

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЗАПОРІЗЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ КАФЕДРА  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного  
виховання

д-р біол. наук, професор

М.В. Маліков

«    » \_\_\_\_\_ 2020р.

**ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ  
МЕТОДИКИ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

підготовки магістрів

очної (денної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітньо-професійна програма «Спорт»

Укладач: старший викладач Горбуля В.Б.

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри фізичної культури і  
спорту

Протокол № \_\_\_\_\_ від  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020р.

Завідувач кафедри д.п.н., професор

А.В. Сваєв  
(ініціали, прізвище)

(підпис)

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання, здоров'я та  
туризму

Протокол № 2 від «21» 09 2020 р.

Голова науково-методичної ради факультету  
к.н.фіз.вих., доцент

В.В. Дорошенко  
(ініціали, прізвище)

(підпис)

Погоджено  
з навчально-методичним відділом

О.В. Жуканська  
(ініціали, прізвище)

(підпис)

2020 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
<b>Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти</b>	<b>Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
<b>Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка»</b>	Кількість кредитів – 3	<b>Обов'язкова</b>	
		<b>Цикл дисциплін.....</b> (вказати цикл, до якого належить програма, відповідно до ОПП та навчального плану)	
<b>Спеціальність 017 Фізична культура і спорт</b>	Загальна кількість годин – 90	<b>Семестр:</b>	
<b>Спеціалізація</b>		1-й	1-й
<b>Освітньо-професійна програма «Спорт»</b>	Змістових модулів – 4	<b>Лекції</b>	
		12 год.	4 год.
Рівень вищої освіти: <b>магістерський</b>	Кількість поточних контрольних заходів – 8	12	4
		<b>Самостійна робота</b>	
		66	82
		<b>Вид підсумкового семестрового контролю:</b> залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета курсу** - є ознайомлення студентів з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

### **Завдання курсу:**

- надати студентам комплекс необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять в майбутньому фахівцеві займатися педагогічною діяльністю в різних ланках фізкультурного руху з використанням з різних видів спорту;
- надати знання про основні закономірності змагальної діяльності;

- наділити студентів необхідними знаннями про специфіку спорту і його соціальні функції;
- сформулювати знання про принципи, засоби і методи спортивної підготовки;
- сформувати вміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування.

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей
<b>Знати:</b>	
основні поняття з курсу «Теорія спортивного тренування з основами методики»	Усне опитування. Контрольне тестування
характеристику олімпійських видів спорту, систему змагань і змагальну діяльність в спорті	Усне опитування. Контрольне тестування
основи спортивного тренування	
основи сучасної підготовки спортсменів, характеристику сторін підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень	Усне опитування. Контрольне тестування.
стан спортивного тренування і напрямки спортивного вдосконалення	Усне опитування.
структуру і зміст основних етапів багаторічного процесу	Усне опитування.
специфіку відбору і контролю на різних етапах багаторічного процесу	Усне опитування.
<b>Вміти:</b>	
керуватися в роботі спеціальною та науково-методичною літературою та іншими джерелами інформації	Практичний контроль. Тестовий контроль
проводити тренувальне заняття на високому рівні	Практичний контроль.
організувати і провести змагання різного масштабу	Практичний контроль.
управляти процесом підготовки спортсменів, прогнозувати високі досягнення.	Практичний контроль, тестовий контроль

**Міждисциплінарні зв'язки.** Важливим завданням ВНЗ є підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності. У процесі викладання навчальної дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методики» майбутні фахівці отримують необхідні теоретичні й методичні знання, педагогічні вміння, навички і професійних якостей особистості, як тренера; сприяти виробленню творчого підходу до методичної та організаційної роботи.

При вивченні курсу «Теорія спортивного тренування з основами методики» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини, біохімія, фізіологія людини, вікова фізіологія та фізіологія спорту, теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, психологія, гігієна загальна, гігієна фізичного виховання та спорту, спортивна медицина, історія фізичної культури, біомеханіка, спортивна метрологія, олімпійський та професійний спорт.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.**

##### **Тема 1. Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик». Спорт у системі соціальних явищ.**

Теорія спортивного тренування з основами методик як наукова дисципліна. Основні поняття та терміни дисципліни. Загальна характеристика спорту. Класифікація видів спорту. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні соціальні функції спорту. Загальні функції спорту. Специфічні функції спорту. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку.

##### **Тема 2. Змагальна діяльність у системі підготовки.**

Теорія спортивних змагань. Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Результат змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.

##### **Тема 3. Основи спортивного тренування.**

Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена. Мета спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загальнопедагогічні методи теорії і методики фізвиховання та спорту. Рівномірний метод. Змінний метод. Інтервальний метод. Повторний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Метод виховання. Метод навчання.

