



СИЛАБУС

освітнього компонента

«Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту»

Освітньо-професійний
ступінь:

фаховий молодший бакалавр

Освітньо-професійна
програма:

Фізична культура і спорт

Галузь знань:

01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

Посилання на курс у системі
дистанційного навчання:

<https://posekmodule.km.ua/course/view.php?id=1656>

Семестр:
IV (II)

Кількість
кредитів:

7

Мова викладання:
державна (українська)

Розклад занять: <https://kpdi.edu.ua/studentu/rozklad-zanyat>

Керівник курсу:

Юрчишин Юрій Володимирович, кандидат наук з
фізичного виховання

Товстокоров Олександр Петрович,

викладач циклової комісії соціальної роботи, психології та
фізичної культури, спеціаліст

Контактна
інформація:

тел. +380971181586

e-mail.tovstokorov21@gmail.com

Інформація про
консультації (за
потреби):

очно/онлайн (Viber, Google Meet, Zoom) (за потреби)

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення навчальної
дисципліни:

полягає у формуванні та вдосконаленні професійних
знань, умінь і навичок спортсменів, спрямованих на
досягнення високих спортивних результатів, підвищення
рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної та
функціональної підготовленості з урахуванням

	індивідуальних особливостей, освітніх потреб, стану здоров'я здобувачів освіти, принципів інклюзивної освіти та специфіки обраного виду спорту.
Кількість кредитів	7
Загальна кількість годин	210
Кількість модулів	4
Форма навчання	очна
Статус навчальної дисципліни	обов'язковий освітній компонент
Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання	Перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше: <i>Теорія та методика фізичного виховання, Біомеханіка, Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури, Теорія і методика викладання сучасних видів спорту, Долікарська медична допомога, Теорія та методика викладання легкої атлетики, Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання, Психологія, Педагогіка, Плавання з методикою викладання.</i> Перелік раніше здобутих результатів навчання: РН 1. Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини. РН 4. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку. РН 5. Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег. РН 6. Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, 11 підготовки та оформлення навчально-методичної праці. РН 7. Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять. РН 8. Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання. РН 9. Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення. РН 10. Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя. РН 11. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми

	оздоровчої та профілактичної мети, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи. РН 12. Аналізувати специфіку розвитку фізкультурноспортивного руху на національному рівні. РН 13. Проводити роз'яснювальну роботу серед різних груп населення щодо ведення здорового способу життя. РН 15. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом. РН 16. Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом. РН 17. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах. РН 18. Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини. РН 19. Аналізувати психологічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичними вправами. РН 20. Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту. Додатково для здобувачів у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами 12 навчання РН 21. Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції
Підсумковий (семестровий, річний) контроль	Екзамен

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Індекс матриці ОПП	Програмні компетентності та результати навчання
ЗК2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань) про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової

	активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК7	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 8	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК9	Здатність ефективно взаємодіяти з представниками різних вікових, соціальних груп та особами з інвалідністю, використовуючи принципи толерантності, партнерства й інклюзивного підходу
СК 1	Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.
СК 2	Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно- спортивних, оздоровчих заходів.
СК3	Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.
СК 4	Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.
СК 6	Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
СК 7	Здатність до аналізу проявів психоемоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом.
СК8	Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.
СК9	Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні. Додатково для здобувачів закладів спеціалізованої освіти спор
СК 10	Здатність демонструвати високий особистий рівень спортивної майстерності в офіційних спортивних заходах міжнародного та всеукраїнського рівнів
РН 5	Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.
РН 6	Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.
РН 7	Вміти проводити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.
РН 8	Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки 11 життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентарю та обладнання.
РН 9	Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і методичного забезпечення.
РН 10	Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.
РН 11	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми оздоровчої та профілактичної мети,

	організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.
РН 16	Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом
РН 18	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини
РН 20	Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.
РН 21	Планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність з різними віковими та соціальними групами населення, у тому числі з особами з інвалідністю, з урахуванням принципів інклюзивної освіти, формувати позитивну мотивацію до здорового способу життя та активної громадянської позиції.

