

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Код РПНД Е84533

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної
роботи

Сергій СЛОБОДЯН



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

**ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА
ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ**
Innovative training methods in Olympic and professional sports

рівень вищої освіти	<u>другий (магістерський)</u>
тип дисципліни	<u>обов'язкова</u>
мова викладання	<u>українська</u>

Миколаїв – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«3» квітня 2023 року. 12 с.

Розробник: *Деркач В. М.*, кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Заслужений тренер України.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

кандидат наук з фізичного виховання,

доцент кафедри теоретичних основ

олімпійського та професійного спорту



Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ» розглянуто на засіданні кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Протокол № 8 від «6» квітня 2023 р.

Завідувач кафедри



Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ» розглянуто Методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 8 від «14» квітня 2023 р.

Голова



Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу



Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 3 від «26» квітня 2023 р.

Голова НМР НУК



Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2023

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	5
3. Передумови для вивчення дисципліни	5
4. Очікувані результати навчання.....	5
5. Програма навчальної дисципліни.....	6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування.....	7
7. Форми поточного та підсумкового контролю	8
8. Критерії оцінювання результатів навчання.....	11
9. Засоби навчання	11
10. Рекомендовані джерела інформації.....	11

ВСТУП

Анотація

В основі сучасної системи підготовки та змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації лежить використання знань і практичних навичок фахівців різного профілю. Головною умовою ефективної системи підготовки спортсменів високого класу є планомірне багаторічне тренування, що передбачає оптимальну послідовність постановки і рішення задач, вибір засобів і методів побудови навчально-тренувального процесу, допустимих тренувальних навантажень відповідно до вікових особливостей та рівня підготовленості тих, хто займається, а основним завданням є її інтенсифікація, що найбільш ефективно вирішується за допомогою оптимізації змагальної практики.

Тож під час аудиторних занять здобувачам другого освітнього рівня (магістр) подається важливий програмний матеріал основ сучасного спортивного тренування і професійної діяльності тренера, а також формуються знання, уміння та навички стосовно технології підготовки спортсменів вищих досягнень, котрі базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і закордонних вчених та світової практики.

Ключові слова: сучасна система спортивного тренування, технології, тренер, змагання.

Abstract

At the heart of the modern training system and general activity of highly qualified athletes there is the use of specialist's knowledge and practical skills in various fields. The main condition for an effective system of high-class athletes training is the planned long-term exercising which provides the optimal sequence of formulation and solution of tasks, the choice of ways and methods for training loads construction according to the age features and preparation level of those who are engaged, and the main task is its intensification which is most effectively solved by optimizing competitive practices.

Therefore, during the classroom courses the students of the second level of education (Master's Degree) are provided with important program material of the modern sports training basics and professional activity of the coach as well as knowledge, skills and abilities are formed regarding the athletes training technology of high achievements which are based on the prominent domestic, foreign universities and world practice.

Key words: the modern system of sports training, technologies, a coach, competitions.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
Модулів – 1		Рік підготовки: 1-й	
Змістових модулів – 2		Семестр – 2-й	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-olimpijskij-ta-profesijnij-sport-magistr/	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»	Лекцій, год.	
		15	8
		Практичні, год.	
		15	8
Загальна кількість годин – 90		Самостійна робота, год.	
		60	74
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2; самостійної роботи студента – 4	Освітній рівень: другий (магістерський)	Вид контролю: екзамен	
		Форма контролю: комбінована	

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ» є знайомство магістрантів з основами теорії і методики сучасного спортивного тренування, оволодіння ними основ організації і проведення учбово-тренувального заняття в сучасних умовах, планування багаторічної підготовки спортсменів, вибір сучасних засобів і методів тренування в різні періоди річного циклу в залежності від віку і рівня підготовленості що займаються, а також відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 11. Здатність демонструвати та застосовувати знання і практичні навички інноваційної підготовки спортсменів у професійному та олімпійському спорті з позицій різних сучасних концепцій.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є: дисципліни «Олімпійська освіта», «Теорія і методика спорту вищих досягнень», «Психологічний супровід спортивної діяльності».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- ПРН 11. Володіти інноваційними технологіями в галузі олімпійського та професійного спорту, використовувати їх у професійній діяльності; розробляти інноваційні програми спортивної та спортивно-оздоровчої діяльності; використовувати освітні, спортивні, оздоровчі технології з урахуванням сучасного рівня розвитку галузі спорту.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Загальні основи сучасної підготовки спортсменів

Тема 1. Сучасна система фізичної та спортивної підготовки.

