

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____»_____2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____»_____2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____»_____2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання обраного виду спорту»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напря м підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни					
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки		денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) <u>Фізична культура і спорт</u>	Обов'язкова					
10	10	10							
Загальна кількість годин									
300	300	300							
Модулів			Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки					
2	2	2		3		2		3	
Змістових модулів				Семестр					
5	5	5		5	6а; 6б	3	4а;4б	5	6а; 6б
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>курсова робота (30 год.)</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції					
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 4,5 самостійної роботи студента – 4,5				30 год	36 год	30 год	36 год	30 год	36 год
				Практичні					
				30 год	36 год	30 год	36 год	30 год	36 год
				Самостійна робота					
				60 год	78 год	60 год	78 год	60 год	78 год
				Вид контролю					
Залік	Іспит	Залік	Іспит	Залік	Іспит				

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4,5/4,5

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», «Єдиної спортивної класифікації України», «Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» тощо.

Мета дисципліни - є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Головні завдання курсу:

1. Отримати уявлення про зміст, мету та завдання теорії та методики обраного виду спорту;
2. Формування системи фундаментальних знань, що визначають основні закономірності, принципи та методи спортивного тренування;
3. Сформувати знання про змагальну діяльність в обраному виді спорту;
4. Оволодіти засобами відновлення і стимуляції працездатності спортсменів у процесі спортивної підготовки;
5. Формування фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
6. Оволодіти основами здійснення загального керівництва і побудови тренувального процесу.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра

Теорія і методика викладання обраного виду спорту вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами: Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту, Теорія і методика викладання плавання, Загальна теорія підготовки спортсменів, Загальна спортивна психологія, блоку вибіркового курсів: Практикум (спортивна гімнастика, плавання, фітнесу), Теорія і методики викладання (гандбол, настільний теніс). Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін, такими як: Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота, Олімпійський і професійний спорт, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, блоку вибіркового компонентів ОП: Теорія і методика викладання (бадмінтону, волейболу, тенісу).

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- 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;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;

- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання загальних вимог дисципліни необхідно засвоїти

теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти залік та іспит, представити на розгляд групи текст доповіді з курсової роботи.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 5 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан.	2		2		2		2		2		2		2		2
Консультації															
Модулі	М1;														
Контроль по модулю															К М1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 а; 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Сам. робота	8	8	10	8	8	8	10	8	10
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	М2; М3								
Контроль по модулю									К М2;М3

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 3 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан.	2		2		2		2		2		2		2		2
Консультації															
Модулі	М1;														
Контроль по модулю															К М1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а; 4 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Сам. робота	8	8	10	8	8	8	10	8	10
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	М2; М3								
Контроль по модулю									К М2;М3

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 3 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан.	2		2		2		2		2		2		2		2
Консультації															
Модулі	М1;														
Контроль по модулю															К М1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 а; 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Сам. робота	8	8	10	8	8	8	10	8	10
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	М2; М3								
Контроль по модулю									К М2;М3

4 Лекції

Змістовний модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тема 1. Фізична культура і спорт як суспільне явище

Сутність і функція спорту як складного явища суспільного життя. Основні поняття в теорії спорту. Спорт і його функції. Права та обов'язки спортсмена.

Тема 2. Історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан теорія

підготовки спортсменів

Виникнення і стан сучасного спорту. Методологія розвитку теорії підготовки спортсменів. Функції підготовки спортсменів.

Тема 3. Система наукових знань в теорії спорту

Теорія спорту як система наукових знань. Системний підхід та його методологічне значення для теорії і практики спорту.

Тема 4. Закономірності та тенденції розвитку спортивних результатів

Поняття: технічні і спортивні результати, спортивні досягнення та рекорди. Чинники і тенденції розвитку спортивних досягнень. Закономірності розвитку спортивних результатів. Фактори що впливають на розвиток спортивних досягнень. Тенденції динаміки індивідуальних спортивних досягнень.

Література

[1,3, 4,5,7,9,10]

Змістовний модуль 2. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тема 5. Основні положення сучасної системи спортивного тренування

Мета, завдання спортивного тренування, структура підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування.