СТРУКТУРА КУРСУ

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
16	16	2		30	Змістовий модуль 1.Теоретична підготовка та основи спорту	
2	2			4	Тема 1.Сучасний стан розвитку обраного виду спорту	Знати сучасний стан розвитку обраного виду спорту, провідні школи та напрями. Розуміти тенденції розвитку й чинники, що впливають на рівень підготовки спортсменів. Вміти аналізувати поточний рівень розвитку спорту в Україні та світі.
2	2			4	Тема 2. Тенденції популяризації та інновацій у сучасному спорті	Знати основні тенденції популяризації спорту та інноваційні підходи у тренувальному процесі. Розуміти роль технологій у вдосконаленні підготовки спортсменів. Вміти застосовувати сучасні інноваційні рішення у власній практиці.
2	2			4	Тема 3. Історія та досягнення у світі	Знати історію становлення та розвитку обраного виду спорту у світі. Розуміти значення видатних спортсменів і тренерів для його популяризації. Вміти узагальнювати історичні досягнення та їхній вплив на сучасність.
2	2			4	Тема 4. Основи інклюзивної фізкультури та спорту: принципи організації занять для людей з різними фізичними можливостями»	Знати основи інклюзивної фізкультури та спорту в Україні та підходи до роботи з людьми з різними фізичними можливостями. Розуміти принципи організації та адаптації занять для осіб з різними потребами. Вміти аналізувати ефективність застосованих інклюзивних методик та коректно підбирати

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						засоби і форми для роботи з різними групами учасників.
2	2			4	Тема 5. Основи фізіології спортсмена	Знати фізіологічні основи функціонування організму спортсмена. Розуміти вплив навантажень на системи організму. Вміти враховувати фізіологічні особливості при плануванні тренувань.
2	2			4	Тема 6.Анатомія м'язів і опорно-рухової системи	Знати будову м'язів і опорно-рухового апарату. Розуміти біомеханічні принципи руху. Вміти використовувати анатомічні знання для підвищення ефективності тренувань.
2	2			4	Тема 7.Серцево-судинна та дихальна система спортсмена	Знати будову й функції серцево-судинної та дихальної систем. Розуміти їх роль у забезпеченні працездатності спортсмена. Вміти оцінювати стан цих систем і контролювати адаптацію до навантажень.
2	2	2		2	Тема 8. Спорт і здоров'я: профілактика травм та відновлення	Знати основні причини спортивних травм і принципи профілактики. Розуміти значення відновлення у тренувальному процесі. Вміти розробляти заходи профілактики та програми відновлення.
10	18	2		20	Змістовий модуль 2. Техніко-тактична підготовка	
2	2			4	Тема 9.Структура техніко-тактичної підготовки	Знати структуру техніко-тактичної підготовки спортсменів. Розуміти взаємозв'язок між технікою, тактикою й фізичною підготовкою. Вміти формувати індивідуальні програми розвитку техніко-тактичних навичок.
2	2			4	Тема 10. Системність і послідовність розвитку техніко-тактичних навичок	Знати принципи системності у розвитку техніко-тактичних навичок. Розуміти етапність формування спортивної майстерності. Вміти планувати навчально-тренувальний процес із дотриманням послідовності.
2	2			4	Тема 11. Методи і засоби техніко-тактичної підготовки	Знати методи й засоби техніко-тактичної підготовки. Розуміти критерії ефективності тренувальних методів.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
						Вміти вибрати оптимальні методи для вдосконалення навичок спортсмена.
2	4				Тема 12. Сучасні технології удосконалення техніко-тактичної майстерності	Знати сучасні технології удосконалення техніко-тактичної майстерності. Розуміти роль цифрових засобів і відеоаналізу. Вміти використовувати інноваційні підходи у тренувальному процесі.
2	4			4	Тема 13. Планування і проведення тренувальних занять	Знати принципи планування тренувальних занять. Розуміти структуру тренувального циклу. Вміти складати план-конспект і проводити заняття відповідно до мети підготовки.
	4	2		2	Тема 14. Відео-аналіз та самоконтроль спортсмена	Знати методику відеоаналізу та самооцінки виступів. Розуміти значення самоконтролю у розвитку спортсмена. Вміти використовувати відео аналіз для корекції техніки.
2				2	Тема 15. Розробка інклюзивних техніко-тактичних вправ Для різних вікових та соціальних груп.	Знати принципи розробки інклюзивних техніко-тактичних вправ. Розуміти особливості адаптації техніко-тактичної підготовки для різних вікових та соціальних груп. Вміти створювати та коригувати інклюзивні техніко-тактичні вправи відповідно до можливостей і потреб учасників.
10	26	4		32	Змістовий модуль 3 Фізична підготовка спортсменів	
2	2			4	Тема 16. Загальна фізична підготовка: зміст і завдання	Знати зміст і завдання загальної фізичної підготовки (ЗФП). Розуміти її значення для формування базової витривалості та сили. Вміти розробляти програми ЗФП для спортсменів різного рівня.
2	2			4	Тема 17. Комплексні програми розвитку загальної фізичної підготовленості	Знати принципи побудови комплексних програм фізичної підготовленості. Розуміти важливість гармонійного розвитку всіх фізичних якостей.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
2	4			4	Тема 18.Методи загальної фізичної підготовки	Знати основні методи загальної фізичної підготовки. Розуміти переваги різних методів залежно від мети. Вміти застосовувати ефективні методики у тренувальному процесі.
2	4			4	Тема 19. Планування фізичної підготовки та оздоровчих програм. Для людей з обмеженими фізичними можливостями.	Знати основи планування фізичної підготовки та оздоровчих програм для людей з обмеженими фізичними можливостями. Розуміти принципи побудови індивідуальних і групових програм з урахуванням різних порушень та рівня підготовленості. Вміти розробляти, адаптовувати й оцінювати ефективність оздоровчих та тренувальних програм для людей з обмеженими фізичними можливостями.
	4	2		4	Тема 20.Спеціальна фізична підготовка: зміст і завдання	Знати зміст і завдання спеціальної фізичної підготовки (СФП). Розуміти її роль у підвищенні результативності. Вміти визначати основні напрямки розвитку спеціальних якостей.
	4			4	Тема 21.Структура тренувальних програм спеціальної підготовки	Знати структуру програм спеціальної фізичної підготовки. Розуміти взаємозв'язок між загальною та спеціальною підготовкою. Вміти складати програми СФП відповідно до етапу тренувального циклу.
	4				Тема 22.Методи спеціальної фізичної підготовки	Знати методи спеціальної фізичної підготовки. Розуміти механізми адаптації організму до спеціальних навантажень. Вміти вибирати методи залежно від виду спорту й індивідуальних особливостей.
2	2			4	Тема 23.Моделювання навантажень у спеціальній фізичній підготовці	Знати принципи моделювання навантажень у спеціальній підготовці. Розуміти важливість дозування інтенсивності й об'єму. Вміти створювати тренувальні моделі для оптимізації результатів.

