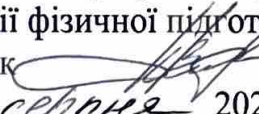


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри теорії, методики та
організації фізичної підготовки і спорту

полковник  Назарій ВЕРБИН

“29” серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
(код ВК 1)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	каталог вибіркового дисциплін
Статус навчальної дисципліни	вибіркова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

2

Робоча програма навчальної дисципліни роблена відповідно до каталогу вибіркових дисциплін для підготовки курсантів за першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

полковник Назарій ВЕРБИН, начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 7 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 120 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна каталогу вибіркового вибіркового
		Рік підготовки:
		2-й
		Півріччя
		II
		3-й
		Півріччя
		I, II
		4-й
		Півріччя
		I
		Лекції, год.
		2
		Семінарські заняття, год.
		Групові заняття, год.
		-
		Практичні заняття, год.
		70
	освітній ступінь – бакалавр	Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		40
		Рубіжний контроль, год.
		4
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Підвищення спортивної майстерності” є формування у курсантів фундаментальних знань з основ спортивної діяльності, закономірностей основного змісту і форм раціональної побудови підготовки спортсменів, найбільш суттєвих закономірностей, шляхів та умов спортивного вдосконалення.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних видів спорту.

2.3. Заплановані результати навчання:

спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування показувати навички самостійної роботи;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту.

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;

працювати в команді, планувати та управляти часом;

аналізувати тренерську діяльність фахівців фізичної підготовки під час підготовки та участі спортсменів на змаганнях;

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять за обраним видом спорту, визначати рівень методичної підготовленості

здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту;

розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців;

організовувати спортивно-масову роботу серед структурних підрозділів військової частини.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них			У т. ч. за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
2 курс											
II півріччя											
Тема 1. Сучасний стан і перспективи розвитку спортивної майстерності у світі та в Україні.	4	2	2	2							
Тема 2. Розвиток та вдосконалення рівня технічної підготовленості.	12	8	4				8				
Тема 3. Розвиток та вдосконалення рівня фізичної підготовленості.	14	10	4				8		2		
Всього за II півріччя	30	20	10	2			16		2		
Всього за 2 курс	30	20	10	2			16		2		
3 курс											
I півріччя											
Тема 4. Розвиток та вдосконалення рівня тактичної	26	18	8				18				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
підготовленості.										
Залік	4	2	2							2
Всього за II півріччя	30	20	10				18			2
II півріччя										
Тема 5. Розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту.	15	10	5				10			
Тема 6. Вдосконалення спортивної майстерності за вибраним видом спорту.	15	10	5				8		2	
Всього за II півріччя	30	20	10				18		2	
Всього за 3 курс	60	40	20				36		2	2
4 курс										
I півріччя										
Тема 7. Методика розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей за обраними видами спорту.	12	8	4				8			
Тема 8. Методика підготовки до змагань за обраними видами спорту.	14	10	4				10			
Залік	4	2	2							2
Всього за II півріччя	30	20	10				18			2
Всього за 4 курс	30	20	10				18			2
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	2			70		4	4

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
	2	3	4	5	6	8	
		30	20	10	II півріччя 2 курс		
		4	2	2	Тема 1. Сучасний стан і перспективи розвитку спортивної майстерності у світі та в Україні.		
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Історія розвитку спортивної майстерності в Україні та світі. 1. Історичні аспекти становлення та розвитку спортивної майстерності. 2. Завдання, засоби та методичні особливості підвищення спортивної майстерності. 3. Місце та значення обраних видів спорту в системі фізичної підготовки. <u>Самостійна робота</u> : Основні поняття спортивної майстерності, завдання, засоби та методичні особливості підвищення спортивної майстерності.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 23, 28, 29]
		12	8	4	Тема 2. Розвиток та вдосконалення рівня технічної підготовленості.		
2	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 1. Розвиток рівня технічної підготовленості за обраним видом спорту. 1. Структура рухів вправи за обраним видом спорту. 2. Вивчення частин спортивної вправи за обраним видом спорту. 3. Вивчення фаз спортивної вправи за обраним видом спорту. 4. Вивчення елементів спортивної вправи за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота</u> : Вдосконалення рівня технічної підготовленості за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
3	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 2. Вдосконалення рівня технічної підготовленості за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18,

