

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Завідувач кафедри ТМСП

д.пед.н, професор

Приходько В.В.



“\_14\_”\_червня\_2018 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Система підготовки спортсменів»

МАГІСТР

Галузь знань 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА

Спеціальність: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація/ освітня програма Викладач фізичного виховання  
(назва спеціалізації)

Факультет: фізичне виховання  
(назва факультету)

Вид дисципліни: за вибором

2018-2022 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «Система підготовки спортсменів» підготовлена для студентів I курсу (МАГІСТР) денного відділення, галузь знань 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА, спеціальність: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.

Розробник:

Долбишева Н.Г., к.фіз. вих., доцент

Черкашина Л.П., к.мед.н., ст. викл.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Теорії та методики спортивної підготовки» факультету «Фізичної культури і спорту» Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 13 від «14» червня     2018 року

Завідувач кафедри



( В.В. Приходько )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«14» червня     2018 року

Ó Н.Г. Долбишева,  
Л.П. Черкашина

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	<b>Галузь знань:</b> <u>01-освіта/педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки _____ (шифр і назва)		
Кредитів – 4	<b>Спеціальність:</b> <u>017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових кредитів – 5		1	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ - _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 120		1	-
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2-4 самостійної роботи студента – 2-4	<b>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</b> <u>«Магістр»</u>	38 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		38 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		44 год.	-
<b>Індивідуальні завдання</b>			
<b>Вид контролю: іспит</b>			

**Примітка.**

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

для денної форми навчання – 1:0,49 (78/74)

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** дисципліни – систематизація, закріплення та розширення теоретичних і практичних знань в галузі підготовки спортсменів.

**Завдання** дисципліни:

- формування та удосконалення комплексу спеціальних знань у магістрантів, що забезпечують ефективну професійну діяльність в сфері фізичної культури і спорту;
- застосування набутих знань в професійній діяльності щодо підготовки спортсменів та вміння вирішувати конкретні наукові, практичні та інші завдань;
- розвиток навичок самостійної роботи та оволодіння технологією пізнавальної діяльності;
- формування наукових інтересів магістрантів до професійної діяльності у системі спорту вищих досягнень.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** методи організації проведення виховної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей осіб, які займаються спортом; різні способами регулювання навантаження та визначення реакції організму на основі знань з адаптації функціональних систем організму; основні критерії спортивного відбору щодо систематичних занять фізичною культурою та спортом; основи профілактики травматизму та захворюванням у спорті; вплив допінгу та боротьби з ним у системі підготовки спортсменів та змаганнях; основні правила з забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних вимог та правил безпеки; особливості планування навантажень та контролю з урахуванням особливостей жіночого організму.

**вміти:** правильно аналізувати й інтерпретувати історичні аспекти підготовки в олімпійському спорті; досліджувати та аналізувати актуальні наукові проблеми теорії та методики спорту; використовувати сучасні методи пошуку, збору і аналізу науково-технічної інформації; визначати основні фактори які впливають на спортивний результат та досягнення спортсменів різної кваліфікації; розкривати характерні риси змагальної діяльності з урахуванням специфіки виду спорту; досліджувати і аналізувати актуальні проблеми теорії та методики дитячого та юнацького спорту; забезпечити органічне поєднання теоретичного матеріалу з практичним у рамках окремого заняття; аналізувати та формувати загальні риси розвитку спорту в історичному аспекті розвитку дитячого та юнацького спорту; планувати і розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі підготовки спортсменів; встановлювати ділові та неформальні стосунки з окремими особами та групами осіб у навчально-тренувальному процесі та під час змагань; визначити вікові та індивідуальні особливості спортсменів; визначити рівень розвитку фізичних якостей та функціональний стан систем організму, що забезпечують проявлення фізичних якостей; використовувати різні методики для виявлення обдарованих дітей та залучення їх до систематичних занять різними видами спорту; використовувати основні критерії відбору на різних етапах багаторічної підготовки у дитячому та юнацькому спорті; визначити характерні риси з управління поведінкою спортсменів, навчально-тренувальним процесом та їх функціональним станом; організовувати комплексний контроль за станом здоров'я, фізичним розвитком та підготовленістю спортсменів; аналізувати проблеми адаптації функціональних систем організму у спорті; розробляти науково-методичні рекомендації щодо фізичного, технічного, тактичного та психічного удосконалення спортсменів відповідно до природних та географічних умов; розробляти плани, конспекти, методичні рекомендації щодо учбово-тренувальних занять відповідно природних та географічних умов; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час тренувань в різних природних та географічних умовах; контролювати основні життєві показники спортсменів в різних природних та географічних умовах; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час тренувань; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час тренувань відповідно до циркадних ритмів діяльності людини; визначити основні фактори травматизму у спорті; надавати характеристику засобам відновлення та стимуляції роботоздатності у процесі підготовки та змагань у спортсменів з урахуванням віку, рівня підготовленості та етапу підготовки та планувати та використовувати засоби відновлення в системі підготовки та змагань спортсменів з урахуванням віку, рівня підготовленості та етапу підготовки; організовувати роботу по відповідному матеріально-технічному забезпеченню навчально-виховного процесу; забезпечувати необхідним інвентарем і обладнанням процесу підготовки спортсменів.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий кредит 1. Система підготовки у спорті і концептуальні положення