Години занять					Тема	Результати навчання
Лекції	Практичні	Семінарські	Лабораторні	Самостійні		
		2		4	Тема 24.Відновлення та профілактика перевантажень	Знати засоби відновлення після фізичних навантажень. Розуміти механізми перевтоми й перевантажень. Вміти розробляти програми профілактики та відновлення працездатності.
4	10	2		8	Змістовий Модуль 4. Психологічна підготовка та організація змагань	
	2			4	Тема 25.Психологічна підготовка спортсменів: мотивація та концентрація	Знати основи психологічної підготовки спортсменів. Розуміти значення мотивації, концентрації та самоконтролю. Вміти формувати позитивний психологічний стан перед змаганнями.
2	2				Тема 26.Психологічні стратегії концентрації та саморегуляції спортсмена	Знати стратегії концентрації уваги та саморегуляції. Розуміти вплив психічних процесів на результативність. Вміти застосовувати техніки релаксації й контролю емоцій.
	4	2		2	Тема 27. Психологічна підготовка та організація змагань «Формування мотивації та підтримка участі осіб з інвалідністю у спортивних заходах та змаганнях».	Знати особливості психологічної підготовки та організації змагань для осіб з інвалідністю. Розуміти механізми формування мотивації та підтримки участі людей з інвалідністю у спортивних заходах і змаганнях. Вміти застосовувати психологічні методи підтримки, створювати інклюзивні умови та організовувати змагання з урахуванням індивідуальних потреб учасників
	2			2	Тема 28.Суддівство та оцінка виступів	Знати основи суддівства та критерії оцінки виступів. Розуміти принципи об'єктивного оцінювання результатів. Вміти застосовувати правила суддівства у практичній діяльності.
40	70	10		90	Всього годин 210	