4	ПЗ	3	2	1	1. Вдосконалення частин спортивної вправи за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення фаз спортивної вправи за обраним видом спорту. 3. Вдосконалення елементів спортивної вправи за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення рівня технічної підготовленості за обраним видом спорту. Тема 2. Заняття 3. Допоміжні вправи, що використовуються для вдосконалення спортивної техніки за обраним видом спорту. 1. Вправи з безпосередньою фізичною допомогою за обраним видом спорту. 2. Вправи в “обидві сторони” за обраним видом спорту. 3. Вправи в уявленні рухів за обраними видами спорту. 4. Вправи в імітації рухів за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення допоміжних вправ, що використовуються в спортивній техніці за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
5	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 4. Вдосконалення допоміжних вправ, що використовуються в спортивній техніці за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення вправ з безпосередньою фізичною допомогою за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення вправ в “обидві сторони” за обраним видом спорту. 3. Вдосконалення вправ в уявленні рухів за обраними видами спорту. 4. Вдосконалення вправ в імітації рухів за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення допоміжних вправ, що використовуються в спортивній техніці за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 28, 29]
6	ПЗ	3	2	4	Тема 3. Розвиток та вдосконалення рівня фізичної підготовленості. Тема 3. Заняття 1. Розвиток рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту. 1. Особливості розвитку координаційних здібностей за обраним видом спорту. 2. Особливості розвитку швидкісних якостей за обраним видом спорту. 3. Особливості розвитку силових якостей за обраним видом спорту. 4. Особливості розвитку витривалості за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Розвиток рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту..	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
7	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 2. Розвиток рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту. Розвиток координаційних здібностей за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]

8	ПЗ	3	2	1	Розвиток швидкісних якостей за обраним видом спорту. Розвиток силових якостей за обраним видом спорту. Розвиток витривалості за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Розвиток фізичних якостей за обраним видом спорту. Тема 3. Заняття 3. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту. 1. Особливості вдосконалення координаційних здібностей за обраним видом спорту. 2. Особливості вдосконалення швидкісних якостей за обраним видом спорту. 3. Особливості вдосконалення силових якостей за обраним видом спорту. 4. Особливості вдосконалення витривалості за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
9	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 4. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення координаційних здібностей за обраним видом спорту 2. Вдосконалення швидкісних якостей за обраним видом спорту. 3. Вдосконалення силових якостей за обраним видом спорту. 4. Вдосконалення витривалості за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
10	РК	2	2		Рубіжний контроль. 1. Сучасний стан і перспективи розвитку спортивної майстерності у світі та в Україні. 2. Перевірка рівня технічної підготовленості за обраним видом спорту. 3. Перевірка рівня фізичної підготовленості за обраним видом спорту. І півріччя 3 курс	СОІ, тренажерний зал	[1-30]
		30	20	10			
		26	18	8	Тема 4. Розвиток та вдосконалення рівня тактичної підготовленості.		
11	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 1. Розвиток рівня тактичної підготовленості. 1. Особливості розвитку спортивної тактики за обраним видом спорту. 2. Особливості розвитку тактичної підготовленості за обраним видом спорту. 3. Спрямованість тактичної підготовки за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Розвиток рівня тактичної підготовленості.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]

12	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 2. Розвиток рівня тактичної підготовленості. 1. Розвиток тактичної підготовленості за обраним видом спорту. 2. Розвиток спортивної тактики за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Розвиток тактичної підготовленості за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
13	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 3. Вдосконалення рівня тактичної підготовленості. 1. Вдосконалення спортивної тактики за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення тактичної підготовленості за обраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спортивної тактики за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
14	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 4. Вдосконалення технічної та методичної підготовки курсантів за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення техніки та тактики за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення практичних навичок у виконанні технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту. 3. Тренування за індивідуальним планом в групі за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення технічної та методичної підготовки курсантів за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
15	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 5. Вдосконалення технічної та методичної підготовки курсантів за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення техніки та тактики за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення практичних навичок у виконанні технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту. 3. Тренування за індивідуальним планом в групі за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок у виконанні технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 28, 29]
16	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 6. Вдосконалення технічної та методичної підготовки курсантів за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення техніки та тактики фізичної підготовки за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення практичних навичок технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту. 3. Тренування за індивідуальним планом та в групі за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок у виконанні технічних	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]

17	ПЗ	3	2	1	елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту. Тема 4. Заняття 7. Вдосконалення технічної та методичної підготовки курсантів за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення техніки та тактики фізичної підготовки за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення практичних навичок технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту. 3. Тренування за індивідуальним планом та в групі за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок у виконанні технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
18	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 8. Вдосконалення технічної та методичної підготовки курсантів за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення техніки та тактики фізичної підготовки за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення практичних навичок технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту. 3. Тренування за індивідуальним планом та в групі за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок у виконанні технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
19	ПЗ	2	2		Тема 4. Заняття 9. Вдосконалення технічної та методичної підготовки курсантів за обраним видом спорту. 1. Вдосконалення техніки та тактики фізичної підготовки за обраним видом спорту. 2. Вдосконалення практичних навичок технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту. 3. Тренування за індивідуальним планом та в групі за обраними видами спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
20	З	4	2	2	Залік. 1. Перевірка теоретичних знань. 2. Перевірка рівня методичної підготовленості. 3. Перевірка рівня технічної підготовленості. 4. Перевірка рівня фізичної підготовленості.	СОІ, тренажерний зал	[1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 28, 29]
		30	20	10	ІІ півріччя 3 курс		
		15	10	5	Тема 5. Розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту.		

