

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК

«29» _____ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної
роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

«29» _____ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового інституту
уовітніх освітніх технологій
Святослав ІНТЕЛЬ

«29» _____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Ступінь вищої освіти – магістр

Галузь знань - А Освіта

Спеціальність – А 7 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	СРС (год.)	Разом (год.)	Екзамен (сем.)
Денна	1	1	32	14	5	6	93	150	1
Заочна	1	1	8	4	-	-	138	150	2

Тернопіль – ЗУНУ
2025

29.08.2025
[Signature]

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки магістрів галузі знань А «Освіта» спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт» затвердженої Вченою радою ЗУНУ протокол № 8 від 26.06.2025 року.

Робочу програму склав д.пед.н., проф., професор кафедри фізичної реабілітації і спорту Сергій ГУМЕНЮК.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту (протокол № 1 від 26 серпня 2025р.).

В. о. завідувача кафедри



Наталія БЕЗПАЛОВА

Гарант ОПП



Роман ГАХ

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»

1. Опис дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»

Дисципліна «Теоретико- методичні засади спортивної підготовки»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 5	Галузь знань А Освіта	Статус дисципліни Обов’язкова дисципліна професійної підготовки Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – А7 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма – 1</i> Семестр: <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма - 2</i>
Кількість змістових модулів – 2	Ступінь вищої освіти – магістр	Денна форма: Лекції – 32 год. Заочна форма: Лекції – 8 год. Практичні заняття: <i>Денна – 14 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		Самостійна робота: <i>Денна – 93 год.</i> <i>Заочна – 138 год.</i> Індивідуальна робота – 5 год. Тренінг – 6 год.
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – іспит

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки».

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок з підготовки та участі у змаганнях спортсменів різної кваліфікації; ознайомлення студентів з основами теорії і методики спортивної підготовки; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту, як соціального явища.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- ознайомлення з основами загальної теорії підготовки спортсменів;
- вивчення систему змагань в спорті та основи змагальної діяльності спортсменів;
- здійснити аналіз основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціально-педагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- засвоєння основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсмена;
- оволодіння методиками контролю, прогнозування та моделювання в спорті;
- ознайомлення з системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації;
- ознайомлення з системою відбору і орієнтації у спорті.
- оволодіння студентами основними засобами та методами тренування на різних етапах підготовки юних спортсменів;
- формування у студентів системи теоретико-методичних знань, необхідних у професійній діяльності по плануванню навчально-тренувального процесу під час підготовки спортсменів дитячого та юнацького віку;
- сприяння розвитку творчості в самостійному складанні плану навчально-тренувальних занять (програм) з обраного виду спорту;
- оволодіння студентами методикою організації та проведення змагань з дітьми різних вікових груп.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої

інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК10. Здатність планувати, розробляти та визначати ефективність змісту тренувань, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів з урахуванням виду спорту та багаторічної підготовки спортсменів.

Результати навчання:

РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

РН10. Приймати ефективні рішення щодо організації навчально-тренувального процесу з використанням інноваційних засобів, методів та методичних прийомів спортивної підготовки.

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Формування системи знань, які забезпечують необхідну когнітивну базу та практичну орієнтацію для засвоєння складних теоретичних моделей та ефективного застосування методичних рекомендацій у сфері спортивної підготовки.

2.5. Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.6. Завдання практичних занять: систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях; оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи та планування спортивної підготовки.

Тема 1. Теоретичні основи спортивної підготовки та її принципи.

Визначення, цілі, завдання, основні поняття (спорт, спортивне тренування, спортивна підготовка). Принципи спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Тема 2. Багаторічна підготовка спортсменів: етапи та стратегічне планування. Етапи спортивної підготовки: початкова, спеціалізована базова, максимальних досягнень, спортивного довголіття. Особливості планування на кожному етапі спортивної підготовки спортсменів високого класу.

