

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор
Вересня 20 20 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Освітня програма Фізична культура і спорт
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Івано-Франківськ – 2020 рік

Робоча програма навчальної дисципліни
ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

для студентів ОР магістр спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

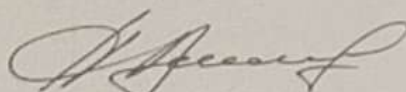
Розробник:

П'ятничук Д.В., доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від « 31 » серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри



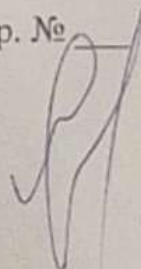
А.В. Синиця

« 31 » 08 2020 р.

Схвалено науково - методичною радою
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від « 07 » 09 2020 р. №

Голова



Е.Й. Лапковський

« 07 » 09 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 6,0	Галузь знань 01 освіта (шифр і назва)	Цикл професійної та практичної підготовки Нормативна	
	Напрямок підготовки 017 (Фізична культура і спорт)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування):	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		1,2	1,2
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		2,3	2,3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 1 семестр – 30/60, 2 семестр – 30/60	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	2 с. – 12 год., 3с. – 12 год.	2 с. – 6 год., 3 с. – 4 год.
		Практичні	
		2 с. – 18 год., 3с. – 18 год.	2 с. – 4 год., 3 с. – 6 год.
		Самостійна робота	
		2 с. – 60 год., 3с. – 60 год.	2 с. – 80 год., 3с. – 80 год.
		Індивідуальні завдання: год.	
		Вид контролю: 2, 3 сем. – екзамен	

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

для денної форми навчання – 62 % до 38 %;
для заочної форми навчання – 24 % до 76 %.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок організації та побудови навчально-тренувального процесу в річному і багаторічному циклі.

Завданнями вивчення дисципліни є

- вивчення основних категорій і понять;
- вивчення принципів, методів і засобів спортивного тренування;
- вивчення теоретичних питань спортивного відбору, побудови річного та багаторічного тренувального процесу;
- ознайомлення з науковими засадами моделювання та прогнозування в спорті;
- набуття практичних навичок щодо побудови окремих структурних утворень тренувального процесу;

Програмні компетентності і результати:

ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ЗК4. Здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання.

ЗК6. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

СК3. Здатність керувати колективом в сфері своєї професійної діяльності, толерантно сприймаючи.

СК5. Здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки.

СК7. Здатність виявляти перспективних спортсменів за інформативними критеріями.

СК8. Здатність розробляти перспективні, оперативні плани і програми конкретних занять у сфері спорту вищих досягнень.

Результати навчання:

РН4. Знати засоби, методи і організаційні форми ведення педагогічної діяльності в процесі фізичного виховання; прийоми виховання і навчання зі студентами.

РН8. Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів

РН12. Використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Тема 1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

Тема 2. Фізична підготовка спортсменів.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів швидкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

Тема 3. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.

Загальна характеристика координаційних якостей. Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики основи. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки

спортсменів. Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

Тема 4. Побудова підготовки спортсменів.

Структура тренувального заняття. Зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Навантаження в тренувальних заняттях.

Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів

Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Побудова мікроциклів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

Тема 6. Побудова мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування.

Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Модуль 2

Тема 1. Моделювання та контроль у спорті

Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 2. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки

Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системою багаторічної підготовки. Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту.

Тема 3. Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів

Тренування спортсменів в умовах низьких і високих температур. Тренування спортсменів в умовах середніх і високих гір та штучної гіпоксії. Десинхронізація і ресинхронізація циркардних ритмів.

Тема 4. Ерогенні засоби в системі спортивної підготовки

Обмін енергій і спортивна працездатність. Харчові ерогенні засоби у системі тренування спортсменів. Фізіологічні ерогенні засоби у системі тренування спортсменів. Психологічні ерогенні засоби у системі тренування спортсменів. Механічні і біомеханічні ерогенні засоби у системі тренування спортсменів.

Тема 5. Допінг у спорті

Основні поняття та історія розповсюдження допінгу. Актуальні питання

медико-біологічного забезпечення в спорті. Допінгові засоби та методи. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства.

Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності

Проблема відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Оперативне відновлення. Поточне відновлення. Етапне відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Спортивний масаж. Лазня. Гідропроцедури. Ванни. Харчування. Вітаміни. Мінеральні речовини. Харчові добавки. Психологічні засоби відновлення.

4. 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.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування	14	2	2			10	14	1				13
Тема 2. Фізична підготовка спортсменів.	16	2	4			10	16	1				15
Тема 3. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів	14	2	2			10	14	1	1			12
Тема 4. Побудова підготовки спортсменів	14	2	2			10	14	1	1			12
Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів	16	2	4			10	16	1	1			14
Тема 6. Побудова мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування	16	2	4			10	16	1	1			14
Разом за модулем 1	90	12	18			60	90	6	4			80
Модуль 2												
Тема 1. Моделювання та контроль у спорті	14	2	2			10	14	1	1			12
Тема 2. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки	16	2	4			10	16		1			15
Тема 3. Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів	14	2	2			10	14	1	1			12
Тема 4. Ергогенні засоби в системі спортивної підготовки	16	2	4			10	16		1			15
Тема 5. Допінг у спорті	14	2	2			10	14	1	1			12
Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності	16	2	4			10	16	1	1			14
Разом за модулем 2	90	12	18			60	90	4	6			80
Усього годин	180	24	36			120	180	10	10			160

