

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри теорії та
методики спортивної підготовки
д.пед.н., професор
Приходько В.В.



«29» червня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

МАГІСТР

(ступень вищої освіти)

галузь знань:	01 «Освіта/Педагогіка»
спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
освітня програма:	«Фізичної культури і спорт»
факультет:	Фізична культура і спорт
вид дисципліни:	Вибіркова

2023/2024 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «**Основи індивідуалізації підготовки спортсменів**» для здобувачів СВО «Магістр», галузі знань – **01 «Освіта/Педагогіка»**, спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**.

Розробник:

Нестеренко Н.А., доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки, к.фіз.вих.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики спортивної підготовки, факультету «Фізичної культури і спорту», Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 22 від “ 29 ” червня 2023 р.

Завідувач кафедри

«29» _ червня _ 2023 р.



_____ (підпис)

(В.В. Приходько)

(прізвище та ініціали)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	за вибором
	Спеціальність <u>017 «Фізична культура і спорт»</u> (шифр і назва)	
Модулів – 1	Спеціалізація / освітня програма «Фізична культура і спорт» / «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 4		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр
Загальна кількість годин – 120		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента –	Ступень вищої освіти: «Магістр»	Лекції
		20 год.
		Практичні, семінарські
		20 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		80 год.
Індивідуальні завдання:		
- год		
Вид контролю		
залік		

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи індивідуалізації підготовки спортсменів» є формування сучасної комплексної системи вирішення актуальних проблем індивідуалізації підготовки спортсмена для ефективної тренерської діяльності магістрів, як майбутніх молодих тренерів з обраного виду спорту

Завдання: опанування студентами теоретичними основами індивідуалізації підготовки спортсменів; ознайомлення з поширеними актуальними проблемами підготовки спортсменів в різних видах спорту та системною моделлю їх подолання; опанування комплексного системного підходу до вирішення актуальних проблем підготовки спортсмена в обраному виді спорту; оформлення актуальної проблеми спортивної підготовки в обраному виді спорту в науково-дослідній атестаційній роботі магістра; навчання методам планування і організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- актуальні проблеми підготовки сучасного спорту;
- основні тенденції розвитку сучасного спорту;
- методологію дослідження індивідуалізації підготовки в обраному виді спорту;
- індивідуальний підхід до багаторічної спортивної підготовки;
- основні проблеми індивідуалізації підготовки спортсменів;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання спортсмена

вміти:

- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять спортом;
- аналізувати основні проблеми жіночого та дитячого спорту;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму спортсменів;
- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять спортом;
- володіти навичками використання інформаційних технологій для вирішення експериментальних і практичних завдань у галузі фізичної культури і спорту;
- розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Індивідуалізація підготовки спортсменів.

Тема 1. Спортсмен в олімпійському спорті та соціальному житті.

Складові теми: 1. Місце спортсмена в олімпійському спорті. 2. Порівняння завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті.

Тема 2. Реалізація принципу індивідуалізації - основа подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки.

Складові теми: 1. Дослідження індивідуального рівня фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів. 2. Методологія дослідження індивідуалізації підготовки спортсменів.

Модульна робота 1 за темою «Індивідуалізація підготовки спортсменів».

Змістовний модуль 2. Індивідуальні норми розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів.

Тема 3. Індивідуальне нормування фізичної підготовленості і функціонального стану спортсменів.

Складові теми: 1. Теоретико-методологічні передумови розробки індивідуальних норм. 2. Визначення індивідуальних норм розвитку фізичних якостей спортсменів. 3. Визначення індивідуальних норм розвитку функціональних можливостей спортсменів.

Тема 4. Диференційований підхід до побудови тренувального процесу спортсменів.

Складові теми: 1. Принцип індивідуалізації в спорті. 2. Психолого-педагогічні і біологічні аспекти індивідуальних відмінностей. 3. Функції диференційованого підходу у системі підготовки спортсменів. 4. Основні напрями реалізації диференційованого підходу в спорті. 5. Оптимізація підготовки кваліфікованих спортсменів на основі диференційованого підходу.

Тема 5. Фактори, що визначають спортивну результативність спортсменів в групах видів спорту.

Складові теми: 1. Критерії ефективності спортивної підготовки у спорті. 2. Фактори, що визначають спортивну результативність спортсменів. 3. Диференціація індивідуально-типових ознак на етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Модульна робота 2 за темою «Індивідуальні норми розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів».

