типів. Програмно-нормативні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл.

Тема 2. **Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.**

Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів. Структура змагань різних вікових груп. Документи, що регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку. Юнацькі Олімпійські ігри.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів:

Тема 3. Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.

Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості. Особливості побудови та організації спортивного тренування юних спортсменів.

Тема 4. Спортивний відбір та орієнтація юних спортсменів.

Актуальність і важливість системи відбору. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

Тема 5. Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.

Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.

Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів. Контроль і корекція змагальної діяльності. Контроль і корекція тренувальних і змагальних навантажень.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
Модуль												
Змістовий модуль 1. **Організаційні аспекти функціонування юнацького спорту**												
Тема 1. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту	12	4	4	2	-	2	12	2	-	-	-	10
Тема 2. Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.	8	2	2	-	-	4	12	-	2	-	-	10
Разом за змістовим модулем 1	**20**	**6**	**6**	2	-	**6**	**24**	**2**	**2**	-	-	**20**
Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів												
Тема 3. Морфо-функціональні та психолого-	10	2	4	-		4	6	2	-	-	-	4

педагогічні особливості юних спортсменів												
Тема 4. Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів.	8	2	4	-		2	12	2	-	-	-	10
Тема 5. Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів	12	4	4	-		6	8	-	-	-	-	8
Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів	10	2	4	-		4	10	-	2	-	-	8
Разом за змістовим модулем 3	**40**	**10**	**14**	**-**		**16**	**36**	**4**	**2**	**-**	**-**	**30**
Усього годин	**60**	**16**	**20**	**2**		**22**	**60**	**6**	**4**	**-**	**-**	**50**

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту	4	-
2	Всеукраїнські та міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі олімпійські ігри	2	2
3	Морфо-функціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів	4	-
4	Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів	4	-
5	Етапи багаторічної підготовки спортсменів	4	-
6	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів	4	2
	Разом	20	4

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту.	2	-
	Разом	**2**	**-**

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	**Тема 1. Програмно-нормативне забезпечення**	2	10

	юнацького спорту. Конспекти самопідготовки. Аналіз протиріч у чинних програмно-нормативних документах з обраного виду спорту (**тільки для студентів ФПК ПП та ЗО**).		
2	**Тема 2. Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри**. Конспекти самопідготовки.	4	10
3	**Тема 3. Морфо-функціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.** Конспекти самопідготовки.	4	4
4	**Тема 4. Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів.** Конспекти самопідготовки.	2	10
5	**Тема 5. Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.** Конспекти самопідготовки. Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту	6	8
6	**Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.** Програма підсумкового контролю підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Конспекти самопідготовки.	4	8
	Разом	**22**	**50**

8. Індивідуальні завдання
(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - Проаналізувати наявні протиріччя, які існують між наявною програмою підготовки юних спортсменів в обраному виді спорту та теоретико-методичними засадами загальної теорії підготовки юних спортсменів
  - Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту.
  - Скласти програму підсумкового контролю підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Контрольні роботи для студентів заочної форми навчання

(X семестр)

Тема 1: **Програмно – нормативне забезпечення юнацького спорту**

План:

Вступ.

1. Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.
2. Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів і задачі спортивних шкіл різних типів.
3. Основні програмно – нормативні документи регламентуючі діяльність спортивних шкіл.
4. Основні форми навчально – тренувальних занять і форми планування роботи спортивних шкіл.

Висновки.

Тема 2: **Всеукраїнські та міжнародні змагання юних спортсменів, Юнацькі Олімпійські ігри.**

План:

Вступ.

1. Змагання в системі підготовки юних спортсменів.
2. Структура змагань по віковим групам в Україні.
3. Основні документи якими регламентуются організація і проведення змагань для юних спортсменів.
4. Міжнародні змагання юних спортсменів
5. Перші юнацькі Олімпійські ігри.

Висновки.

Тема 3: **Морфофунціональні та психолого – педагогічні особливості організму юного спортсмена**

План:

Вступ.

1. Особливості розвитку і адаптації серцево – судинної і дихальної системи організма юного спортсмена до фізичного навантаженя.
2. Морфофунціональні особливості розвитку фізичних якостей та освоєння техніки рухів.
3. Педагогічні принципи юнацького спорту.
4. Особливості побудови та організації спортивного тренування юних спортсменів

Висновки.

Тема 4: **Спортивна оріентація та відбір в юних спортсменів**

План:

Вступ.

1. Актуальність питання системи відбору в юнацькому спорті.
2. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна оріентація».
3. Основні етапи системи відбору в спортивну школу.
4. Критерії відбору в різних групах видів спорта.
5. Тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей.

6. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

Висновки.

Тема 5: **Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.**

План:

Вступ.

1. Мета, завдання та зміст етапу початкової підготовки.
2. Мета, завдання та зміст етапу попередньої базової підготовки.
3. Мета, завдання та зміст етапу спеціалізованої базової підготовки.
4. Мета, завдання та зміст етапу підготовки до вищих досягнень.
5. Змагальна підготовка в системі підготовки юних спортсменів..

Висновки.

Тема 6: **Контроль підготовки юних спортсменів**.

План:

Вступ.

1. Мета, об’єкт і види контролю.
2. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів.
3. Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів.
4. Контроль змагальної діяльності.
5. Корекція підготовки юних спортсменів.