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування	2	
2	Тема 2. Фізична підготовка спортсменів.	4	
3	Тема 3. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів	2	1
4	Тема 4. Побудова підготовки спортсменів	2	1
5	Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів	4	1
6	Тема 6. Побудова мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування	4	1
Модуль 2			
7	Тема 1. Моделювання та контроль у спорті	2	1
8	Тема 2. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки	4	1
9	Тема 3. Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів	2	1
10	Тема 4. Ергогенні засоби в системі спортивної підготовки	4	1
11	Тема 5. Допінг у спорті	2	1
12	Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності	4	1
	Разом	36	10

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування	10	13
2	Тема 2. Фізична підготовка спортсменів.	10	15
3	Тема 3. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів	10	12
4	Тема 4. Побудова підготовки спортсменів	10	12
5	Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів	10	14
6	Тема 6. Побудова мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування	10	14
Модуль 2			
7	Тема 1. Моделювання та контроль у спорті	10	12
8	Тема 2. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки	10	15

9	Тема 3. Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів	10	12
10	Тема 4. Ергогенні засоби в системі спортивної підготовки	10	15
11	Тема 5. Допінг у спорті	10	12
12	Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності	10	14
	Разом	120	160

7. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;
- Б. Індуктивні та дедуктивні.
- С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.
- Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.
- Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.
-
- II.
- А. Методи стимулювання інтересу до навчання:
- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

B. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета, дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8.Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

Підсумковий контроль – 2,3 с. - іспит.

Екзаменаційні вимоги

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Спорт як сукупність духовних і матеріальних цінностей.
3. Загальні функції спорту.
4. Специфічні функції спорту.
5. Теорії виникнення спорту.
6. Характеристика масового спорту.
7. Характеристика спорту вищих досягнень.
8. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
9. Види спортивних змагань.
10. Регламентація проведення змагань.
11. Способи проведення змагань.
12. Способи визначення результату в різних видах спорту.
13. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.
14. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування та фізичного виховання.
15. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.
16. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.
17. Зміст фізичних вправ.
18. Форма фізичних вправ.
19. Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ.
20. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ.
21. Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей.
22. Класифікація фізичних вправ за педагогічними завданнями.
23. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів.
24. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну.
25. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена.
26. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження.
27. Характеристика обсягу фізичного навантаження.
28. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження.
29. Характеристика внутрішньої сторони навантаження.
30. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів спортивного

тренування.

31. Характеристика тривалості інтервалів відпочинку.
32. Характер відпочинку.
33. Загальна характеристика "методу" спортивного тренування та фізичного виховання.
34. Характеристика наочних методів.
35. Характеристика словесних методів.
36. Вимоги до використання словесних методів.
37. Характеристика ігрового методу.
38. Характеристика змагального методу
39. Характеристика методів строго регламентованої вправи.
40. Характеристика методів навчання техніці вправ.
41. Характеристика методів безперервної вправи.
42. Характеристика методів інтервальної вправи.
43. Характеристика методів комбінованої вправи.
44. Характеристика методу кругової вправи.
45. Характеристика сили як фізичної якості.
46. Основи методики розвитку максимальної сили.
47. Основи методики розвитку вибухової сили.
48. Основи методики розвитку швидкісно-силових якостей.
49. Характеристика швидкості як фізичної якості.
50. Основи методики розвитку швидкості простих реакцій.
51. Основи методики розвитку швидкості складних реакцій.
52. Основи методики розвитку швидкості рухів.
53. Характеристика витривалості як фізичної якості.
54. Основи методики розвитку витривалості.
55. Характеристика гнучкості як фізичної якості.
56. Основи методики розвитку гнучкості.
57. Характеристика координаційних здібностей.
58. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
59. Поняття "техніка спортивних вправ". Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
60. Характерні ознаки рухових вмінь і навичок.
61. Механізми формування рухових вмінь і навичок.
62. "Перенесення" рухових навичок.
63. Передумови ефективного навчання техніки.
64. Попередження та усунення грубих помилок у процесі навчання техніці спортивних вправ.
65. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.
66. Мета та завдання етапу початкового вивчення техніки спортивних вправ.
67. Мета та завдання етапу поглибленого вивчення техніки спортивних вправ.
68. Мета та завдання етапу закріплення та подальшого вдосконалення техніки спортивних вправ.
69. Загальна характеристика структури тренувальних занять.

70. Мета, зміст і структура вступно-підготовчої частини тренувального заняття.
71. Мета, зміст і структура основної та заключної частини тренувального заняття.
72. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.
73. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.
74. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.
75. Типи занять і їх загальна характеристика.
76. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
77. Динаміка навантажень в тренувальних заняттях.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100
Модуль 2				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.

Оцінювання за екзамен відбувається у 100 бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

70-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

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
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10.Методичне забезпечення

1. Опорний конспект «Основи теорії і методики спортивного тренування».

11.Рекомендована література

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. 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.

2. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

Допоміжна

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400с.

2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець.– Л. : Штабар, 1997. – 208 с.

4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.

5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.

6. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Ю. В. Верхошанський. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

12.Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з Ігор Олімпіад

2. <http://www.noc-ukr.org/>

3. <http://www.olympic.org/>

4. www.nba.com

5. www.nhl.com

6. www.nfl.com

7. www.wtatennis.com

8. www.ftu.org.ua

9. <http://www.olimparena.org/>

10. www.vespo.com.ua