1. Формування і загальна характеристика системи підготовки та тренування спортсменів.
2. Мета, завдання, засоби, методи і методики сучасної системи спортивного тренування
3. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів
4. Основні компоненти системи спортивної підготовки і принципи її функціонування.
5. Фактори непрямого і прямого впливу зовнішнього середовища на ефективність процесу підготовки в сучасному спорті вищих досягнень

Література: [1] стор. 7-11.

Тема 2. Змагальна діяльність у спорті

1. Результат змагальної діяльності у спорті
2. Основні вимоги, що пред'являються до оптимального побудови системи змагань.
3. Стратегія і тактика змагальної діяльності
4. Техніка змагальної діяльності
5. Структура змагальної діяльності
6. Управління змагальною діяльністю

Література: [2], стор. 7-15, [3], стор. 10-12.

Змістовий модуль 2. Інноваційні процеси в спорті і спортивної індустрії

Тема 3. Сучасні технології і засоби підготовки в спорті

1. Основні компоненти сучасної системи тренувально-змагальної підготовки та фактори, що впливають на високий рівень спортивних досягнень.
2. Поняття інновацій в спорті. Категорії нововведень.
3. Ергогенні засоби спортивного тренування.
4. Сучасні технології спортивної медицини та новий стандарт екстреної медичної допомоги спортсменам
5. Нові технології психологічної підтримки
6. Технології, що переписали правила окремих видів спорту. Біомеханічні ергогенні засоби.

Література: [1], стор. 10-12.

Тема 4. Блокова побудова тренування як альтернатива традиційної теорії допоміжна

1. Модель тренування концентрованого односпрямованого впливу
2. Переваги і обмеження концентрованого односпрямованого тренування
3. Багатоцільова модель блокової періодизації
4. Реалізація багатоцільової блокової моделі тренування в різних видах спорту

Література: [4] стор. 242-300.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Загальні основи сучасної підготовки спортсменів								
Тема 1. Сучасна система фізичної та спортивної підготовки	22	4	4	14	22	2	2	18
Тема 2. Змагальна діяльність у спорті	23	4	4	15	23	2	2	19
Разом за змістовим модулем I	45	8	8	29	45	4	4	37

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 2. Інноваційні процеси в спорті і спортивної індустрії								
Тема 3. Сучасні технології і засоби підготовки в спорті	23	4	4	15	21	2	2	17
Тема 4. Блокова побудова тренування як альтернатива традиційної теорії допоміжна	22	3	3	16	24	2	2	20
Разом за змістовим модулем 2	45	7	7	31	45	4	4	37
Разом за курсом	90	15	15	60	90	8	8	74

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Сучасна система фізичної та спортивної підготовки	4	2
2	Змагальна діяльність у спорті	4	2
3	Сучасні технології і засоби підготовки в спорті	4	2
4	Блокова побудова тренування як альтернатива традиційної теорії	3	2
Разом		15	8

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – **2-4 год./1 заняття**;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – **мінімум 15 годин на 1 роботу**;
- підготовка до контрольних заходів – **(15-30) год. на 1 захід**.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання лекційного матеріалу	9	14
2	Підготовка до семінарів	21	17
3	Написання реферату	–	11
4	Підготовка до контрольних заходів	15	15
5	Практичне завдання	15	17
Разом		60	74

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування;

- **для практичних занять:** вправа; практична робота; дидактична гра;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи, диктанти; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий; дослідницький.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- усне опитування;
- тестові завдання;
- контрольна робота;
- реферати.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 60 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту (за його наявності).