Тема 6. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена

Загальні поняття управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

Тема 7. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів

Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень. Величина навантажень. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження

Тема 8. Адаптація до тренувальних навантажень

Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Адаптація серцево-судинної системи. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень. Переадаптація. Деадаптація і реадаптація

Тема 9. Вік і формування адаптації

Вікові зони розвитку людини. Сенситивні періоди і адаптація. Вік і можливості анаеробної системи енергозабезпечення. Вік і можливості аеробної системи енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантажень. Вік і економічність роботи. Силкові можливості в різному віці

Тема 10. Технічна підготовка

Спортивна техніка як система рухів. Роль і значення спортивної техніки в різних видах спорту. Умови вивчення і протікання спортивних дій.

Характеристики техніки спортивних вправ. Завдання та інформація про структуру рухів спортсмена. Фази формування рухової навички і етапи в навчанні спортивній техніці. Етапи технічної підготовки спортсмена. Засоби технічної підготовки. Методи оцінки техніки. Виправлення і причини помилок. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсменів

Тема 11. Тактична підготовка

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Методика тактичної підготовки спортсменів. Елементи й етапи спортивної тактики. Завдання техніко-тактичної підготовки. Тактичні вправи в тренуванні. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

Тема 12. Фізична підготовка

Фізична підготовка спортсменів. Загальна характеристика фізичних якостей. Методика розвитку фізичних якостей. Загальна характеристика сили. Загальна характеристика швидкості. Види швидкісних здібностей і фактори, які їх визначають. Методика розвитку швидкості простих і складних реагувань. Загальна характеристика координаційних якостей. Види координаційних здібностей. Методика розвитку спритності. Загальна характеристика витривалості. Структурні здібності до витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Загальна характеристика гнучкості. Структура здібності до гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

Тема 13. Психічна підготовка

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

Література

[1,3, 4,5,7,9,10, 12,13,14]

Змістовний модуль 3. ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ТРЕНІРОВКИ (РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ)

Тема 14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки

Стадії багаторічної підготовки. Вікові межі етапів багаторічної підготовки. Підготовка до першої стадії процесу багаторічного вдосконалення. Підготовка до другої стадії процесу багаторічного вдосконалення. Зіставлення окремих завдань і особливостей тренування в двох фазах багаторічної підготовки.

Тема 15. Тренувальні заняття і побудова їх програм

Загальна структура занять. Типи та організація занять. Навантаження занять. Спрямованість занять. Спрямованість занять і специфіка спорту.

Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовки.

Тема 16. Мікроцикли і побудова їх програм

Типи мікроциклів. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Загальні основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи і величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при декількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Побудова мікроциклів в спортивних іграх.

Тема 17. Мезоцикли і побудова їх програм.

Загальні основи побудови мезоциклів. Типи мезоциклів. Величина і динаміка навантаження. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Тема 18. Макроструктура процесу підготовки спортсменів

Основні положення періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Побудова тренування у різних етапах багаторічної підготовки. Змагання в системі періодизації річної підготовки. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно, двух та трьохциклові моделі періодизації. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основи багатоциклової періодизації річної підготовки.

Тема 19. Сучасні моделі періодизації річної підготовки

Періодизація підготовки в легкій атлетиці. Трьох циклова модель періодизації підготовки на протязі року (на матеріалі бігу на середні дистанції і вільної боротьби). Сучасні трьох-, чотирьох-, п'ятициклові моделі періодизації (на матеріалі плавання). Періодизація річної підготовки в спортивних іграх.

Література

[10,11, 12,13,14,15,16,17]

Змістовний модуль 4. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тема 20. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки

Гірський клімат і його особливості. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки. Тренування у горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.

Тема 21. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання в різний час доби. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Перельоти до місць підготовки і змагань та «дорожня втома».

Тема 22. Засоби відновлення і стимуляції працездатності

Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності. Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Тема 23. Дієтологічне і фармакологічне забезпечення

Загальні основи раціонального харчування спортсменів. Харчування і маса тіла. Особливості харчування юних спортсменів. Дієтичні добавки. Фармакологічне забезпечення спортивної діяльності.

Література

[11, 12,13,14,15,16,17]

Змістовний модуль 5. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тема 24. Критерії відбору, генетична схильність до досягнень та особливості конституції спортсменів до виконання роботи різної спрямованості.