Змістовий модуль 3. Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки.

Тема 6. Індивідуальні особливості фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів на етапах багаторічної підготовки в циклічних та швидкісно-силових видах спорту.

Складові теми: 1. Встановлення індивідуальної норми та вдосконалення рухових якостей у циклічних та швидкісно-силових видів спорту. 2. Індивідуалізація процесу підготовки з урахуванням генетичної природи фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена. 3. Вікові особливості індивідуальної підготовки спортсменів у циклічних та швидкісно-силових видів спорту. 4. Визначення індивідуальної оцінки рівня функціонального стану спортсменів у циклічних та швидкісно-силових видів спорту.

Тема 7. Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки.

Складові теми: 1. Індивідуальне нормування тренувальних навантажень на основі об'єктивних критеріїв. 2. Індивідуальне нормування тренувальних навантажень на основі

суб'єктивних критеріїв.

Модульна робота 3 за темою «Індивідуальні норми розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів».

Змістовий модуль 4. Актуальні проблеми підготовки спортсменів.

Тема 8. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.

Складові теми: 1. Особливості різних періодів підготовки спортсменів. 2. Тренувальний період як основний за діяльністю. 3. Про актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.

Тема 9. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в змагальний період.

Складові теми: 1. Змагальний період як вершина досягнень. 2. Сучасні вимоги до змагань. 3. Сучасні вимоги в олімпійському спорті. 4. Проблеми підготовки спортсменів в змагальний період.

Тема 10. Актуальні проблеми підготовки спортсменів у відновлювальний період.

Складові теми: 1. Значення відновлювального періоду в циклах спортивного життя. 2. Сучасні вимоги до відновлення спортсменів та профілактичних заходів.

Модульна робота 4 за темою «Загальна характеристика соціологічного дослідження».

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		прак.	лаб.	інд.	сам.раб.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Індивідуалізація підготовки спортсменів						
Тема 1. Спортсмен в олімпійському спорті та соціальному житті.	4	2	2			
Тема 2. Реалізація принципу індивідуалізації - основа подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки.	14	2	2			10
Разом за змістовим модулем 1	18	4	4			10
Змістовий модуль 2. Індивідуальні норми розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів						
Тема 3. Індивідуальне нормування фізичної підготовленості і функціонального стану спортсменів.	14	2	2			10
Тема 4. Диференційований підхід до побудови тренувального процесу спортсменів.	14	2	2			10
Тема 5. Фактори, що визначають спортивну результативність спортсменів в групах видів спорту.	14	2	2			10
Разом за змістовим модулем 2	42	6	6			30
Змістовий модуль 3. Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки						
Тема 6. Індивідуальні особливості фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів на етапах багаторічної підготовки в циклічних та швидко-силових видах спорту.	14	2	2			10
Тема 7. Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки.	14	2	2			10
Разом за змістовим модулем 3	28	4	4			20
Змістовий модуль 4. Актуальні проблеми підготовки спортсменів						
Тема 8. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.	14	2	2			10
Тема 9. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в	14	2	2			10

змагальний період.						
Тема 10. Актуальні проблеми підготовки спортсменів у відновлювальний період.	4	2	2			
Разом за змістовим модулем 4	32	6	6			20
Усього годин	120	20	20			80

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин
I	Змістовий модуль 1. Індивідуалізація підготовки спортсменів.	4
	Тема 1	
1	Спортсмен в олімпійському спорті та соціальному житті.	2
	Тема 2	
2	Реалізація принципу індивідуалізації - основа подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки.	2
II	Змістовний модуль 2. Індивідуальні норми розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів.	6
	Тема 3	
3	Індивідуальне нормування фізичної підготовленості і функціонального стану спортсменів.	2
	Тема 4	
4	Диференційований підхід до побудови тренувального процесу спортсменів.	2
	Тема 5	
5	Фактори, що визначають спортивну результативність спортсменів в групах видів спорту.	2
III	Змістовий модуль 3. Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки.	4
	Тема 6	
6	Індивідуальні особливості фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів на етапах багаторічної підготовки в циклічних та швидко-силових видах спорту.	2
	Тема 7	
7	Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки.	2
IV	Змістовий модуль 4. Актуальні проблеми підготовки спортсменів.	6
	Тема 8	
8	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.	2
	Тема 9	
9	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в змагальний період.	2
	Тема 10	
10	Актуальні проблеми підготовки спортсменів у відновлювальний період.	2
	Разом	20