Тема 3. Сучасна система спортивних тренувань: структура та компоненти. Складові частини спортивної підготовки: фізична, технічна, тактична, психічна, інтегральна. Взаємозв'язок компонентів.

Тема 4. Планування та періодизація тренувального процесу.

Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли. Закономірності періодизації (традиційна, блокова) та їх обґрунтування. Документація планування.

Змістовий модуль 2: Методичне забезпечення та інновації у тренувальному процесі

Тема 5. Сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації.

Класифікація засобів. Сучасні методи розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Тема 6. Контроль та оцінка стану висококваліфікованих спортсменів у тренувальному процесі.

Види контролю. Сучасні методики тестування та оцінки рівня підготовленості. Об'єктивні та суб'єктивні показники втоми та відновлення.

Тема 7. Інноваційні технології та методичні прийоми у спортивній підготовці. Використання сучасного обладнання, тренажерів, біомеханічного аналізу, електронних систем моніторингу, відновлювальних технологій. Фармакологічні та нефармакологічні засоби відновлення.

Тема 8. Прийняття рішень та управління ризиками в організації навчально-тренувального процесу.

Аналіз проблемних ситуацій у тренувальному процесі. Оцінка ресурсних потреб. Генерація альтернативних рішень та оцінка ризиків травматизму та перетренованості.

**4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»
(денна форма навчання)**

	<i>Кількість годин</i>					
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінг	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1.						
Теоретичні основи спортивної підготовки та її принципи.	4	8	12	2		Поточне опитування, тести

Багаторічна підготовка спортсменів: етапи та стратегічне планування.	4		12		3	Поточне опитування, тести
Сучасна система спортивних тренувань: структура та компоненти.	4		12			Поточне опитування, тести
Планування та періодизація тренувального процесу.	4		12			Поточне опитування, тести
Змістовий модуль 2. Методичне забезпечення та інновації у тренувальному процесі						
Сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації.	4	6	12	3	3	
Контроль та оцінка стану висококваліфікованих спортсменів у тренувальному процесі.	4		11			Поточне опитування, тести
Інноваційні технології та методичні прийоми у спортивній підготовці.	4		11			Поточне опитування, тести
Прийняття рішень та управління ризиками в організації навчально-тренувального процесу.	4		11			Поточне опитування, тести
Разом	32	14	93	5	6	

**Структура залікового кредиту з дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»
(заочна форма навчання)**

			Кількість годин				Контрольні заходи
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінг		
Змістовий модуль 1.							
Теоретичні основи спортивної підготовки та її принципи.	4	2	17			Поточне опитування, тести	
Багаторічна підготовка спортсменів: етапи та стратегічне планування.			17			Поточне опитування, тести	
Сучасна система спортивних тренувань: структура та компоненти.			17			Поточне опитування, тести	
Планування та періодизація тренувального процесу.			17			Поточне опитування, тести	
Змістовий модуль 2. Методичне забезпечення та інновації у тренувальному процесі							
Сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації.	4	2	17				
Контроль та оцінка стану висококваліфікованих спортсменів у тренувальному процесі.			17			Поточне опитування, тести	
Інноваційні технології та методичні прийоми у спортивній			18			Поточне опитування, тести	

підготовці.						
Прийняття рішень та управління ризиками в організації навчально-тренувального процесу.			18			Поточне опитування, тести
Разом	8	4	138			

5. Тематика практичних занять.

Практичне заняття 1. Теоретичні основи спортивної підготовки та її принципи.

Мета: формування системи знань про теоретичні основи спортивної підготовки та її принципи.

Питання для обговорення:

Визначення, цілі, завдання, основні поняття (спорт, спортивне тренування, спортивна підготовка). Принципи спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Практичне заняття 2. Багаторічна підготовка спортсменів: етапи та стратегічне планування.

Мета: формування системи знань про етапи та стратегічне планування багаторічної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення: формування системи знань про

Етапи спортивної підготовки: початкова, спеціалізована базова, максимальних досягнень, спортивного довголіття. Особливості планування на кожному етапі спортивної підготовки спортсменів високого класу.