Організаційні особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються в процесі відбору та орієнтації. Генетична схильність до досягнень. Особливості конституції спортсменів. Схильність спортсменів до виконання роботи.

Тема 25. Спортивна орієнтація та відбір для занять різними видами спорту.

Спортивна орієнтація та відбір. Проблема спортивної обдарованості. Критерії відбору. Педагогічні критерії. Медико-біологічні критерії. Психологічні критерії. Соціологічні критерії. Рівні спортивного відбору. Відбір і орієнтація для занять різними видами спорту.

Література

[11, 12,13,14,15,16,17]

5. Практичні роботи

Мета проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі

фізичного виховання і спорту;

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- теоретичні, організаційні та методичні основи тренувального процесу в обраному виді спорту;
- побудову сучасної системи спортивного тренування;
- сучасні принципи, методи спортивного тренування;
- методику фізичної підготовки спортсменів;
- управління технічною, тактичною та психологічною підготовкою спортсменів;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів у процесі спортивної підготовки;
- систему побудови тренувального процесу, змагання та змагальну діяльність.

Студенти повинні *уміти*:

- застосовувати отримані знання під час вирішення педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань;
- розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах;
- застосовувати у практичній діяльності методику спрямованого розвитку рухових здібностей на різних етапах багаторічної підготовки та в різних періодах річного макроциклу;
- володіти методикою формування рухових вмінь та навичок у спортивній підготовці з обраного виду спорту;
- здійснювати відбір, орієнтацію і професіоналізацію в процесі спортивної підготовки;
- аналізувати, узагальнювати, розповсюджувати передовий досвід, підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту.

Практична робота 1. Фізична культура і спорт як суспільне явище

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику спорту.
2. Назвіть соціальні функції спорту в суспільстві.
3. Перелічіть теорії спорту основні вихідні поняття (категорії), функціональні і підсумкові.
4. Дайте характеристику загальним функціям спорту.
5. Назвіть виду спорту за основними групами.
6. Перелічіть права та обов'язки спортсмена.

Практична робота 2. Історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан теорія підготовки спортсменів

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризуйте етап розвитку теорії і методики фізичного виховання в Стародавній Греції.
2. Дайте характеристику спорту протягом XIX і перших двох десятиліть XX ст.
3. Наведіть приклади досягнень в розробку біологічних основ фізичного

виховання і спортивного тренування.

4. Перелічите напрямки фундаментальних праць, що забезпечили розвиток спортивної фізіології.

5. Назвіть структуру підготовки спортсменів.

6. Дайте характеристику функціям теорії підготовки спортсменів.

Практична робота 3. Система наукових знань в теорії спорту

Задачі та зміст роботи:

1. Надайте визначення теорії спорту?

2. Що включає в себе теорія спорту?

3. Дайте характеристику матеріально-технічним факторам в системі спортивної підготовки.

4. Структура і зміст спортивної підготовки.

5. Охарактеризуйте фактори що впливають на спортивну підготовку.

Практична робота 4. Закономірності та тенденції розвитку спортивних результатів

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття технічні і спортивні результати, спортивні досягнення та рекорди».

2. Назвіть внутрішні та зовнішні чинники і визначить їх характеристику.

3. Назвіть приклади факторів які можуть впливати на рівень вищих досягнень в різних видах спорту.

4. Надайте характеристику періодам тенденцій в хронології спортивних досягнень.

5. Назвіть та охарактеризуйте фактори які впливають на розвиток спортивних досягнень.

6. Визначте тенденції динаміки індивідуальних спортивних досягнень.

Практична робота 5. Основні положення сучасної системи спортивного тренування

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.

2. Які мета і завдання спортивної підготовки?

3. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.

4. Дайте характеристику закономірностям та принципам спортивного тренування.

5. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.

6. Перерахуйте і зробіть короткий аналіз основних напрямків удосконалення сучасної підготовки спортсменів.

Практична робота 6. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.

2. Яка сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного?

3. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
4. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
5. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
6. Які основні завдання поточного управління?
7. В чому полягає мета і сутність оперативного управління?
8. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
9. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?