##### **Тема 4. Дидактичні і специфічні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.**

Принцип свідомості й активності. Принципи всебічності. Принцип наочності. Принцип стійкості. Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень. Принцип поглибленої спеціалізації. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Принцип поступового збільшення навантаження. Принцип варіативності навантажень. Принцип циклічності процесу

підготовки. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСНОВНІ СТОРОНИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.**

### **Тема 1. Спортивно-технічна, спортивно - тактична підготовка у спорті.**

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовленості. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Вдосконалення тактичного мислення.

### **Тема 2. Фізична підготовка спортсменів.**

Загальна характеристика фізичних якостей. Виховання силових здібностей. Виховання витривалості спортсменів. Виховання швидкісних здібностей спортсменів. Гнучкість та основи методики її виховання. Рухливо-координаційні здібності й основи їх виховання.

### **Тема 3. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.**

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

### **Тема 4. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.**

Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. АДАПТАЦІЯ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЇЇ КОМПОНЕНТИ.**

### **Тема 1. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.**

Теорія адаптації Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

### **Тема 2. Енергозабезпечення м'язової діяльності.**

Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування. Резерви адаптації

анаеробної системи енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

### **Тема 3. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.**

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантаження на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СПОРТІ.**

### **Тема 1. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.**

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості

### **Тема 2. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.**

Засоби відновлення та стимуляції дієздатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика засобів відновлення та стимуляції дієздатності. Основні напрямки використання засобів управління дієздатністю і відновлювальними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

### **Тема 3. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.**

Визначення основних понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція». Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Види спортивного відбору. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багатолітньої підготовки. Первинний відбір і орієнтація на другому етапі багатолітньої підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багатолітньої підготовки. Завершальний етап і орієнтація на п'ятому етапі багатолітньої підготовки.

### **Тема 4. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.**

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за чинниками зовнішнього середовища. Моделі підготовленості і змагальної діяльності

спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні Заняття, год		Семінарські/ Практичні /лабораторні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1	15	15	3	1	3	2	16	20	5	5	10
2	15	15	3	1	3		18	20	10	10	20
3	15	15	3	1	3	2	16	21	10	10	20
4	15	15	3	1	3		16	21	5	5	10
Усього за змістові модулі	60	60	12	4	12	4	66	82	30	30	60
Підсумковий семестровий контроль залік/екзамен	30	30									40
Загалом	90	90	12	4	12	4	66	82			<b>100</b>

#### 5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Змагальна діяльність у системі підготовки	2	1
2	Мета, завдання та засоби спортивного тренування	2	1
3	Спортивно-технічна підготовка в спорті.	2	1
4	Фізична підготовка спортсменів	2	
5	Спортивно-тактична підготовка в спорті	2	
6	Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура	2	1
Разом		12	4

#### 6. Теми практичних (семінарських/практичних) занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Спорт у системі соціальних явищ. Змагальна діяльність у системі підготовки	1	1
2	Методи спортивного тренування. Дидактичні принципи і їх	1	1

	використання в системі підготовки спортсменів.		
3	Спортивно-технічна підготовка спортсменів	1	1
4	Спортивно-тактична підготовка спортсменів	1	
5	Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні	1	1
6	Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні.	1	
7	Побудова макроциклів у спортивному тренуванні	1	
8	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.	1	
9	Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.	1	
10	Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості	1	
11	Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації».	1	
12	Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.	1	
Разом		12	4

### 7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Види поточних контрольних заходів	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: Спортивне тренування й напрямок його удосконалення Мета й завдання спортивного тренування Методи спортивного тренування	По 1,5 бали за відповідь на кожне питання	5
	Практичне завдання	Намалювати схему циклу управління процесом підготовки		10
<b>Усього за ЗМ 1</b>	2			<b>15</b>
2	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: Засоби спортивного тренування Методи для розвитку рухових якостей Методи для засвоєння спортивної техніки	По 1, бали за відповідь на кожне питання	5
	Практичне завдання	Складіть методику виховання швидкості рухів (можна на прикладі обраного		10