Висновки.

9. 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;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

10. 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. Перевірка контрольних робіт (для студентів заочної форми навчання).
Підсумковий контроль – залік.

Залікові питання

1. Формування теорії і методики юнацького спорту як наукової та навчальної дисципліни.
2. Виховання моральних та вольових якостей юних спортсменів.
3. Створення передумов до ефективного навчання техніці спортивних вправ.
4. Вікові особливості навчання техніці і тактиці юних спортсменів.
5. Формування опорно-рухового апарату і рухових функцій організму юних спортсменів.
6. Динаміка розвитку функціональних систем в дитячо-юнацькому віці.
7. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
8. Індивідуальні здібності та вибір занять спортом. Психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей.
9. Соматичний розвиток і спортивні здібності.
10. Тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей.
11. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.
12. Взаємозв’язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.
13. Загальна характеристика системи багаторічної підготовки спортсменів.
14. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
15. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування.
16. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
17. Провідні засоби і методи тренування.
18. Основи методики тренування.
19. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.
20. Етап спеціальної базової підготовки та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
21. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
22. Провідні засоби і методи тренування.
23. Основи методики тренування.
24. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.
25. Мета, об’єкт і види контролю.
26. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів.
27. Контроль фізичної підготовленості.
28. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості.
29. Контроль психічної підготовленості.

30. Контроль змагальної діяльності.
31. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
32. Корекція підготовки юних спортсменів.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота							Сума
Змістовий модуль	№1		№ 2				
Всього (денна форма)	**Т1**	**Т2**	**Т3**	**Т4**	**Т5**	**Т6**	**100**
	20	**20**	**20**	**10**	**10**	**20**	
Опитування на заняттях	5	5	5	5	5	5	30
Матеріали самопідготовки	5	5	5	5	5	5	30
Виконання практичних робіт	10	-	-	-	-	-	10
Виконання завдань самостійної роботи	-	-	15	-	-	15	30
Всього (заочна форма)	**Т1**	**Т2**	**Т3**	**Т4**	**Т5**	**Т6**	**100**
	13	**25**	**13**	**5**	**5**	**25**	
Опитування на заняттях	-	8	-	-	-	8	16
Матеріали самопідготовки	5	5	5	5	5	5	30
Виконання завдань самостійної роботи	12	-	12	-	-	12	36
Виконання контрольної роботи	18						18

Т1, Т2 … Т6 – теми змістових модулів.

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	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
75-81	**C**		
68-74	**D**	задовільно	
61-67	**E**		
35-60	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Зміст семінарських занять

Змістовий модуль 1. Організаційні аспекти функціонування юнацького

спорту

Тема 1. Программно-нормативне забезпечення юнацького спорту.

Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів. Задачі спортивних шкіл різних типів. Програмно-методичні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл. Основні форми навчально-тренувальних занять і форми планування роботи спортивних шкіл. Ефективність навчально-тренувального процесу в спортивній школі. Роль училища фізичної культури в системі підготовки спортивних резервів.

Практична робота Проаналізувати наявні протиріччя, які існують між наявною програмою підготовки юних спортсменів в обраному виді спорту та теоретико-методичними засадами загальної теорії підготовки юних спортсменів (форма довільна)**.**

Тема 2. Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.

Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів. Структура змагань різних вікових груп. Основні документи, якими регламентується організація і проведення змагань для юних спортсменів. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку. Юнацькі Олімпійські ігри.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів

Тема 3. Морфо-функціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів

Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості. Індивідуальні здібності та вибір занять спортом. Психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей.

Тема 4. Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів

Актуальність і важливість системи відбору. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах. Критерії відбору в різних групах видів спорту. Тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

Тема 5. Етапи багаторічної підготовки спортсменів

Загальна характеристика системи багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування.

Основи методики тренування.

Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

Етап спеціальної базової підготовки та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів. Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів. Контроль змагальної діяльності. Корекція підготовки юних спортсменів.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

1. **Розробити програму підсумкового контролю підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.**

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію;
2. Вказати вік спортсменів;
3. Визначити мету та завдання контролю;
4. Охарактеризувати обрані тести та обґрунтувати її інформативність.

2. **Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту.**

Алгоритм виконання:

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена.
2. Спортивну спеціалізацію.
3. Спортивний стаж.
4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять.
5. Характеристика підготовчого періоду, що планується.
6. Завдання підготовчого періоду, що планується.
7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна.
8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

13. Рекомендована література

Базова

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебних заведений]. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: [навч. пос.] / Волков Л. В. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
3. Волков В. Н. Спортивный отбор / Волков В. Н., Филин В. П. – М. : ФиС, 1983.
4. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. – К. : Здоров'я, 1987. – 167 с.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. – К. : Здоров'я, 1990. – 150 с.
8. Филин В. П. Теорія и методика юношеского спорта / Филин В. П. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – 128 с.
9. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. – М. : ФиС, 1980. – 255 с.

Допоміжна

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. – М. : ФиС, 1985. - 89 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. http://lib.sportedu.ru/
3. http://www.nbuv.gov.ua/
4. http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin
5. http://www.nanjing2014.org/en/
6. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.