

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри легкої атлетики з  
методикою викладання



Л.Д. Гурман

*підпис*

27 серпня 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО  
ТРЕНУВАННЯ**

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)»
спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура)
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	українська

2021-2022 навчальний рік

Розробники комплексу: Л.Д.Гурман, канд. педагогічних наук, доцент,  
А. Б. Ладияк, викладач кафедри легкої атлетики з  
методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

27 серпня 2021 року, протокол № 7

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Ю. В. Юрчишин

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки - ознайомлення студентів з основами теорії і методики спортивного тренування

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	2	4
Семестр вивчення	3	7   8
Кількість кредитів ЄКТС	5	5
Загальний обсяг годин	150	150
Кількість годин навчальних занять	60	18
Лекційні заняття	26	2   6
Практичні заняття	34	2   8
Семінарські заняття	-	-   -
Лабораторні заняття	-	-   -
Самостійна та індивідуальна робота	90	132
Форма підсумкового контролю	екзамен	-   екзамен

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: теорія і методика фізичного виховання, фізіологія спорту, психологія фізичного виховання, біохімія спорту, педагогіка, психологія, практичні спортивні дисципліни.

### 5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Основи теорії і методика спортивно-оздоровчого тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

Здатність використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності.

Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні

Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності..

Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах середньої освіти.

Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту.

Володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.

Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

Здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

Здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Основи теорії і методика спортивно-оздоровчого тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

**За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Основи теорії і методика спортивно-оздоровчого тренування» здобувачі вищої освіти повинні знати:**

- дидактичні закономірності у фізичному вихованні і спорту;
- анатомо-фізіологічні основи фізичного виховання й спорту;
- методи і систему організації навчально-тренувального процесу з фізичного виховання й спорту;
- методи і систему організації комплексну контролю у фізичному вихованні та спортивній підготовці;

**вміти:**

- формулювати конкретні завдання з фізичного виховання з дітьми шкільного віку та підготовки спортсменів;
- планувати і проводити основні види фізкультурно-спортивних занять з дітьми шкільного віку;
- використовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в процесі професійної діяльності;
- планувати та проводити навчально-тренувальний процес з дітьми шкільного віку та спортсменів різної спортивної підготовки

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання поточного контролю, модульної контрольної роботи, пакет комплексної контрольної роботи, екзамен.

## 8. Програма навчальної дисципліни:

## Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1						
Лекційне заняття 1-2. Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	6	4			2	
Лекційне заняття 3 Загальні основи навчання і тренування спортсменів	4	2			2	
Лекційне заняття 4-5. Особливості розвитку рухових здібностей у видах спорту	6	4			2	
Лекційне заняття 6 Удосконалення спортивної техніки у видах спорту	4	2			2	
Лекційне заняття 7-8. Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів	6	4			2	
Лекційне заняття 9-10 Контроль у спортивному тренуванні	6	4			2	
Лекційне заняття 11 Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена	4	2			2	
Лекційне заняття 12-13 Відбір і прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки спортсменів	6	4			2	
Практичне заняття 1 Тренування та змагальна діяльність у спорті.	7		2		5	
Практичне заняття 2 Організація та проведення змагань з видів спорту.	7		2		5	
Практичне заняття 3 Організація та зміст роботи шкільної секції з видів спорту.	7		2		5	
Практичне заняття 4 Особливості спортивної роботи в спортивно-оздоровчому таборі.	7		2		5	
Практичне заняття 5 Особливості спортивної роботи в ДЮСШ.	7		2		5	
Практичне заняття 6 Управління процесом підготовки юних спортсменів	7		2		5	
Практичне заняття 7 Відбір і прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки спортсменів.	6		2		4	
Практичне заняття 8 Контроль в процесі підготовки спортсменів	6		2		4	

<b>Практичне заняття 9</b> Визначення величини та спрямованості фізичного навантаження	6		2			4	
<b>Практичне заняття 10</b> Планування та контроль у спортивному тренуванні	6		2			4	
<b>Практичне заняття 11</b> Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу	6		2			4	
<b>Практичне заняття 12</b> Організаційно-методичні заходи для спортивного відбору	6		2			4	
<b>Практичне заняття 13</b> Комплектування тренувальних груп на різних етапах багаторічного тренування	6		2			4	
<b>Практичне заняття 14</b> Значення модельних характеристик та модельних показників для підготовки спортсменів різної кваліфікації	6		2			4	
<b>Практичне заняття 15</b> Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі тренувань.	6		2			4	
<b>Практичне заняття 16</b> Спортивна реабілітація та засоби стимуляції спортивної працездатності	6		2			4	
<b>Практичне заняття 17</b> Застосування технічних засобів, тренажерних пристроїв у тренуванні спортсменів	6		2			4	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	150	26	34	0	0	90	0
<b>Разом</b>	150	26	34	0	0	90	0

### Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1.							
<b>Лекційне заняття 1.</b> Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	14	2				12	
<b>Лекційне заняття 2.</b> Загальні основи навчання і тренування спортсменів	14	2				12	
<b>Лекційне заняття 3.</b> Особливості розвитку рухових здібностей у видах спорту	14	2				12	
<b>Лекційне заняття 4.</b> Удосконалення спортивної техніки у видах спорту	14	2				12	
<b>Практичне заняття 1.</b> Тренування та змагальна діяльність у спорті.	20		2			18	
<b>Практичне заняття 2.</b> Визначення величини та	20		2			18	

спрямованості фізичного навантаження							
<b>Практичне заняття 3.</b> Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу	18		2			16	
<b>Практичне заняття 4.</b> Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі тренувань.	18		2			16	
<b>Практичне заняття 5.</b> Спортивна реабілітація та засоби стимуляції спортивної працездатності	18		2			16	
<b>Разом годин</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>132</b>	<b>0</b>

9. Форми поточного та підсумкового контролю – екзамен.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

#### Денна форма навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

#### Заочна форма навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)			Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		40 балів	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	МКР		
20 балів	20 балів	20 балів		

#### Поточний контроль

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.



## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

### **Самостійна робота**

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

### **Модульна контрольна робота (20 балів)**

**Мета її написання** – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Основи теорії і методика спортивно-оздоровчого тренування»

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

### **Семестровий екзамен (40 балів)**

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
<b>«Відмінно»</b>	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
<b>«Добре»</b>	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
<b>«Задовільно»</b>	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
<b>«Незадовільно»</b>	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

### Оцінювання іспиту:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

*Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.*

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

*В неформальній освіті:*

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

*В інформальній освіті:*

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

*Самостійна робота*

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- “Про повну загальну середню освіту”. В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв’язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти <https://coursera.org>)

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

Викладання освітнього компоненту «Основи теорії і методика спортивно-оздоровчого тренування» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання такого обладнання:

## 12. Рекомендована література

### Основна

1. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення / В.І.Білоус. – Кам.-Под.: 1998.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в пионерском лагере / Г.А.Васильков. – М.: ФиС. – 1997.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора / Л.В.Волков. – К.: Вета, 1997.
4. Гурман Л.Д. Основи теорії і методики спортивного тренування / Л.Д. Гурман. – Кам’янець-Подільський.: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 368 с.
5. Гурман Л.Д. Основи теорії та методики спортивного тренування: методичні рекомендації для студентів-заочників факультету фізичної культури / Л.Д. Гурман, О.В. Ротар. – Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 34 с.
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. – М.: ФиС, 1981.
7. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / Келлер В.С., Поатов В.Н. – Львов, 1993. – 270 с.
8. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С.Куц. – К.: Континент-Прим., 1995. –39 с.

9. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г.М.Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 293 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: 1997.
11. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995.
12. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.
13. Типове положення про ДЮСШ і СДЮШОП. – Київ, 1992.
14. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Львів. “Світ”, 1993.

#### Допоміжна

1. Бениаминова М.В. Воспитание детей / М.В.Бениаминова. – М.: Медицина 1991.
2. Бериштейн Н.А. Нариси з фізіології рухів / Н.А.Бериштейн. – М.: Медицина.
3. Булатова М.М. Спортмен в различных климатико-географических и погодных условиях / Булатова М.М., Платонов В.Н. – К., 1996.
4. Вонінбаум Я.С. Дарування фізичних навантажень школярів / Я.С.Вонінбаум. – М.: Просвещение, 1991.
5. Веселая физкультура: Учеб. для учащихся 1 кл. – М., 1997.
6. Гуськов С.И. Государство и спорт / С.И.Гуськов. – М., 1996.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. – М.: 1999.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И.Дубровский. – М., 1999.
9. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матянсова. – Высш шк., 1991
10. Мильнер Е.Г. Формула жизни / Е.Г.Мильнер. – М.: ФиС, 1991.
11. Новосельский В.Ф. Азбука физической закали детей / В.Ф.Новосельский. – К.: Здоров'я, 1991.
12. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г.Олешко. – Київ. – 1999.
13. Орешник Ю.А. К здоровью через фізкультуру / Ю.А.Орешник. – М.: Медицина, 1990.
14. Питание в системе подготовки спортсмена / Под. ред. В.М. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – Киев, 1996.
15. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів / П.Д.Плахтій. – Кам'янець-Подільський, 1997.
16. Рутман З.М. Надо ли убегать от стресса / З.М.Рутман. – М.: ФиС, 1990.
17. Сермеев В.В. Женщинам физической культуре / В.В.Сермеев. – К.: Здоров'я, 1991.

18. Сирих П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З.Сирих. – М.: ФиС., 1991.
19. Уильямс М. Средства в системе спортивной підготовки / М.Уильямс. – Киев, 1997.
20. Физическая культура. Учеб. для учащихся 5-7 кл. – М., 1997.

### 13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Основи теорії і методика спортивно-оздоровчого тренування».
2. Корисні ресурси інтернету.
  1. <http://uaaf.org.ua/> Федерація легкої атлетики України
  2. <http://uwf.in.ua/> Федерація важкої атлетики України
  3. <http://www.ffu.org.ua/ukr/> Федерація футболу України
  4. <http://ukrbasket.net/> Федерація баскетболу України
  5. <http://fvu.in.ua/> Федерація волейболу України
  6. <http://www.handball.net.ua/> Федерація гандболу України
  7. <http://ukr.ufg.org.ua/> Українська федерація гімнастики
  8. <http://usf.org.ua/> Федерація плавання України
  9. <http://uttf.com.ua/> Федерація настільного тенісу України