


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри



«1» вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Актуальні проблеми підготовки спортсменів

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність/напрямок: 017 фізична культура і спорт,

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація: _____

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма: фізична культура і спорт

(назва)

факультет фізичного виховання

(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання: денна, заочна

(денна, заочна.)

2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма **Актуальні проблеми підготовки спортсменів** для студентів за спеціальністю/напрямом 017 фізична культура і спорт,
(шифр і назва спеціальності)

Розробник:

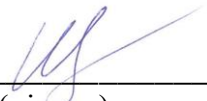
Голуб Олена Володимирівна – викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол № 1 від «1» вересня 2021 року

В.о завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту


_____ (підпис) (Бабаліч В.А.)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)	Спеціальність/напрямок: <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки	
		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		1-й (перехресний вступ)	1-й (перехресний вступ)
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 години самостійної роботи студента – 4 години	Рівень вищої освіти: <u>другий (магістерський)</u>	Лекції	
		20/18 год.	8/6 год.
		Практичні, семінарські	
		16/16 год.	4/4 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		54/56 год.	39/41 год.
		Індивідуальні завдання:	
		0 год.	
Вид контролю:			
Залік	Залік		

Примітка.

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

для денної форми навчання – 67 %

для заочної форми навчання – 20,5 %

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Основними завданнями вивчення дисципліни «Актуальні проблеми підготовки спортсменів» є

- 1) ознайомлення з поширеними актуальними проблемами підготовки спортсменів в різних видах спорту та системною моделлю їх подолання;
- 2) опанування комплексного системного підходу до вирішення актуальних проблем підготовки спортсмена в обраному виді спорту;
- 3) оформлення актуальної проблеми спортивної підготовки в обраному виді спорту в науково-дослідній атестаційній роботі магістра.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі **компетентності**:

Загальні компетентності:

Інтегральна компетентність.

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
4. Здатність працювати в команді.

5. Здатність планувати та управляти часом.
6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
9. Навички міжособистісної взаємодії.
10. Здатність бути критичним і самокритичним.
11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові) компетентності:

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Спортсмен в олімпійському спорті та соціальному житті

ЗМІСТ: Місце спортсмена в олімпійському спорті. Порівняння завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті.

Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період

ЗМІСТ: Особливості різних періодів підготовки спортсменів. Тренувальний період як основний за діяльністю. Про актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період.

Тема 3. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в змагальний період

ЗМІСТ: Змагальний період як вершина досягнень. Сучасні вимоги до змагань. Сучасні вимоги в олімпійському спорті. Проблеми підготовки спортсменів в змагальний період.

Тема 4. Актуальні проблеми підготовки спортсменів у відновлювальний період.

ЗМІСТ: Значення відновлювального періоду в циклах спортивного життя. Сучасні вимоги до відновлення спортсменів та профілактичних заходів.

Тема 5. Специфічні проблеми спортивного життя.

ЗМІСТ: Основні засади спортивного життя. Проблеми спортивного життя. Соціалізація олімпійця. Особливості актуальних проблем в обраному виді спорту.

Тема 6. Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя.

ЗМІСТ: Профілактика як основний напрям запобігання виникнення проблем спортивного життя. Категорії проблем, проблемне поле спортсмена. Комплексна

системна модель подолання проблем. Системний підхід до вирішення проблем спортивного життя.

Тема 7. Становлення жіночого спорту і включення жінок до олімпійського руху.

ЗМІСТ: Етапи становлення жіночого спорту. Включення жінок до олімпійського руху. Завдання жіночого спорту. Особливості участі жінок в олімпійському русі. Історія формування жіночої програми Олімпійських ігор. Видатні жінки спортсменки. Жінки – чемпіонки Олімпійських Ігор.

Тема 8. Сучасна політика МОК та МСФ в області жіночого спорту

ЗМІСТ: МОК та МСФ про напрями розвитку жіночого спорту в світі. Комплексні системні підходи до розгляду жіночого спорту. Актуальні проблеми підготовки спортсменок-жінок. Основи для розмежування шляхів жіночого і чоловічого спорту. Завдання жіночого спорту. Завдання чоловічого спорту

Тема 9. Допінг в олімпійському спорті.

ЗМІСТ: Проблеми допінгу в спорті. Основні списки заборонених речовин. Особливості фармакологічної підтримки спортсменів. Сучасні покарання в разі застосування спортсменом заборонених речовин.

Тема 10. Анти допінгова діяльність: стан, проблеми.

ЗМІСТ: Історія становлення Всесвітньої антидопінгової агенції. Обґрунтування змісту Всесвітнього антидопінгового кодексу. Перспективи вирішення проблеми допінгу в спорті.

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Спортсмен в олімпійському спорті та соціальному житті	2
2	Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період	2
3	Тема 3. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в змагальний період	2
4	Тема 4. Актуальні проблеми підготовки спортсменів у відновлювальний період	2
5	Тема 5. Специфічні проблеми спортивного життя.	2
6	Тема 6. Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя	2
	Тема 7. Становлення жіночого спорту і включення жінок до олімпійського руху.	2
7	Тема 10. Анти допінгова діяльність: стан, проблеми	2
	Разом	16

6. Теми лабораторних занять

Програмою не передбачено

7. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Спортсмен в олімпійському спорті та соціальному житті	5
2	Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в тренувальний період	5
3	Тема 3. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в змагальний період	5
4	Тема 4. Актуальні проблеми підготовки спортсменів у відновлювальний період.	5
5	Тема 5. Специфічні проблеми спортивного життя.	5
6	Тема 6. Профілактичні заходи щодо проблем спортивного життя	5
7	Тема 7. Становлення жіночого спорту і включення жінок до олімпійського руху.	7
8	Тема 8. Сучасна політика МОК та МСФ в області жіночого спорту	7
9	Тема 9. Допінг в олімпійському спорті.	7
10	Тема 10. Анти допінгова діяльність: стан, проблеми	5

Разом	56
--------------	-----------

8. Індивідуальні завдання
Програмою не передбачено

9. Методи навчання

Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, лекція, диспут, консультація.