**Тема 1.** Характерні риси спорту та спортивне досягнення як об'єкт пізнання і оцінки

**Тема 2.** Змагальна діяльність та її риси в системі підготовки спортсменів.

**Тема 3.** Основи періодизація системи підготовки спортсменів.

**Кредитна робота 1** за змістовним модулем «Система підготовки у спорті і концептуальні положення»

#### Змістовий кредит 2. Основи юнацького спорту.

**Тема 4.** Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.

**Тема 5.** Виховання і навчання юного спортсмена

**Тема 6.** Вікова періодизація тренувальних навантажень

**Тема 7.** Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки

**Кредитна робота 2** за змістовним модулем «Основи юнацького спорту»

#### Змістовий кредит 3. Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена

**Тема 8.** Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень окремих систем організму.

**Складові теми:** 1. Основи сучасної теорії адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів. 2. Формуванні і стадії термінової адаптації до фізичних навантажень. 3. Формування і стадії довгострокової адаптації до фізичних навантажень.

**Тема 9.** Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах.

**Складові теми:** 1. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень в умовах низької температури навколишнього середовища. 2. Підготовка спортсменів і змагальна діяльність в умовах високої температури навколишнього середовища. 3. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів при тривалих перельотах.

**Тема 10.** Позатренувальні та позазмагальні засоби відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів.

**Складові теми:** 1. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляція роботоздатності спортсменів. 2. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення. 3. Планування засобів відновлення та стимуляції роботоздатності в процесі підготовки спортсменів.

**Тема 11.** Допінг і боротьба з його використанням.

**Складові теми:** 1. Класифікація і характеристика заборонених допінгових засобів і методів. 2. Негативний вплив допінгових засобів на організм спортсмена. 3. Основні напрямки боротьби із застосуванням допінгу в спорті. 4. Етапи допінг-контролю, штрафні санкції.

**Тема 12.** Матеріально-технічне та наукове забезпечення підготовки та змагань.

**Складові теми:** 1. Спортивний інвентар та обладнання міст підготовки і змагань. 2. Тренажери в системі спортивної підготовки. 3. Діагностична і керуюча апаратура в системі спортивної підготовки.

**Кредитна робота 3** за змістовним модулем «Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена»

#### Змістовий кредит 4. Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті

**Тема 13.** Основи методики спортивного тренування жінок.

**Складові теми:** 1. Основні проблеми, що існують в жіночому спорті. 2. Історія розвитку жіночого спорту. 3. Анатомо-фізіологічні особливості жіночої організму (статура, пропорції тіла, опорно-руховий апарат). 4. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної і дихальної систем у жінок.

**Тема 14.** Особливості організації тренувального процесу жінок з урахуванням біоритмів організму.

**Складові теми:** 1. Характеристика вікових періодів жіночого організму. 2. Основні фази ОМЦ і їх характеристика, нейрогормональна регуляція ОМЦ. 3. Зміни в організмі жінок протягом ОМЦ. 4. Роботоздатність спортсменок у різних фазах ОМЦ. 5. Структура побудови мезоциклу на підставі урахування ОМЦ,

**Тема 15.** Тренування жінок в різні вікові періоди.

**Складові теми:** 1. Протипоказання до занять спортом в період менструації. Морфофункціональні зміни в організмі жінки при вагітності. 2. Загальні рекомендації при тренування жінок в різні вікові періоди та після пологів. 3. Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.

**Тема 16.** Травматизм та захворювання в спорті.

**Складові теми:** 1. Причини захворювань та травматизму у спорті. 2. Захворювання та травматизм в різних видах спорту. 3. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.