Практична робота 7. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
2. Як розподіляються навантаження за характером?
3. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
4. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
5. Як класифікується навантаження за величиною?
6. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
7. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?
8. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
9. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.
10. Охарактеризуйте загальну класифікацію навантажень.

Практична робота 8. Адаптація до тренувальних навантажень

Задачі та зміст роботи:

1. Що ви розумієте під адаптацією?
2. Дайте визначення термінової та довготривалої адаптації.
3. В чому проявляються фізіологічні механізми адаптації до навантажень?
4. Охарактеризуйте серцево-судинну систему адаптації до фізичних навантажень через основні показники гемодинаміки: ЧСС, ударний об'єм серця, артеріальний тиск, хвилинний об'єм серця, судинний опір, регіональний кровоток.
5. Дайте характеристику адаптації дихальної системи до фізичних навантажень.
6. У чому заключається механізми прояву таких показників як: споживання кисню, МСК, кисневий борг, кисневий запит, ПАНО.
7. Охарактеризуйте енергетичні витрати організму спортсмена.
8. Які основні особливості адаптації нервово-м'язової системи до фізичних навантажень?
9. Як класифікуються м'язові волокна і в чому проявляється функція волокон різних типів?
10. Охарактеризуйте нервово-м'язову адаптацію у силовій підготовці.
11. Що ви розумієте під гіпертрофією м'язів?

12. Через які механізми здійснюється адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень?
13. Які Ви знаєте зони інтенсивності для розвитку витривалості?
14. Через які фізіологічні механізми відбувається розвиток алактатних анаеробних можливостей спортсменів?
15. У чому заключається основна сутність адаптації організму спортсменів до гліколітичних навантажень?
16. Надайте характеристику переадаптації.
17. Охарактеризуйте та надайте визначення деадаптації та реадаптації

Практична робота 9. Вік і формування адаптації

Задачі та зміст роботи:

1. Перелічите вікові етапи розвитку людини.
2. Дайте характерні закономірності росту у різні вікові періоди.
3. Яким чином впливає специфіка виду спорту на розвиток кісткової тканини. Наведіть приклади.
4. Надайте особливості вікового розвитку дівчат.
5. Дайте характеристику віковим можливостям анаеробної системи енергозабезпечення.
7. Охарактеризуйте вікові можливості аеробного системи енергозабезпечення.
8. Як вік впливає на економічність роботи організму?
9. Охарактеризуйте силові можливості в різному віці людини.

Практична робота 10. Технічна підготовка

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття спортивна техніка, технічна підготовленість».
2. Які розрізняють групи видів спорту з характерною для них спортивною технікою?
3. Назвіть умови вивчення спортивний дій стосовно груп видів спорту.
4. Які рухи включають в структуру технічної підготовленості.
5. Визначте завдання технічної підготовки спортсменів.
6. Які основні вимоги техніки необхідно домогтися від спортсмена під час спортивно-технічної підготовки?
7. Назвіть фази формування рухової навички в процесі навчання руховим діям.
8. Перелічите та охарактеризуйте етапи, технічної підготовки спортсмена.
9. Дайте характеристику засобам технічної підготовки.
10. Які етапи та стадії технічної підготовки Ви знаєте?
11. Визначте типові причини помилок в процесі засвоєння техніки рухів.
12. Перелічите ускладненні умови виконання прийомів і дій для висококваліфікованих спортсменів.
13. Які складові технічної підготовленості спортсменів оцінюються під час контролю ?

Практична робота 11. Тактична підготовка

1. Дайте визначення поняття «спортивна тактика», «тактичні уміння»,

«тактичні навички».

- 2.Перелічите, що складає основу тактичної підготовленості спортсменів і команд.
- 3.Приведіть приклади які умови впливають на обрання тактичних дій на змаганнях.
- 4.Дайте характеристику методам які застосовуються в одноборстві і спортивних іграх.
- 5.Назвіть систему вправ і методичних підходів для становлення спортивної тактики.
- 6.Перелічите методами розвитку тактичного мислення.
- 7.Дайте характеристику індивідуальним, груповим і командним способам боротьби з противником.
- 8.Охарактеризуйте фази тактичних дій.
- 9.Дайте приклади тактичних вправ в ускладнених умовах.
- 10.Що дозволяє зробити етапний і оперативний контроль тактичної підготовленості спортсменів.