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин
	Змістовий модуль I. Індивідуалізація підготовки спортсменів	
	Тема 2	
1	Реалізація принципу індивідуалізації - основа подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки.	10
	Змістовний модуль II. Індивідуальні норми розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів	
	Тема 3	
2	Індивідуальне нормування фізичної підготовленості і функціонального стану спортсменів.	10
	Тема 4	
3	Диференційований підхід до побудови тренувального процесу спортсменів.	10
	Тема 5	
4	Фактори, що визначають спортивну результативність спортсменів в групах видів спорту.	10
	Змістовий модуль III. Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки	
	Тема 6	
5	Індивідуальні особливості фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів на етапах багаторічної підготовки в циклічних та швидко-силових видах спорту.	10
	Тема 7	
6	Облік індивідуальних особливостей спортсменів на етапах багаторічної підготовки.	10
	Змістовий модуль IV. Актуальні проблеми підготовки спортсменів.	
	Тема 8	
7	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.	10
	Тема 9	
8	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в змагальний період.	10
	Разом	80

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні викладачами навчальної дисципліни використовуються традиційні методи подачі інформації (читання лекцій, проведення семінарських занять). Проте пріоритетними методами навчання студентської аудиторії є інтерактивна і самостійна робота. Серед цих особливостей, передовсім, можна відзначити вивчення, аналіз прикладного матеріалу, аналіз та синтез інформації щодо прикладів розвитку фізичної культури, спорту і туризму, відвідування бібліотек ПДАФКіС та м. Дніпра, відвідування різних заходів зі сфери їх майбутньої професійної діяльності.

8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

1. Поточний контроль – відвідування занять, усні та письмові відповіді за визначеними темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульних робіт за змістовними модулями.
 2. Підсумковий контроль – залік.
- Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

Розподіл балів за змістовим модулем і темами															Підсумкові тести (залік)	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3					Змістовий модуль 4					
T1	T2	MP1	T3	T4	MP2	T5	T6	T7	T8	MP3	T9	T10	T11	MP4		
5	5	10	5	5	10	5	5	5	5	10	4	4	4	8	10	100
20			20			30					20					

10.ФОРМА ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовий модуль I (max — 20)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	8	10
Модульна робота 1	6	10
Всього за модуль 1	14	20
Кількість балів за змістовий модуль II (max — 20)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	8	10
Модульна робота 2	6	10
Всього за модуль 2	14	20
Кількість балів за змістовий модуль III (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 4 теми)	12	20
Модульна робота 3	6	10
Всього за модуль 3	18	30
Кількість балів за змістовий модуль IV (max — 20)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	8	10
Модульна робота 4	6	10
Всього за модуль 4	14	20
Підсумковий залік	6	10
Всього	70	100

Примітка: кількість балів за відповіді за одну тему від 4 до 5; виконання модульної роботи від 6 до 10 балів.

10. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	
82-89	B	добре	

74-81	C		зараховано
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	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

11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

З метою поліпшення сприйняття навчального матеріалу на протязі викладання курсу дисципліни «Основи індивідуалізації підготовки спортсменів» використовуються мультимедійний проектор та ноутбук (презентації), стенди, плакати, наочні схеми.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., ХарковлюкБалакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальний досліджень: навчальний посібник. Київ: Олімпійська літ. 2021. 216 с.
2. Базілевський АГ. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій [дисертація]. Черкаси; 2012. 185 с.
3. Богданов, Н. Типологія індивідуальності. - К.: Ін-т загально-гуманітарних досліджень, 2014. 384 с.
4. Бондарчук, А.П. Індивідуалізація методів управління тренувальним процесом легкоатлетів-метальників високої кваліфікації. Теорія і практика фізичної культури. 2021; (4): 50-53.
5. Борисова О., Подрігало О., Подрігало Л. Обґрунтування та аналіз концептуальної моделі прогнозу успішності спортсменів єдиноборств на етапах базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. Вип.3, №1. С. 3-8.
6. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Т. 4. С. 262-268.
7. Бурла А. О. Б91 Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2018. – 295 с.
8. Бурла О. М. Визначення індивідуальних норм розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей у юних біатлоністів / О. М. Бурла, М. О. Лянной // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – С. 291–294
9. Бурла О. М. Індивідуалізація спортивного тренування юних спортсменів / О. М. Бурла, А. А. Бурла // Педагогічні науки. Збірник наукових праць. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2008. – С. 197–202.
10. Верхошанский, Ю.В. Горизонти наукової теорії та методології спортивного тренування. Теорія і практика фізичної культури. 2021; (7): 41 – 54
11. Вознюк ТВ. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання. Вінниця.: ФОП Корзун Д.Ю. 2017. 248 с.
12. Воронова ВІ. Психологія спорту [навч. посіб.]. К.: Олімпійська література; 2007. 298 с.
13. Ву Чуанжонг. Індивідуалізація процесу підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням рівня прояву когнітивних функцій: дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка / Ву Чуанжонг. – Київ : НУФВСУ, 2023. – 218 с.
14. Губа В. П. Індивідуалізація підготовки юних спортсменів / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Нікітушкін. - М.: Фізкультура та спорт, 2009. - 276.
15. Губа В. П., Марініч В. В. Теорія та методика сучасних спортивних досліджень. Монографія. - М: Спорт, 2016. - 232 с