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Нормативна база освітнього процесу доступна за посиланням

<https://kpdi.edu.ua/publicna-informatsiia/polozhennya-yaki-reglamentuyut-diyalnist-institutu>

Дотримання умов доброчесності	Дотримання положень Кодексу академічної доброчесності НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти	Зарахування результатів навчання у неформальній та інформальній освіті здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у НРЗВО КПДІ, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю): закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю). Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті. 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою. 3. Система оцінювання. Здобувач отримує: - відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення; - добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем; - задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.
Очікування	Організація освітнього процесу та відвідування занять відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», «Положення про організацію освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»», Положення про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».
Відвідування занять	Відвідування лекційних, практичних та семінарських занять з дисципліни є обов'язковим для всіх студентів відповідно до розкладу.
Відпрацювання пропусків занять	Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі джерелами інформаційного забезпечення і ліквідує заборгованість під час консультацій. Відпрацювання пропусків занять відбуваються відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу».
Допуск до екзамену	Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу» всі студенти, котрі не мають пропусків занять (відпрацювали пропуски занять) допускаються

	до екзамену.
Підсумкова оцінка	Результати контролю оцінюються за 4-бальною шкалою та доводяться до відома студентів не пізніше трьох днів з часу його проведення із внесенням результатів у документи обліку успішності студентів. Студенти, які до початку сесії мають хоча б з одного виду контролю (змістового модуля) незадовільні оцінки, не одержують підсумкову оцінку і не допускаються до екзамену рішенням Педагогічної ради як такі, що не виконали навчальної програми з дисципліни. Деталі, щодо підсумкового контролю окреслені у «Положенні про організацію освітнього процесу» та «Положенні про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут».
Екзаменаційна оцінка	Результати екзамену оцінюються за 4-бальною шкалою у відповідності до «Положення про контроль та критерії оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти у Відокремленому структурному підрозділі Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»».

ВЕРИФІКАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Критерії оцінювання навчальної діяльності студента

Оцінювання за 4-бальною шкалою

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
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 відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	Зараховано з оцінкою «відмінно»
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	Зараховано з оцінкою «добре»

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Диференційований залік
Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
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	Зараховано з оцінкою «задовільно»
Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Низький (рецептивно-продуктивний) з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ:

Основна література	1. Агафонов С. І. Основи загальної фізичної підготовки. Харків, 2018. 256 с. 2. Білоус П. В. Психологія спортивної діяльності. Київ, 2020. 312 с. 3. Буряк В. Методика тренувань з легкої атлетики. Львів, 2017. 224 с. 4. Вакарчук І. Реабілітація та відновлення після спортивних навантажень. Одеса, 2016. 198 с. 5. Гайдук Н. Інклюзивна фізична культура: теорія і практика. Київ, 2022. 184 с. 6. Гнатюк Ю. Методика спеціальної фізичної підготовки. Львів, 2019. 210 с. 7. Горбенко Л. Анатомія і фізіологія м'язів і скелету. Харків, 2015. 288 с. 8. Гребінь С. Тактична підготовка у командних видах спорту. Дніпро, 2021. 172 с. 9. Дубова К. Д. Методика волейболу для різних рівнів спортсменів. Запоріжжя, 2023. 160 с.
--------------------	--