Практичне заняття 3. Сучасна система спортивних тренувань: структура та компоненти. Планування та періодизація тренувального процесу.

Мета: формування системи знань про сучасну систему спортивних тренувань; про особливості планування та періодизацію тренувального процесу.

Питання для обговорення:

Складові частини спортивної підготовки: фізична, технічна, тактична, психічна, інтегральна. Взаємозв'язок компонентів. Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли. Закономірності періодизації та їх обґрунтування. Документація планування.

Практичне заняття 4. Сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації.

Мета: формування системи знань про сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації.

Питання для обговорення:

Класифікація засобів. Сучасні методи розвитку сили, швидкості, витривалості,

гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття 5. Контроль та оцінка стану висококваліфікованих спортсменів у тренувальному процесі.

Мета: формування системи знань про особливості контролю та оцінки стану висококваліфікованих спортсменів у тренувальному процесі.

Питання для обговорення:

Види контролю. Сучасні методики тестування та оцінки рівня підготовленості.

Об'єктивні та суб'єктивні показники втоми та відновлення.

Практичне заняття 6. Інноваційні технології та методичні прийоми у спортивній підготовці.

Мета: формування системи знань про інноваційні технології та методичні прийоми у спортивній підготовці.

Питання для обговорення:

Використання сучасного обладнання, тренажерів, біомеханічного аналізу, електронних систем моніторингу, відновлювальних технологій. Фармакологічні та нефармакологічні засоби відновлення.

Практичне заняття 7. Прийняття рішень та управління ризиками в організації навчально-тренувального процесу.

Мета: формування системи знань про шляхи прийняття рішень та управління ризиками в організації навчально-тренувального процесу.

Питання для обговорення:

Аналіз проблемних ситуацій у тренувальному процесі. Оцінка ресурсних потреб.

Генерація альтернативних рішень та оцінка ризиків травматизму та перетренованості.

6. Самостійна робота

Оцінювання самостійної роботи проводиться у вигляді написання реферату за запропонованою тематикою.

№ з/п	Тематика
1.	Особливості планування на кожному етапі спортивної підготовки спортсменів високого класу.
2.	Принципи спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів.
3.	Документація планування тренувального процесу
4.	Сучасні методи розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.
5.	Об'єктивні та суб'єктивні показники втоми та відновлення спортсменів.
6.	Фармакологічні та нефармакологічні засоби відновлення.
7.	Аналіз проблемних ситуацій у тренувальному процесі.

7. Програма тренінгу та методи оцінювання

№ з/п	Тематика	Завдання
1	Розробка та обґрунтування макроциклу підготовки спортсмена	Розробіть річний макроцикл спортивної підготовки спортсменів в обраному виді спорту
2	Аналіз та регулювання мікроциклу у процесі спортивної підготовки	Проаналізувати послідовність тренувальних днів: чи забезпечується оптимальне співвідношення між навантаженням і відновленням, а також між різними напрямками роботи (наприклад, між силовими та швидкісними тренуваннями).
3	Методи розвитку фізичних якостей та їх застосування.	Назвати та детально описати три різні методики (способи організації тренування) для розвитку обраної рухової якості.

Результати виконання завдань тренінгу оцінюються у вигляді презентації або есе.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Актуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- модульне тестування та опитування;
- презентація, есе, реферат;
- іспит.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Критерії рейтингового оцінювання

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	5 %	15 %	40 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Екзамен
Визначається як середнє арифметичне з оцінок отриманих під час занять	10 тестів по 2 бали за кожну правильну відповідь; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50	Оцінюється за виконання завдань тренінгу у вигляді презентації або есе	Оцінюється у вигляді написання реферату за запропонованою тематикою	Оцінюється відповідь на 4 питання в білеті (по 25 балів)

	балів			
--	-------	--	--	--

Критерії оцінювання:

Поточне опитування під час заняття:

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст теоретичних питань.