Практична робота 12. Фізична підготовка

Задачі та зміст роботи:

- 1 Дайте визначення «поняття фізична підготовка.
2. Назвіть завдання спеціальної фізичної підготовки.
3. Дайте характеристику фізичним якостям.
4. Назвіть основні види силових якостей та дайте характеристику методики розвитку сили.
5. Назвіть основні види швидкості та дайте характеристику методики розвитку здібності.
6. Назвіть основні види координаційних якостей та дайте характеристику методики розвитку спритності.
7. Назвіть основні види витривалості та дайте характеристику методики розвитку силовій витривалості.
8. Назвіть основні види гнучкості та дайте характеристику методики розвитку гнучкості

Практична робота 13. Психічна підготовка

Задачі та зміст роботи:

- 1.Назвіть сторони вольової підготовленості.
- 2.Назвіть сторони спеціальної психічної підготовленості спортсмена.
- 3.Назвіть приклади вимог до психологічних якостей відносно видів спорту.
- 4.Сформулюйте основні напрямки психічної підготовки спортсмена.
- 5.Дайте характеристику ідеомоторного тренування.
- 6.Дайте характеристику стану змагальної готовності спортсмена

Практична робота 14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки

Задачі та зміст роботи:

1. Скільки етапів має перша стадія багаторічної підготовки спортсменів по Платонову В.Н.?
- 2.Скільки етапів має друга стадія багаторічної підготовки спортсменів по

Платонову В.Н.?

3. Охарактеризуйте етапи першої стадії багаторічної підготовки спортсмена.

4. Скільки фаз визначає Харе Д. у багаторічному процесі підготовки спортсмена?

5. Надайте характеристику базовому тренуванню та тренуванню к найвищим результатам.

6. Охарактеризуйте етапи другої стадії багаторічної підготовки спортсмена.

7. Визначте особливості тренування в двох фазах багаторічної підготовки.

8. Визначте вікові обмеження в швидко-силових видах спорту, в технічних та видах спорту вимагаючих прояв витривалості.

Практична робота 15. Тренувальні заняття і побудова їх програм

Задачі та зміст роботи:

Загальна структура занять. Типи та організація занять. Навантаження занять.

Спрямованість занять. Спрямованість занять і специфіка спорту.

Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовки.

Практична робота 16. Мікроцикли і побудова їх програм.

Задачі та зміст роботи:

Типи мікроциклів. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Загальні основи чергування занятті з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи і величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при декількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Побудова мікроциклів в спортивних іграх.

Практична робота 17. Мезоцикли і побудова їх програм.

Задачі та зміст роботи:

Загальні основи побудови мезоциклів. Типи мезоциклів. Величина і динаміка навантаження. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Практична робота 18. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.

Задачі та зміст роботи:

Основні положення періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Побудова тренування у різних етапах багаторічної підготовки. Змагання в системі періодизації річної підготовки. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно, двух та трьохциклові моделі періодизації. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основи багатоциклової періодизації річної підготовки.

Практична робота 19. Сучасні моделі періодизації річної підготовки

Задачі та зміст роботи:

Періодизація підготовки в легкій атлетиці. Трьох циклова модель періодизації підготовки на протязі року (на матеріалі бігу на середні

дистанції і вільної боротьби). Сучасні трьох-, чотирьох-, п'ятициклові моделі періодизації (на матеріалі плавання). Періодизація річної підготовки в спортивних іграх.

Практична робота 20. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки.

Задачі та зміст роботи:

Гірський клімат і його особливості. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки. Тренування у горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.

Практична робота 21. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.

Задачі та зміст роботи:

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання в різний час доби. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Перельоти до місць підготовки і змагань та «дорожня втома».

Практична робота 22. Засоби відновлення і стимуляції працездатності.

Задачі та зміст роботи:

Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності. Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Практична робота 23. Дієтологічне і фармакологічне забезпечення

Задачі та зміст роботи:

Загальні основи раціонального харчування спортсменів. Харчування і маса тіла. Особливості харчування юних спортсменів. Дієтичні добавки. Фармакологічне забезпечення спортивної діяльності.