		виду спорту) на окреме тренувальне заняття. Методика виконання завдання: 1) визначити засоби, найбільш ефективно забезпечуючи вирішення даної задачі; 2) розподілити їх в методично правильної послідовності; 3) вказати тривалість виконання кожної вправи, дозування (кількість повторень вправи), час відпочинку між вправами, методи розвитку швидкості рухів.		
<b>Усього за ЗМ 2</b>	2			<b>15</b>
3	Теоретичне завдання	Організація і проведення змагань: положення про змагання, система розіграшу	По 2,5 бали за кожен відповідь	<b>5</b>
	Практичне завдання	Складіть методику виховання швидкісно-силових здібностей (можна на прикладі обраного виду спорту) на окреме тренувальне заняття. Методика виконання завдання: 1) визначити засоби, найбільш ефективно забезпечуючи вирішення даної задачі; 2) розподілити їх в методично правильної послідовності; 3) вказати вагу обтяження (% від максимуму) кожної вправи, дозування, час відпочинку між вправами, методи розвитку швидкісно-силових здібностей.	10	<b>10</b>
<b>Усього за ЗМ 3</b>	2			<b>15</b>

4	Теоретичне завдання	Основи теорії адаптації Навантаження в спорті	По 2,5 бали за кожну відповідь	<b>5</b>
	Практичне завдання	Скласти план навантаження для підготовчого мікроциклу	10	<b>10</b>
<b>Усього за ЗМ 4</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>Усього за змістові модулі</b>	<b>8</b>			<b>60</b>

### 8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Залік /Екзамен</b>	Теоретичне завдання	Питання для підготовки: Етапи багаторічної підготовки. Адаптація в спортивній діяльності, механізм адаптації. Структура тренувальних занять. Зони потужності. Фізична підготовка. Тренованість, підготовленість, спортивна форма спортсмена. Засоби та методи тактичної підготовки. Структура системи підготовки спортсменів. Види спортивних змагань. Мета і завдання спортивної підготовки. Регламентація і способи проведення змагань.	Необхідно відповісти на 5 питання За кожну правильну відповідь по 4 бали	<b>20</b>
	Практичне завдання	Скласти план-графік Скласти річний план роботи тренувань з виду спорту	По 10 балів за кожну виконану роботу	<b>20</b>
<b>Усього за підсумковий семестровий контроль</b>				<b>40</b>

## 9. Рекомендована література

### Основна:

1. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 192с. [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937573\\_03\\_04\\_06\\_Met\\_mat.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf)
2. Тестові завдання: [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937734\\_07\\_Testi.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937734_07_Testi.pdf)
3. Клопов Р.В., Сватъев А.В., Безкоровайна Л.В. Олімпійський і професійний спорт та інформаційні ресурси галузі: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання спеціальності «спорт». / Уклад. Р.В. Клопов, А.В. Сватъев, Л.В. Безкоровайна. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 118 с.
4. Сватъев А.В., Петров В.О., Сущенко Л.П. Тестові завдання з дисципліни “Вступ до спеціальності “Олімпійський та професійний спорт” (для майбутніх тренерів викладачів) // А.В. Сватъев, В.О. Петров, Л.П. Сущенко. К.: ТОВ “Козарі”, 2008. 38 с.
5. Сватъев А.В., Сущенко Л.П. Тестові завдання з дисципліни “Теорія спортивного тренування з основами методик” // А.В. Сватъев, Л.П. Сущенко. К.: ТОВ “Козарі”, 2009. 42 с.
6. Сватъев А.В., Сущенко Л.П., Безкоровайна Л.В. Тестові завдання з дисципліни “Олімпійський та професійний спорт” // А.В. Сватъев, Л.П. Сущенко, Л.В. Безкоровайна. К.: ТОВ “Козарі”, 2010. 37 с.
7. Сватъев А.В., Сущенко Л.П. Тестові завдання з дисципліни “Професійна майстерність тренера” // А.В. Сватъев, Л.П. Сущенко. – К.: ТОВ “Козарі”, 2010. 30 с.

### Додаткова:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. 864с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. 464с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: «Академия», 2002. 480с.
5. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: монография. / Н.В. Маликов. Запорожье, 2001. 359 с.
6. Цапенко В.А. Теория избранного вида спорта с основами методик в вопросах и ответах / В.А. Цапенко, И.Е. Дядечко. Запорожье: ЗНУ, 2007. 95 с.
7. Цапенко В.А. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): учебное пособие для студентов IV курса / В.А. Цапенко, В.Н. Зайцева. Запорожье: ЗГУ, 2002 150 с.
8. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. 425 с.
9. Харре Д. Учение о тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 254 с.

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для

студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 – 192 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937573\\_03\\_04\\_06\\_Met\\_mat.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf)

2. Тестові завдання: [Электронный ресурс] Режим доступа:

[http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937734\\_07\\_Testi.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937734_07_Testi.pdf)

3. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/nos/texts/2003\\_1/pdf/art\\_3.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf)

4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса [Электронный ресурс]. Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2005N4/p2-14.htm>

5. Платонов В.Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n8/p23-26,39-46.htm>

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа:

[http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009\\_05\\_09/Other/21.pdf](http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009_05_09/Other/21.pdf)