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практичні заняття	Критерії оцінювання
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
4	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів (4 теми по 5 балів)</i>	

Практичне завдання	Критерії оцінювання
5	Студент правильно розв'язав практичне завдання (задачу), вміє пояснити методику розв'язання та зміст застосовуваного понятійного апарату і формул. Вміє аргументувати свої думки.
4	Студент показує знання методики розв'язання практичного завдання (задачі) та змісту застосовуваного понятійного апарату і формул. Проте допущені окремі незначні помилки у розв'язанні.
3	Студент показує знання методики розв'язання практичного завдання (задачі) та змісту застосовуваного понятійного апарату і формул. Проте допущені помилки у розв'язанні не дають можливості зробити правильні висновки.
2	Студент показує знання методики розв'язання практичного завдання (задачі) та змісту застосовуваного понятійного апарату і формул. Проте допущені помилки у розв'язанні не дають можливості зробити правильні висновки.
1	Студент частково розв'язав практичне завдання (задачу), але не спромігся аргументувати свою відповідь, помилився у використанні понятійного апарату та методики розв'язання задачі.
0	Студент неправильно розв'язав практичне завдання (задачу), показав незадовільне знання понятійного апарату, або взагалі нічого не відповів.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів (4 тем по 5 балів).</i>	

Реферат	Критерії оцінювання
10	1. Висловлена власна думка. 2. Є теорія і практика в оцінках. 3. Використано поняття і категорії. 4. Існують елементи компаративістики. 5. Представлена протилежна думка.
9-7	Відсутній один із перелічених вище компонентів
6-5	Відсутні два компоненти із перелічених
4-3	Відсутні три компоненти із перелічених
2-1	Присутні 1-2 компонентів із критеріїв перелічених
0	Студент не виконав роботу.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів.</i>	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольна робота	Критерії оцінювання
10	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
8-9	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.

Контрольна робота	Критерії оцінювання
5-7	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
1-4	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів</i>	

Екзамен проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист). До екзаменаційного білету входить чотири питання. Кожне питання оцінюється у 10 балів. Максимально за іспит студент може отримати 4х10 балів = 40 балів.

Екзамен	Критерії оцінювання
10-9	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
8-7	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
6-4	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
3-2	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
1-0	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Практичні заняття	4х5 бали=20 балів	4х5 балів=20 балів
Реферат	—	10 балів
Виконання практичного завдання	4х5 балів = 20 балів	4х5 балів = 20 балів
Модульна контрольна робота	2х10 балів=20 балів	—
Контрольна робота	—	10 балів
Екзамен	40 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практичне завдання	5	Практичне завдання	5
	Т2	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практичне завдання	5	Практичне завдання	5
	ПМК	Тест	10		–
ЗМ2	Т3	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практичне завдання	5	Практичне завдання	5
	Т4	Практичне заняття	5	Практичне заняття	5
		Практичне завдання	5	Практичне завдання	5
	ПМК	Тест	10		–
Реферат			–		10
Контрольна робота			–		10
Підсумковий контроль			40		40
Сума			100	100	

9. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ

В процесі навчання застосовуються засоби мережі інтернет, такі як Google class особливо для тих здобувачів, які знаходяться на змаганнях, навчально-тренувальних зборах, а також здобувачів заочної форми навчання чи тих, хто з поважної причини не зміг бути присутнім на заняттях.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров. Київ: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
3. Галкин В. В. Инновационные процессы в спорте и спортивной индустрии. Режим доступа: <http://vadim-galkin.ru/sport-2/sportivnyj-biznes-dlya-menedzherov/innovacionnye-processy-v-sporte-i-sportivnoj-industrii/>.

Допоміжна література

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / под общ. ред. Н. Н. Маликова. Москва: Академия, 2009. С. 528.
2. Быков Е. В., Коломиец О. И. Совершенствование методов контроля за тренировочным процессом на основе современных информационных технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2016. №5. С. 59–61.
3. Волков Н. И., Попов О.И. Эргометрический анализ в спорте: проблемы и перспективы. *Наука в олимпийском спорте*. 2001. №1. С. 64–71.
4. Иссурин В. Б. Подготовка спортсмена XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва: Спорт, 2016. 464 с.
5. Теоретические и методические основы современной технологии подготовки квалифицированных спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова, А. П. Давыдов, А. С. Павлов и др. *Фундаментальные исследования*. 2014. № 8-3. С. 722–727.

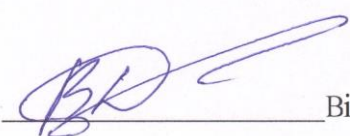
6. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. С. 310.

7. Съёмова С. Г. Современные технологии и средства подготовки спортсменов. *Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов*: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.): в 2 т. / под ред. д. м. н. проф. Е. В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2017. Т. 1. С 283 – 284.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf.

Розробник програми



Віктор ДЕРКАЧ