Практична робота 24. Критерії відбору, генетична схильність до досягнень та особливості конституції спортсменів до виконання роботи різної спрямованості.

Задачі та зміст роботи:

Організаційні особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються в процесі відбору та орієнтації. Генетична схильність до досягнень. Особливості конституції спортсменів. Схильність спортсменів до виконання роботи.

Практична робота 25. Спортивна орієнтація та відбір для занять різними видами спорту.

Задачі та зміст роботи:

Спортивна орієнтація та відбір. Проблема спортивної обдарованості. Критерії відбору. Педагогічні критерії. Медико-біологічні критерії. Психологічні критерії. Соціологічні критерії. Рівні спортивного відбору. Відбір і орієнтація для занять різними видами спорту.

7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні опитування в семестрі;
- тестові контрольні роботи;
- залік/іспит.

Першою складовою у 5 та 6 семестрі є проведення дидактичного тестування. Тестування протягом 5 семестру проводиться 12 разів максимальна сума 60 балів (див. табл. 1), та 6 семестру (8 разів) сума 40 балів. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. Із дванадцяти тестів відповіді на 11 – 12 (90 – 100 %) питань оцінюється 5 балами, 9 – 10 (80 – 90 %) – 4 балами, 7 – 8 (60 – 70 %) – 3 балами, 5 – 6 (50 – 60 %) – 2 балами, 0 – 5 (0 – 50 %) – 0 балами.

Таблиця 1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Модуль, № з/п	Змістовий модуль	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	Всього
1	Змістовний модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ		15	10	25
	1.1	Фізична культура і спорт як суспільне явище	5	10	
	1.2	Історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан теорія підготовки спортсменів			
	1.3	Система наукових знань в теорії спорту	5		
	1.4	Закономірності та тенденції розвитку спортивних результатів	5		
	Змістовний модуль 2. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ		45	30	75
	2.1	Основні положення сучасної системи спортивного тренування	5	10	
	2.2	Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена	5		
	2.3	Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	5		
	2.4	Адаптація до тренувальних навантажень	5	10	
	2.5	Вік і формування адаптації	5		
	2.6	Технічна підготовка	5		
	2.7	Тактична підготовка	5	10	
	2.8	Фізична підготовка	5		
2.9	Психічна підготовка	5			
	Всього		60	40	100
2	Змістовний модуль 3. ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ТРЕНІРОВКИ (РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ)		20	30	50
	3.1	Сучасна система періодизації багаторічної підготовки	5	10	
	3.2	Тренувальні заняття і побудова їх програм			
	3.3	Мікроцикли і побудова їх програм	5	10	
	3.4	Мезоцикли і побудова їх програм	5		
	3.5	Макроструктура процесу підготовки спортсменів	5	10	
	3.6	Сучасні моделі періодизації річної підготовки			
	Змістовний модуль 4. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ		10	20	30

	4.1	Середньогір'ї, високогір'ї і штучна гіпоксія в системі підготовки	5	10	
	4.2	Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів			
	4.3	Засоби відновлення і і стимуляції працездатності	5	10	
	4.4	Дієтологічне і фармакологічне забезпечення			
	Змістовний модуль 5. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ		10	10	20
	5.1	Критерії відбору, генетична схильність до досягнень та особливості конституції спортсменів до виконання роботи різної спрямованості.	5	10	
	5.2	Етапи відбору і орієнтація в системі багаторічної підготовки різних видів спорту	5		
	Всього		40	60	100

Другою складовою є співбесіда за кожним модулем. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. Передбачається 4 виступи у 5 семестрі і може скласти максимальну суму 40 балів та у 6 семестрі 6 виступів сума 60 балів відповідно. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 10 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

10 - 9 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

8 - 7 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

6 - 5 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Студент у 5 семестрі складає залік з ТМБОВС в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених змісту курсу мінімальну суму 30 балів з дисципліни.

$$(M_1) = (D_{\text{тест}} + C_{\text{пб}})$$

де $D_{\text{тест}}$ – дидактичне тестування;

$C_{\text{пб}}$ – співбесіда.