**Кредитна робота 4** за змістовним модулем «Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті»

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий кредит 1. Система підготовки у спорті і концептуальні положення</b>												
<b>Тема 1.</b> Характерні риси спорту та спортивне досягнення як об'єкт пізнання і оцінки	10	2	2			6						
<b>Тема 2.</b> Змагальна діяльність та її риси в системі підготовки спортсменів	8	4	4									
<b>Тема 3.</b> Основи періодизація системи підготовки спортсменів	11	2	1			8						
<b>Кредитна робота 1</b> за змістовним модулем «Система підготовки і концептуальні положення»	1		1									
<b>Разом</b>	30	8	8			14						
<b>Змістовий кредит 2. Основи юнацького спорту.</b>												
<b>Тема 4.</b> Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.	4	2	2									
<b>Тема 5.</b> Виховання і навчання юного спортсмена	6	2	2			4						
<b>Тема 6.</b> Вікова періодизація тренувальних	6	2	2			6						



біоритмів організму.												
<b>Тема 15.</b> Тренування жінок в різні вікові періоди.	4	2	2									
<b>Тема 16.</b> Травматизм та захворювання в спорті	7	2	1			4						
<b>Кредитна робота 4</b> за змістовним модулем «Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті»	1		1									
<b>Разом за кредит 5</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>10</b>						
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>38</b>	<b>38</b>			<b>44</b>						

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Тема 1.</b>	
1	Виникнення та еволюція про спортивні вищі досягнення.	2
	<b>Тема 2.</b>	
2	Система спортивних змагань, характеристика змагальної діяльності у спорті.	4
	<b>Тема 3.</b>	
3	Сучасні тенденції періодизації системи спортивної підготовки	1
	<b>Кредитна робота 1</b> за змістовним модулем «Система підготовки у спорті і концептуальні положення »	1
	<b>Тема 4.</b>	
4	Формування теорії дитячого та юнацького спорту.	2
	<b>Тема 5.</b>	
5	Виховна функція і навчання в системі підготовки юного спортсмена.	2
	<b>Тема 6.</b>	
6	Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень.	2
	<b>Тема 7.</b>	
7	Основи методики відбору в спорті та основи спортивної обдарованості	3
	<b>Кредитна робота 2</b> за змістовним модулем «Основи юнацького спорту»	1
	<b>Тема 8.</b>	
8	Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень окремих систем організму.	2
	<b>Тема 9.</b>	
9	Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах.	2
	<b>Тема 10.</b>	
10	Позатренувальні та позазмагальні засоби відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів.	2
	<b>Тема 11.</b>	



11	Допінг і боротьба з його використанням.	2
	<b>Тема 12.</b>	
12	Матеріально-технічне та наукове забезпечення підготовки та змагань.	1
	<b>Кредитна робота 3</b> за змістовним модулем «Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена»	1
	<b>Тема 13.</b>	
13	Основи методики спортивного тренування жінок.	2
	<b>Тема 14.</b>	
14	Особливості організації тренувального процесу жінок з урахуванням біоритмів організму.	4
	<b>Тема 15.</b>	
15	Тренування жінок в різні вікові періоди.	2
	<b>Тема 16.</b>	
16	Травматизм та захворювання в спорті.	1
	<b>Кредитна робота 4</b> за змістовним модулем «Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті»	1
	<b>Разом</b>	38

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачені навчальним планом	

#### 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачені навчальним планом	

#### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Тема 1.</b>	
1	Історія і розвиток спортивні досягнення, формування рекордних досягнень в обраному виді спорту	6
	<b>Тема 3.</b>	
2	Характеристика та особливості побудови тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів.	8
	<b>Тема 5.</b>	
3	Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів.	4
	<b>Тема 6.</b>	
4	Характеристика західних систем переодізації спортивної підготовки.	6
	<b>Тема 8.</b>	
5	Закономірності адаптації до фізичних навантажень ССС та кістково-м'язової системи	6
	<b>Тема 11.</b>	
6	Небезпека застосування допінгових препаратів	4
	<b>Тема 14.</b>	
7	Основні проблеми жіночого спорту	6
	<b>Тема 16.</b>	

8	Медико-біологічний контроль при підготовці жінок	4
	<b>Разом</b>	<b>44</b>

### 9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачені навчальним планом	

### 10. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурного аналізу.
7. Порівняння та зіставлення.

### 11. Методи контролю

1. Поточний контроль – відповіді за темами, виконання самостійних та індивідуальних робіт, написання кредитних робіт за змістовними модулями.