21	ПЗ	3	2	1	Тема 5. Заняття 1. Розвиток спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. 1. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей з власною вагою тіла в обраному виді спорту. 2. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей зі штангою в обраному виді спорту. 3. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей на тренажерах в обраному виді спорту. 4. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей на кардіотренажерах в обраному виді спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок у виконанні технічних елементів і тактико-технічних дій за обраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
22	ПЗ	3	2	1	Тема 5. Заняття 2. Розвиток спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. 1. Розвиток спеціальних фізичних якостей з власною вагою тіла в обраному виді спорту. 2. Розвиток спеціальних фізичних якостей зі штангою в обраному виді спорту. 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей на тренажерах в обраному виді спорту. 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей на кардіотренажерах в обраному виді спорту. <u>Самостійна робота:</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
23	ПЗ	3	2	1	Тема 5. Заняття 3. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. 1. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей з власною вагою тіла в обраному виді спорту. 2. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей зі штангою в обраному виді спорту. 3. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей на тренажерах в обраному виді спорту. 4. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей на кардіотренажерах в обраному виді спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]

24	ПЗ	3	2	1	Тема 5. Заняття 4. Розвиток техніки виконання змагальних вправ в обраному виді спорту. 1. Розвиток технічних елементів змагальних вправ в обраному виді спорту. 2. Розвиток рівня фізичної підготовленості для виконання змагальних вправ в обраному виді спорту. 3. Розвиток тактичної складової змагальних вправ в обраному виді спорту. <u>Самостійна робота:</u> Розвиток техніки виконання змагальних вправ в обраному виді спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
25	ПЗ	3	2	1	Тема 5. Заняття 5. Вдосконалення змагальних вправ в обраному виді спорту. 1. Вдосконалення технічних елементів змагальних вправ в обраному виді спорту. 2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості для виконання змагальних вправ в обраному виді спорту. 3. Вдосконалення тактичної складової змагальних вправ в обраному виді спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення рівня фізичної підготовленості для виконання змагальних вправ в обраному виді спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 28, 29]
26	ПЗ	3	2	1	Тема 6. Заняття 1. Вдосконалення технічної підготовленості за вибраним видом спорту. 1. Вдосконалення окремих елементів техніки за вибраним видом спорту. 2. Вдосконалення координаційних здібностей за вибраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення технічної підготовленості за вибраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
27	ПЗ	3	2	1	Тема 6. Заняття 2. Вдосконалення технічної підготовленості за вибраним видом спорту. 1. Вдосконалення окремих елементів техніки за вибраним видом спорту. 2. Вдосконалення швидкісних якостей за вибраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення окремих елементів техніки за вибраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
28	ПЗ	3	2	1	Тема 6. Заняття 3. Вдосконалення фізичної підготовленості за вибраним видом спорту. 1. Вдосконалення швидкісних якостей за вибраним видом спорту. 2. Вдосконалення витривалості за вибраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення фізичної підготовленості за вибраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]

29	ПЗ	3	2	1	Тема 6. Заняття 4. Вдосконалення фізичної підготовленості за вибраним видом спорту. 1. Вдосконалення силових якостей за вибраним видом спорту. 2. Вдосконалення витривалості за вибраним видом спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення витривалості за вибраним видом спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 28, 29]
30	РК	3	2	1	Рубіжний контроль 1. Перевірка рівня розвиненості технічної підготовленості. 2. Перевірка рівня розвиненості психологічної підготовленості. 3. Перевірка рівня розвиненості тактичної підготовленості. 4. Перевірка рівня розвиненості фізичної підготовленості.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
		30	20	10	І півріччя 4 курсу		
		12	8	4	Тема 7. Методика розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей за обраними видами спорту.		
31	ПЗ	3	2	1	Тема 7. Заняття 1. Методика фізичних навантажень та розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту. 1. Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту засобами атлетизму. Методична практика курсантів. 2. Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту засобами гімнастики. Методична практика курсантів. 3. Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту за допомогою власної ваги тіла. Методична практика курсантів. 4. Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту за засобами легкої атлетики. Методична практика курсантів. <u>Самостійна робота:</u> Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Відпрацювання методичних навичок.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
32	ПЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 2. Методика фізичних навантажень та розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту. 1. Розвиток загальних фізичних якостей в обраному виді спорту засобами атлетизму. Методична практика курсантів. 2. Розвиток загальних фізичних якостей в обраному виді спорту засобами гімнастики. Методична практика курсантів. 3. Розвиток загальних фізичних якостей в обраному виді спорту за допомогою власної ваги тіла. Методична практика курсантів. 4. Розвиток загальних фізичних якостей в обраному виді спорту за засобами	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]