Загальний бал заліку за засвоєння дисципліни у 5 семестрі, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним

чином:

$$R_{\text{залік}} = 0,5(M_1) + 0,5 (Z_{\text{залік}})$$

де (M_1) – підсумковий бал за перший модуль;

$R_{\text{залік}}$ – підсумковий бал за залік.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання у 5 семестрі не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку.

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік у 5 семестрі в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму 30 балів.

Студент у 6 семестрі складає іспит з ТМВОВС в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених змісту курсу мінімальну суму 30 балів та захистив курсову роботу з дисципліни.

Оцінювання кожного модулю виконується за стобальною системою з урахуванням вагового коефіцієнту за формулою:

$$(M_1) = (D_{\text{тест}} + C_{\text{пб}}) 0,5$$

$$(M_2) = (D_{\text{тест}} + C_{\text{пб}}) 0,5$$

де $D_{\text{тест}}$ – дидактичне тестування;

$C_{\text{пб}}$ – співбесіда.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = 0,2(M_1) + 0,3(M_2) + 0,5 (I)$$

де (M_1) – підсумковий бал за перший модуль;

(M_2) – підсумковий бал за другий модуль;

(I) – підсумковий бал за іспит.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки знань «Фізичне виховання і спорт»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Курсова робота

Навчальним планом зі спеціальності «Фізична культура і спорт» передбачено виконання курсової роботи з дисципліни «Теорія і методика викладання з обраного виду спорту». Виконання курсової роботи має за мету дати студентам навички проведення наукового дослідження, розвинути у них навички творчої самостійної роботи, оволодіння загальнонауковими і спеціальними методами сучасних наукових досліджень, поглибленого вивчення будь-якого питання, теми навчальної дисципліни.

Вимоги до виконання та умови захисту курсової роботи з дисципліни за посиланням <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1414>

Оцінювання курсової роботи

«Відмінно» виставляється, якщо:

1. Використовується основна література з досліджуваної проблеми.
2. Дано теоретичне обґрунтування теми й аналіз передового досвіду роботи.

3. Показано застосування наукових методик і передового досвіду в своїй роботі з випробуваними; узагальнений власний досвід; ілюстрований різними наочними матеріалами; зроблені висновки і є практичні рекомендації.

4. Робота бездоганна відносно оформлення (орфографія, стиль, цитати, посилання тощо).

5. Усі етапи виконані в строк.

«Добре» виставляється у випадку, якщо:

1. Використана основна література за темою (методична і наукова).
2. Дано теоретичне обґрунтування і аналіз передового досвіду роботи.

3. Усі етапи виконані в строк.

4. Робота правильно оформлена.

5. Недостатньо описаний особистий досвід роботи, застосування наукових досліджень і передового досвіду роботи.

«Задовільно» отримає студент за роботу, де:

1. Бібліографія обмежена.
2. Немає належного аналізу літератури з досліджуваної проблеми.
3. Добре узагальнений власний досвід роботи.
4. Оформлення роботи правильне.
5. Велика частина виконана в строк.

Оцінка за курсову роботу, що виконується як окремий вид самостійної навчальної діяльності вноситься до відомості обліку успішності, індивідуального навчального плану студента та залікової книжки.

Результати захисту курсових робіт оцінюються з використанням комплексної системи оцінювання: Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS) (за шкалою «А», «В», «С», «D», «Е», «FX», «F»); національної системи («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»); власної системи ЗВО (за 100-бальною шкалою).

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

10. Рекомендована література

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ: НУФВСУ, 2015. – 184 с
6. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів: ЛДУФК, 2013.– 311 с.

7. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоров'я. 1988 – 216 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
10. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2012. – 680 с.
11. Иващенко О. В. Дисциплина «Общие основы теории и методики физического воспитания». Критерии оценивания. Сообщение III. / Иващенко О. В., Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. –Харків: ОВС, 2012. – № 1. – С. 19–27.
12. Теорія й методика фізичного виховання: методичні вказівки до виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань і курсових робіт для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. : С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 39 с.

10. Електронні ресурси з дисципліни

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>
3. Офіційні правила гри у волейбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf>
4. Правила гри у гандбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://handball.net.ua/abton/uploads/news/.pdf>
5. Правила гри у футбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf>
6. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://fbu.ua/fu>