	10. Задорожний М. Девелопмент сили та витривалості. Запоріжжя, 2018. 144 с. 11. Ільїн О. Профілактика травм у спорті. Київ, 2020. 128 с. 12. Козак Є. П. Теорія і практика волейболу. Харків, 2016. 200 с. 13. Кравчук І. Психологічні стратегії концентрації та саморегуляції спортсмена. Київ, 2024. 176 с. 14. Кульчицький П. Моделювання навантажень у спорті. Львів, 2018. 152 с. 15. Лисенко М. Структура техніко-тактичної підготовки в ігрових видах спорту. Одеса, 2022. 168 с. 16. Марченко С. Сучасні технології в тренувальному процесі. Харків, 2023. 144 с. 17. Міщук Д. М., Сироватко З. В. Фізичне виховання. Волейбол. КПІ, 2021. 208 с. 18. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні. 2015 (оновлена версія). 192 с. 19. Онопрієнко О. В. Розвиток силових якостей засобами пауерліфтингу: навч. посібник. Черкаси, 2022. 140 с. 20. Павленко О. Відеоаналіз і самоконтроль у спорті. Київ, 2021. 160 с. 21. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 320 с. 22. Полякова Т. Комплексні програми загальної фізичної підготовки. Львів, 2020. 144 с. 23. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол). 2015 (перевидання/електронне). 192 с. 24. Романюк І. Системність і послідовність у розвитку спортивної майстерності. Київ, 2018. 160 с. 25. Савченко В. Відновлення та профілактика перевантажень у спортсменів. Одеса, 2022. 176 с. 26. Семенчук Ю. Спеціальна фізична підготовка: теорія і практика. Київ, 2020. 180 с. 27. Ткаченко П. Структура тренувальних програм у спорті. Харків, 2017. 152 с. 28. Шевченко Л. Методи спеціальної фізичної підготовки. Львів, 2021. 160 с. 29. Шпак Р. Інноваційні методики та тренувальні системи в спорті. Київ, 2024. 176 с. 30. Юденко О. В. Плавання та методика його викладання. Київ, 2022. 168 с. 31. Яремчук О. Тактика та тактична підготовка спортсменів. Київ, 2019. 152 с.
Додаткова література	1. Антіпова Ж. І. (ред.) Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, реабілітації та туризму у сучасних умовах життя. Львів, Торунь, 2024. 288 с. 2. Гнатюк І. М. Методика тренування плавців різного віку та рівня. 2019. 160 с. 3. Ковальчук О. П. Психологія спорту: мотивація, самоконтроль, концентрація. Львів, 2021. 192 с. 4. Лапицький В. О., Чхайло М. Б., Кулик Н. А. Тренерська практика в системі ДЮСШ. 2023. 176 с. 5. Максименко Л. М., Мирна А. І., Кравченко І. М. Флорбол на початковому етапі підготовки. 2023. 160 с. 6. Петренко В. О. Силові види спорту: сучасні технології тренування. Харків, 2022. 184 с. 7. Романенко М. В. Фізіологічні основи спорту та відновлення спортсмена. 2021. 192 с.

	8. Скачедуб Н. М. Розвиток силових якостей у дівчат старшої школи на уроках фізичної культури методом колового тренування. 2021. 144 с. 9. Скрипченко І. Т. Підготовка фахівців для сфери дитячо-юнацького туризму в закладах фізкультурного профілю. 2023. 152 с. 10. Сірик В. С. Активізація функції дихання фізичними вправами (на прикладі спеціальної медичної групи). 2024. 128 с. 11. Соловйов С. В. Фізична підготовка спортсменів: сучасні підходи. Київ, 2020. 176 с. 12. Шевченко Л. В. Волейбол: техніка, тактика та підготовка спортсменів. Київ, 2023. 160 с. 13. Церетелі В. О. Педагогічні інновації у фізичній культурі та спорті. 2022. 192 с.
Інтернет-ресурси	1. Як навчитися правильно дихати під час плавання? Дихання в кролі. Боковий баланс. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=pXjT7evJpBY 2. Розвиток сили — методика [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=iMPAogdOsNM 3. Складання тренувальних програм. Способи підвищення інтенсивності [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=iky6weihleY 4. 13 вправ на розвиток гнучкості. Розтяжка для бігунів та плавців. Тренування на все тіло [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=d8pagQmj4I8 5. Як покращити бігову витривалість — на своїх тренуваннях і в чому вона виражається? [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=57KosyqZgIQ 6. Техніка бігу. Правильна техніка бігу та як її покращити — Костянтин Коляда [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=IVeV0shDTR8 7. Вчимося грати у великий теніс [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=Qv0DO2byA_4 8. Найкращі вправи для футболістів [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=j-2nYn-5T0Q