Модульна робота – види контролю, при яких засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється від 0 до 100 балів як сума балів за виконані завдання: 10 тестів по 2 бали за кожну правильну відповідь; одне теоретичне питання – 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів.

Теоретичні питання оцінюються наступним чином:

25–30 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

15–24 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–14 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв'язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Практичне завдання оцінюється наступним чином:

41–50 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

25–40 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–24 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв'язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Екзамен – вид контролю, який складається з письмової роботи : 4 завдання в білеті (по 25 балів); Екзаменаційний білет складається з 4-х завдань: за розв'язання кожного із яких студент може отримати від 0 до 25 балів, що в підсумку дає максимально 100 балів;

20–25 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання і інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

10–19 балів – у достатньому обсязі володіє навчальним матеріалом, правильно розв'язує завдання, але на додаткові контрольні запитання відсутня повна відповідь, допускає несуттєві неточності та фрагментарно (без аргументації) інтерпретує отримані результати, демонструє самостійність виконання.

1–9 балів – не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно розв'язує завдання, допускає суттєві неточності, поверхнево його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань.

Тренінг: оцінюється за виконання певних завдань у вигляді презентації або есе.

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до

виконання завдань;

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань;

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань; 1–59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

Самостійна робота: оцінка за виконання завдань у вигляді реферату за запропонованою тематикою.:

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань;

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями, свідчить про належний рівень опанування навчального матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань;

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабо обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань;

1–59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74		D (задовільно)
60–64	задовільно	E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-8
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-8
3.	Вихідні дані для обробки на ПІВМ	1-8

РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гуменюк С. В. Причини та наслідки вживання допінгу в сучасному спорті. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X наук. практ. конф. Кременець, 2024.* С. 28-32.
2. Гуменюк С. В., Сапрун С., Ладика П. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. 1(1), С. 220–228. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>
3. Гуменюк С. Травматизм у спорті та його профілактика. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді*. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. С.66-70.
4. Гуменюк С., Кошівка О., Ладика П. Мотиваційні особливості вибору онлайн тренувань з фітнесу серед жінок молодого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 43. С. 26-35. doi: 10.15330/fcult.43.26-35
5. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
6. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
8. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021.120 с.
9. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
10. Маляр Е. І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
12. Сапрун С. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчальний посібник. Тернопіль : Вектор, 2018. 312 с.
13. Сапрун С., Гуменюк С. В. Олімпійська освіта. Навч. посібн. Тернопіль : «Вектор», 2022. 216 с.
14. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
15. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.
16. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
17. Gulbin, J.. Applying talent identification pro grams at a system-wide level: the evolution of Australia’s national program. In: J. Baker, S. Co bley, J. Schorer,

eds., Talent identification and development in sport: *International perspectives*. London, New-York: Routledge, pp. 2022. pp. 147-165.

18. Hottenrott, K. and Neumann, G.. Ist das Superkompensations Model nach aktuell. *Leistungs sport*, 2010. Marz, pp. 13-19.

19. Hunter, G.R. and Harris, R.T.. Structure and function of the muscular, neuromuscular, cardio vascular, and respiratory systems. In: T. Baechle and R. Earle, eds., *Essentials of strength training and conditioning*, 3rd ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2018. pp. 3-20.

20. Quod, M.. Road cycling. In: P. Laursen, M. Buch heit, ed., *Science and application of high-intensity interval training: solutions to the programming puzzle*. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2019. pp. 297 309.

21. Sands, R.R. and Sands, L.R.. The anthropology of sport and human movement: a biocultural perspective. Lexington Books, 2012. 353 p.

22. Triplett, N.T.. Structure and Function of Body Systems. In: G.G. Haff and N.T. Triplett, eds., *Essentials of strength training and conditioning*, 4th ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2016. pp. 1-18.