2. Підсумковий контроль – іспит.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за кредитно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																				іспит	Сума
Змістовий кредит №1				Змістовий кредит №2					Змістовий кредит №3					Змістовий кредит №4							
Т	Т	Т	МР	Т	Т	Т	Т	МР	Т	Т	Т	Т	Т	МР	Т	Т	Т	Т	МР		
1	2	3	1	4	5	6	7	2	8	9	10	11	12	3	13	14	15	16	4		
15	15	15	15	5	15	5	20	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	40	100

#### 12.1. Форми поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
<b>Кількість балів за змістовий кредит 1 (max — 60)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 3 теми)	12 (3x4)	18 (3x6)
Виконання самостійних робіт (за 2 роботу)	8 (2x4)	20 (2x10)
Кредитна робота	10	22
<b>Всього за кредит 1</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Кількість балів за змістовий кредит 2 (max — 60)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 4 теми)	20 (4x5)	40 (4x10)
Виконання самостійних робіт (за 1 роботу)	5	10
Кредитна робота	5	10
<b>Всього за кредит 2</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Кількість балів за змістовий кредит 3 (max — 60)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 5 тем)	15 (5x3)	25 (5x5)
Виконання самостійних робіт (за 1 роботу)	8	10
Кредитна робота	7	15
<b>Всього за кредит 3</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Кількість балів за змістовий кредит 4 (max — 60)</b>		

Відповіді за темами дисциплін (за 4 теми)	20 (4x5)	40 (4x10)
Виконання самостійних робіт (за 1 роботу)	5	10
Кредитна робота	5	10
<b>Всього за кредит 4</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Іспит</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>Всього</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Примітка:** кількість балів за відповіді за одну тему від 0 до 5; виконання одною самостійною роботою від 0 до 10 балу; за здачу іспиту від 30 до 40 балів.

### 12.2. 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

### 13. Методичне забезпечення

1. Електронний курс лекційного матеріалу.
2. Рекомендована література.
3. Мультимедійний лекційний матеріал.

### 14. Рекомендована література

#### 14.1 Базова

1. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. - К.: Олімпійська література, 1996. – 177 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Фізкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского та юношеского спорта. К.: Олимпийская література, 2002. - 294 с.
4. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Волк. – М.: Фізкультура и спорт, 2007. – 212 с.
5. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никишин В.Г. – М.: Фізкультура и спорт, 2009. – 276 с.
6. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков – М.: Фізкультура и спорт, 2008. 146 с.
7. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа . – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
9. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003 - 863 с.
11. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение (в 2 томах) / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015.
13. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
16. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. - – К.: Олимпийская литература, 2003. – 576 с.
17. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика: підручник / Л.П. Сергієнко. - У 2 кн. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010.
18. Филин В.П. Теория юношеского спорта. - М.: Физическая культура и спорт, 1987. - 128 с.
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 255 с.
20. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования ( на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
21. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкрєбтій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 258 с.


#### **14.2 Допоміжна**

1. Вовк С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Волк. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 212 с.
2. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. К.: Вища школа, 2001. - 242 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1997. - 280 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
8. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. - 286 с.
9. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Раянська школа, 1988. - 288 с.
10. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустан Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. - 446 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академа, 2001.

#### **15. Інформаційні ресурси**

1. <http://gled.myorel.ru/page/1/176.html>
2. <http://fizkult-ura.ru/sci/selection/1>
3. <http://www.sportguns.ru/content/articles/books/psihologiya-sporta/3-lekciya/>
4. [http://opace.ru/a/ponyatiya\\_sportivnyu\\_otbor\\_sportivnaya\\_orienttsiya\\_sportivnye\\_sposobnosti](http://opace.ru/a/ponyatiya_sportivnyu_otbor_sportivnaya_orienttsiya_sportivnye_sposobnosti)

5. <http://www.dissercat.com/content/kompleksnyi-kontrol-sostoyaniya-sportivnoi-podgotovlennosti-v-protseste-sorevnovatelnoi-deya>
6. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-teoriya-i-praktika-pedagogicheskogo-kontrolya-sportivnoy-podgotovlennosti-gornolyzhnikov>

Викладач \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Долбишева Н.Г.  
(підпис)

Викладач \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Черкашина Л.П.  
(підпис)