Наочні методи: ілюстрація, демонстрація.

Практичні методи: повідомлення, виконання фізичних вправ, нормативів.

10. Методи контролю

контрольна робота, завдання, усне і письмове опитування, залік

11. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання										Контрольна робота	Індивідуальне завдання	Сума
T1, T2 ... – теми розділів												
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10			
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	20	0	100

Приклад за виконання курсового проекту (роботи)

Пояснювальна записка	Ілюстративна частина	Захист роботи	Сума
до _____	до _____	до _____	100

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Рекомендована література

Основна

1. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков /Л.В. Волков. – К.: Вежа. – 1998. – 190 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов /В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – С. 32 – 45.
4. Маленюк Т.В. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів: [навчальний посібник] /Т.В. Маленюк, Н.Г. Собко. – Кіровоград: КОД, 2008. – 120 с.
5. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті: [навчальний посібник] /Т.В. Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2012. – 120 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн./В. Н. Платонов. – К.: Олімп.лит., 2015. – Кн..1 – 2015. – 680 с.: ил.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн./В. Н. Платонов. – К.: Олімп.лит., 2015. – Кн..2 – 2015. – 752 с.: ил.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки /В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – С. 114 – 299.
13. Теория спорта //Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 415 с.
14. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания /А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 /Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 /Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Допоміжна

15. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов /В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
16. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх /М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.

17. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов /Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
18. Вайцеховский С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 206 – 222.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
20. Волков В.М. Спортивный отбор /В.М. Волков, В.М. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
21. Волков Л.В. Вибір спортивної спеціалізації /Л.В. Волков.–К.: Здоров'я, 1973. – 164 с.
22. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена /Л.В. Волков. – К.: Здоров'я, 1984. – 223 с.
23. Волков В.М. Тренеру о подростке /В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 14 – 56.
24. Выдрин В.М. Введение в специальность. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 25 – 68.
25. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: [учебное пособие для вузов] /В.В. Галкин. – Ростов-на-Дону, 2006. – 440 с.
26. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: [навчальний посібник]/ 2-е вид /М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2003. – 232 с.
27. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта /В.Д. Гончаров. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 40 – 50.
28. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
29. Деркач А.А. Творчество тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 237 с.
30. Дубровский А.И. Реабилитация в спорте /А.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
31. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: [навчальний посібник для фізкультурних вузів] /О.М. Жданов. – Львів, 1996. – 127 с.
32. Железняк Ю.Д. Спортивная подготовка //Теория и методика физического воспитания. – М., 1990. – С. 3 – 69.
33. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера /Н.В. Жмарев. – К.: Здоров'я, 1980. – 168 с.
34. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22 с.
35. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте /В.П. Зотов. – К.: Здоровье, 1990. – С. 9 – 19.
36. Евсеев Ю.И. Физическая культура: [учебное пособие] /Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – С. 151 – 184.
37. Келлер В.С. Содержание и управление тактической подготовленностью спортсменов //Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов /Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. – К.: Здоров'я. – С. 157 – 169.

38. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов /О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 23 – 29.
39. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С 17 – 89.
41. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой/. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
42. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста /П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
43. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике /Сирис П.З., Гайдарская П.М., Рачев К.И. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 104 с.
44. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование /Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 377 с.
45. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки /В.В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 90 с.
46. Прибыловский Л.П. Тренеры большого футбола /Л.П. Прибыловский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 166 с.
47. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей /А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
48. Сахновский К.П., Шульга Л.М., Фесенко С.Л. Пути совершенствования управления подготовкой спортивных резервов в плавании //Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов. – К., 1985. – С. 65 – 72.
49. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт /Л.П. Сергиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 152 с.
50. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
51. Современная система спортивной подготовки /Под ред. В.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – С. 12 – 48.
52. Спортивная медицина: [учебник для ин-тов физ. культ] /Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 222 – 233.
53. Спортивная метрология /Под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 182 с.
54. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта /А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1986. – С. 25 – 52.
55. Управление физической культурой и спортом: [учебник для ин-тов физ. культ.]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287 с.
56. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов /В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
57. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: [учебное пособие] /В.П. Филин. – М., 1987. – С. 21 – 67.
58. Филин В.П. Основы юношеского спорта /В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
59. Филь С.Н. Профессиональная подготовка студентов в институтах физической культуры /С.Н. Филь, В.П. Пешков. – К.: Вища школа, 1985. – 136 с.

60. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания: [учебное пособие] /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000. – С. 8 – 56.
61. Хрущев С.В. Тренеру о спортсмене /С.В. Хрущев, М.М. Круглый. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
62. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора /В.Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 5 – 34.

Інформаційні ресурси

1. HTTP: || lib. sportedu. ru|press| tpfk
2. lib. sportedu. ru.
3. www. duditks. org. ua.
4. www. infosport. ru.
5. www. qpig. ru.
6. www. sprinter. ru.
7. https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sports_menov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teorija_i_ee_prakticeskie_prilozenia