33	ПЗ	3	2	1	легкої атлетики. Методична практика курсантів. <u>Самостійна робота:</u> Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вдосконалення методичних навичок. Тема 7. Заняття 3. Методика фізичних навантажень та розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту. 1. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту засобами атлетизму. Методична практика курсантів. 2. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей засобами спортивних снарядів даного виду спорту. Методична практика курсантів. 3. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту за допомогою кардіотренажерів. Методична практика курсантів. 4. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту за засобами легкої атлетики. Методична практика курсантів. <u>Самостійна робота:</u> Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вдосконалення методичних навичок.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
34	ПЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 4. Методика фізичних навантажень та розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту. 1. Розвиток спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту засобами атлетизму. Методична практика курсантів. 2. Розвиток спеціальних фізичних якостей засобами спортивних снарядів даного виду спорту. Методична практика курсантів. 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту за допомогою кардіотренажерів. Методична практика курсантів. 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту за засобами легкої атлетики. Методична практика курсантів. <u>Самостійна робота:</u> Методика розвитку загальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вдосконалення методичних навичок.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
35	ПЗ	30	10	5	Тема 8. Методика підготовки до змагань за обраними видами спорту. Тема 8. Заняття 1. Підвищення спортивної майстерності в період підготовки до змагань за обраними видами спорту. 1. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей за обраними видами спорту. 2. Вдосконалення технічної підготовленості за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей за обраними видами спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]

36	ПЗ	3	2	1	Тема 8. Заняття 2. Підвищення спортивної майстерності в період підготовки до змагань за обраними видами спорту. 1. Вдосконалення тактичної підготовленості за обраними видами спорту. 2. Вдосконалення фізичної підготовленості за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення фізичної підготовленості за обраними видами спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 28, 29]
37	ПЗ	3	2	1	Тема 8. Заняття 3. Підвищення спортивної майстерності в період підготовки до змагань за обраними видами спорту. 1. Вдосконалення спеціальних фізичних вправ за обраними видами спорту. 2. Вдосконалення психологічної підготовленості за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення психологічної підготовленості за обраними видами спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 26]
38	ПЗ	3	2	1	Тема 8. Заняття 4. Підвищення спортивної майстерності в передзмагальний період за обраними видами спорту. 1. Вдосконалення технічної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту. 2. Вдосконалення тактичної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту. 3. Вдосконалення фізичної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту. 4. Вдосконалення психологічної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення складових спортивної підготовки за обраними видами спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30]
39	ПЗ	3	2	1	Тема 8. Заняття 5. Підвищення спортивної майстерності в передзмагальний період за обраними видами спорту. 1. Вдосконалення технічної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту. 2. Вдосконалення тактичної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту. 3. Вдосконалення фізичної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту. 4. Вдосконалення психологічної підготовленості в передзмагальний період за обраними видами спорту.	СОІ, тренажерний зал	[1, 2, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 24, 28, 29]

							<u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення складових спортивної підготовки за обраними видами спорту.		
40	3	4	2	2			Залік. 1. Методичне завдання за темами №№ 5-8. 2. Виконання вправи за обраним видом спорту за темами №№ 5-8.	СОІ, тренажерний зал	[1-30]
Всього за навчальну дисципліну		210	130	80			Л – 2 год., ПЗ – 70 год., РК – 4 год., З – 4 год.		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: заліки.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліків та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліків використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-8 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності слухачів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як

сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання: за роботу на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку **R_З**:

$$R = R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні. Виконав норматив не менше ніж на 1 спортивний розряд вище ніж на попередньому підсумковому контролі.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і

надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні. Підтвердив свій спортивний розряд чи виконав норматив не менше ніж на 1 спортивний розряд вище ніж на попередньому підсумковому контролі.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні. Підтвердив свій спортивний розряд який виконав на попередньому підсумковому контролі.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні. Підтвердив свій спортивний розряд який виконав на попередньому підсумковому контролі.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні. Виконав спортивний розряд нижчий чим на попередньому підсумковому контролі.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання. Виконав спортивний розряд нижчий чим на попередньому підсумковому контролі.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують слухачі заочної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах						
Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Всього
У тому числі за темами				Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4			
-	16/8	24/12	30/15	70/35	30/15	100/50

Максимальна/мінімальна оцінка в балах						
Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Всього
У тому числі за темами				Всього		
Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8			
16/8	22/11	14/78	18/9	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10/5
Практичне заняття	4/2
Індивідуальне завдання	-

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

8.2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Етапи розвитку спортивної майстерності.
2. Завдання підвищення спортивної майстерності.
3. Засоби підвищення спортивної майстерності.
4. Методичні особливості підвищення спортивної майстерності.
5. Місце та значення обраних видів спорту в системі фізичного виховання.
6. Характеристика обраних видів спорту.
7. Основні терміни в обраному виді спорту.
8. Класифікація вправ в обраних видах спорту.
9. Основні методи і засоби тренування в обраних видах спорту.
10. Особливості техніки виконання підготовчих вправ в обраних видах спорту.
11. Періодизація тренувального процесу в обраних видах спорту.
12. Особливості застосування допоміжних вправ у тренуванні в обраних видах спорту.
13. Структура рухів вправи за обраним видом спорту.
14. Частини спортивної вправи за обраним видом спорту.
15. Фази спортивної вправи за обраним видом спорту.
16. Елементи спортивної вправи за обраним видом спорту.
17. Управління тренувальним процесом.
18. Прогнозування та моделювання підготовки в підвищені спортивної майстерності.
19. Принципи, методи і засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту.
20. Тактична підготовка спортсмена.
21. Психологічна підготовка спортсмена.
22. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
23. Основні методи та засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту.

8.2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Показати структуру рухів вправ за обраним видом спорту.
2. Показати частини спортивної вправи за обраним видом спорту.
3. Показати фази спортивної вправи за обраним видом спорту.
4. Показати елементи спортивної вправи за обраним видом спорту.
5. Показати вправи з безпосередньою фізичною допомогою за обраним видом спорту.
6. Показати вправи в "обидві сторони" за обраним видом спорту.
7. Показати вправи в уявленні рухів за обраними видами спорту.
8. Показати вправи в імітації рухів за обраними видами спорту.

8.2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Перевірка координаційних здібностей за обраним видом спорту
2. Перевірка швидкісних якостей за обраним видом спорту.
3. Перевірка силових якостей за обраним видом спорту.
4. Перевірка витривалості за обраним видом спорту.
5. Перевірка рівня розвиненості технічної підготовленості за обраним видом спорту.
6. Перевірка рівня розвиненості фізичної підготовленості за обраним видом спорту.
7. Перевірка рівня розвиненості тактичної підготовленості за обраним видом спорту.
8. Перевірка рівня психологічної підготовленості за обраним видом спорту.

9. Рекомендована література

1. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, М. В. Кузнецов, С. С. Федак та ін. Львів: НАВС, 2017. 177 с.
2. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. – К.: Славутич-дельфин, 2009. – 367 с.
3. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ, 2020. 120 с.
4. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
5. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. / О. М. Бурла та інші – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с
6. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
7. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2028 року.
8. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 168 с.
9. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. –120с.
10. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022 – 108 с.
11. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: навч.-метод. посіб. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 147 с.
12. Наказ Міністерства оборони України від 05. 08. 2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. Київ : Олимп. лит., 2015. – 1432 с.
14. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / К.: КондорВидавництво, 2016. 542 с.
15. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.1 : Загальні основи теорії та

методики фізичного виховання. – 392 с.

17. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та ін. – К : НАОУ, 2020. – 294 с.

18. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

19. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ : Олимп. лит., 2013. 136 с.

20. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Київ : Олимп. лит., 2011. – 360 с.

21. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкребтій. –К.: Олимп. л-ра, 2005. – 257 с.

22. Lexie Williamson. The Stretching Bible. The Ultimate Guide to Improving Fitness and Flexibility / Lexie Williamson. – London-New York,, 2017. – 952 p.

23. Michael Boyle. New Functional Training for Sports / Michael Boyle/ – United States: Human Kinetics, 2016. – 478 p.

24. Paul Gamble. Training for sports speed and agility. An evidence-based approach / Paul Gamble. – New York,, 2012. – 188 p.

25. Національна бібліотека України ім. І. В. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

26. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/>

27. Бібліотека Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/biblioteka-ldufk.html>

28. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

29. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

30. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

Розробник:

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент
полковник

“29” серпня 2024 року

Назарій ВЕРБИН

