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

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Innovative training methods in Olympic and professional sports

рівень вищої освіти _____другий (магістерський)_____

тип дисципліни _____обов'язкова_____

мова викладання _____українська_____

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ»* є однією з компонент складових комплексної підготовки фахівців галузі знань А Освіта спеціальності А7 Фізична культура і спорт, освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«15» квітня 2025 року. 12 с.

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

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ 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 Віктор ДЕРКАЧ

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

Протокол № 9 від «29» квітня 2025 р.

Завідувач кафедри Віктор ДЕРКАЧ

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ»* розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 10 від «14» травня 2025 р.

Голова Олег БОБІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ»* погоджено з навчальним відділом
Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

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

Протокол № 5 від «21» травня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

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 сучасної підготовки спортсменів високого класу є використання інноваційних підходів, засобів, методик до навантаження і розвитку основних фізичних якостей, інновацій з відновлення і контролю за основними фізіологічними, біомеханічними показниками, що передбачає оптимальну послідовність постановки та розв'язання 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 інноваційного спортивного обладнання 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 практиків.

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

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 4</td><td rowspan="3">Галузь знань
А Освіта</td><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 1-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр – 2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронна адреса РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-olimpijskij-ta-profesijnij-sport-magistr/</td><td rowspan="3">Спеціальність
А7 Фізична культура і спорт

Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>15</td><td>8</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 120</td><td colspan="2">Практичні, год.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3; самостійної роботи студента – 5</td><td rowspan="2">Освітній рівень:
другий (магістерський)</td><td>30</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td></td><td>75</td><td>104</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Вид контролю: екзамен</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Форма контролю:
комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *«ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ТА ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ»* є знайомство магістрантів з основами теорії та методики сучасного спортивного тренування, інноваційного обладнання з навантажень, відновлення, контролю за фізичними та біомеханічними показниками опановування ними основ організації та проведення навчально-тренувального заняття в сучасних умовах, планування багаторічної підготовки спортсменів, вибір сучасних засобів і методів тренування в різні періоди річного циклу залежно від віку і рівня підготовленості, 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. Поняття інновацій у спорті, сучасне обладнання для тренувань

Тема 1. Інноваційні системи фізичної та спортивної підготовки

1. Формування і загальна характеристика інноваційних систем підготовки спортсменів.
2. Мета, завдання, засоби, методи та методики інноваційних систем спортивного тренування.
3. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів
4. Вектори розвитку інноваційних технологій

Література: [1] стор. 10-12, 43-46.

Тема 2. Кіберспорт. Інновації спортивних навантажень

1. Кіберспорт.
2. Інноваційні тенденції
3. Procedos: система 3D функціонального тренування, особливості поєднання з іншими різновидами мобільного обладнання.
4. TRX: сучасна фітнес-технологія, як інноваційний винахід
5. Тренувальні парашути: інноваційна методика підвищення та удосконалення рівня фізичної підготовленості
6. Координаційні доріжки.
7. Характеристика та особливості технології використання вправ за системою Дж. Пілатесу; спеціалізоване обладнання (тренажери)
8. Інноваційні платформи для розвитку координаційних здібностей людини: BOSU, балансери, степ платформи.

Література: [1], стор. 71-75; 77-79; 91-93; 97-100; 101-104, [3], стор. 88-92.

Змістовий модуль 2. Інноваційні обладнання для відновлення і контролю фізичних навантажень

Тема 3. Сучасне інноваційне обладнання для відновлення у сфері спорту

1. Антигравітаційні гамаки для занять за системою «Body&Mind Fitness»
2. EMS-тренування в сучасній комплексній системі корекції, відновлення у спорті.
3. Додаткові використання інноваційного реабілітаційного обладнання у спорті.
4. Пресо терапія, лімфодренажний масаж.
5. Вібраційні та ударні масажери.
6. Кріотерапія

Література: [1], стор. 92-96, 97-100, 128-139, 145-153,162-165; [3] стор. 23-34, 56-65.

Тема 4. Інноваційні методики контролю за навантаженням у спорті

1. Поняття інновацій в спорті. Категорії нововведень.
2. Сучасні технології спортивної медицини.
3. Інноваційні смарт-технології у спорті
4. Технології в спортивній екіпіровці.