16. Гузій О. В. До питання оцінки змін фізичного стану спортсменів за впливу тренувань різної спрямованості / В. О. Гузій, О. П. Романчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2015. – Вип. 129. Т. IV. – С. 52–60
17. Дрюков В. О. Впровадження сучасних технологій у практику підготовки висококваліфікованих спортсменів / В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко, Ю.О. Юхно // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 3. – С. 52–56.
18. Дядечко ІЄ, Клопов РВ, Дорошенко ЕЮ. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму [монографія]. Запоріжжя: ЗНУ; 2019. 232.
19. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія / А. О. Титович, О. А. Томенко, О. І. Головченко, І. Ф. Востоцька. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
20. Кашуба В. О. До питання з використання сучасних мультимедійних інформаційно-методичних систем у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів / В. О. Кашуба, Л. Ярмолинський // фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19. Т. 2. – С. 164–169.
21. Ковтун А. О. Педагогічні методи дослідження у фізичній культурі і спорті / А. О. Ковтун // Методичні рекомендації для студентів денної та заочної форм навчання. – Дніпропетровськ, 2011. – 64 с.
22. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2007. №10. С. 68-72.
23. Коробейникова Л., Тропін Ю., Чорній І., Коротя В., Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023. №2, Вип. 28. С. 61-78.
24. Коробейников Г., Приступа Є., Коробейникова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК, 2013. 312 с
25. Корягін ВМ. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів-ігровиків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014;3:129-135.
26. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007.
27. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
28. Лінець М. Особливості розвитку і функціонування професійного спорту в Європі / М. Лінець, В. Артюх // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. держ. унту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 24–26.
29. Лопатьєв, А., Демічковський, А., & Ткачек, В. (2020). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих стрільців з пневматичної гвинтівки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту, 12, 21-24. <https://doi.org/10.17309/apfvs.2020.05>
30. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / І. Г. Максименко. – Луганськ, 2010. – 49 с
31. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
32. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.
33. Павленко Ю. Організація та середовище системи науковометодичного забезпечення олімпійської підготовки / Ю. Павленко // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. – №4(6). – С. 34-39. 548.
34. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ :

Олімпійська література, 1995. – 320 с.

35. Платонов В. М., Козлова О. К., Павленко Ю. О., Воробйова А. В., Козлов К. В., Санауов Ж. А. Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу). 2020. Т. 4. 222 с.
36. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті // Загальна теорія та її практичні додатки: підручник [для тренерів]: у 2 кн. / В. Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література. - 2015. - Кн. 1. - 680 с.
37. Семенова Г.І., Іванова В.Д. Комплексний контроль у спорті: Традиції та інновації // Сучасні наукомісткі технології. – 2019. – No 12. – С.205-209.
38. Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі : навчальний посібник / Р. О. Сушко, О. О. Мітова, Е. Ю. Дорошенко. – Дніпропетровськ, 2014. – 164 с.
39. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді: навч. посібник: у 2 ч. / Д. О. Безкорвайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – Ч. 1. – 239 с.
40. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкреттій. – К.: Олимп. л-ра, 2005. – 257 с.



Викладач _____
(підпис)

Наталія НЕСТЕРЕНКО