Література: [3] стор. 219-213; [4] стор. 21-34, 58-69; [5] стор. 195-198; [6] стор. 11-18, 25-26, 61-71, 101-105.

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. Поняття інновацій у спорті, сучасне обладнання для тренувань								
Тема 1. Інноваційні системи фізичної та спортивної підготовки	30	4	8	18	30	2	2	26

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.
Тема 2. Кіберспорт. Інновації спортивних навантажень.	30	4	8	18	30	2	2	26
Разом за змістовим модулем 1	60	8	16	36	60	4	4	52
Змістовий модуль 2. Інноваційні обладнання для відновлення і контролю фізичних навантажень								
Тема 3. Сучасне інноваційне обладнання для відновлення у сфері спорту	30	4	8	18	30	2	2	26
Тема 4. Інноваційні методики контролю за навантаженням у спорті	30	3	6	21	30	2	2	26
Разом за змістовим модулем 2	60	7	14	39	60	4	4	52
Разом за курсом	**120**	**15**	**30**	**75**	**120**	**8**	**8**	**104**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Інноваційні системи фізичної та спортивної підготовки	8	2
2	Кіберспорт. Інновації спортивних навантажень.	8	2
3	Сучасне інноваційне обладнання для відновлення у сфері спорту	8	2
4	Інноваційні методики контролю за навантаженням у спорті	6	2
	Разом	**30**	**8**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних 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 роботі 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	22	26
2	Підготовка до практичних занять	23	28
3	Написання реферату	–	15
4	Підготовка до контрольних заходів	15	15
5	Практичне завдання	15	20
	Разом	**75**	**104**

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 містить оцінки з поточного контролю та оцінки завершального 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 завершального іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право складати завершальний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і завершального 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 практичному 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 практичних 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.

Практичні заняття	**Критерії оцінювання**
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів (4 теми по 5 балів)	

Практичне завдання	**Критерії оцінювання**
5	Студент правильно розв'язав практичне завдання (задачу), вміє пояснити методику розв'язання та зміст застосовуваного поняттєвого апарату і формул. Вміє аргументувати свої думки.
4	Студент показує знання методики розв'язання практичного завдання (задачі) та змісту застосовуваного поняттєвого апарату і формул. Проте допущені окремі незначні помилки у розв'язанні.
3	Студент показує знання методики розв'язання практичного завдання (задачі) та змісту застосовуваного поняттєвого 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 поняттєвого 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 поняттєвого апарату та методики розв'язання задачі.
0	Студент неправильно розв'язав практичне завдання (задачу), показав незадовільне знання поняттєвого апарату, або взагалі нічого не відповів.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 бали (4 тем по 5 бали).	

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.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів.	

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 та орфографічні.
8-9	Робота в цілому розкриває тему та основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв’язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
5-7	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-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. Студент не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів	

Екзамен проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист). До екзаменаційного білета входить чотири питання. Кожне питання оцінюються 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 та орфографічні.
8-7	Робота в цілому розкриває тему та основні питання, частково висвітленні причино-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 причино-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. Студент не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів	

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. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
2. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків. 2020. 550 с.
3. Пришляк В. М., Некрасов Г. Г., Цап І. Г. Роль інновацій у розвитку сучасних спортивних ігор та їх вплив на фізичну активність і спортивні досягнення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Випуск 8 (181), 2024. С. 209–213.
4. Циба Ю. Г., Молдован А. Д, Горюк П. І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.
5. Твірітін Р. Інноваційні технології в спорті. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку,* 2023. С. 195–198.
6. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

Допоміжна література

1. Берест О. О., Гавриш А. А. Використання сучасних методів оцінки складу тіла. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту:* тези доповідей VIII Міжнародної науково-методичної конференції (Суми, 15–16 квітня 2021 р.). Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 228–232.

2. Ярмощук О. О. Аналіз технологічних інновацій в сфері спорту. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* Випуск 9. 2023. С. 442–453.

3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник. Вид. 2-е з контр. пит. і доп. Львів: Фест-Прінт, 2020. 139 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf (дата звернення 18.04.2025).

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 (дата звернення 26.03.2025).

Розробник програми _____Віктор ДЕРКАЧ