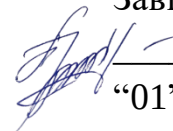


Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри

 Петро ЛАДИКА

“01” вересня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ОБРАНОМУ
ВИДІ СПОРТУ

Рівень вищої освіти	<u>другий (магістерський)</u>
Галузь знань	<u>А Освіта</u> (шифр і назва галузі знань)
спеціальність	<u>А7 Фізична культура і спорт</u>
Освітня програма	<u>Фізична культура і спорт</u>
Мова навчання	<u>українська</u>

2026 – 2027 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Методика спортивного тренування в обраному виді спорту» для магістрантів освітньої програми «Фізична культура і спорт», спеціальності А7 Фізична культура і спорт, галузі знань А Освіта.

Розробники:

Юрій КУЗЬ – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

1. Опис навчальної дисципліни

1	Освітня програма	Фізична культура і спорт
2	Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
3	Галузь знань	A Освіта
4	Ступінь вищої освіти	Другий (магістерський)
5	Статус дисципліни	Обов'язкова
6	Мова навчання	Українська
7	Курс	1
8	Семестр	2
9	Кількість змістових модулів	3
10	Форма підсумкового контролю	Екзамен
11	ІНДЗ	реферат
11	Обсяг дисципліни в кредитах ECTS	5 кредити
12	Загальна кількість годин	150
13	Аудиторні заняття (год.)	Денна форма – 50, заочна форма – 30
14	Лекції (год.)	Денна форма – 20, заочна форма – 12
15	Семінарські заняття (год.)	Денна форма – 30, заочна форма – 18
16	Самостійна робота студента (год.)	Денна форма – 100, заочна форма – 120

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 34 % до 66 %

для заочної форми навчання – 20 % до 80 %

2. Мета навчальної дисципліни

«Методика спортивного тренування в обраному виді спорту» є складовою циклу професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту. Навчальна дисципліна є узагальнюючою у системі знань сфери теорії і методики підготовки спортсменів, а її реалізація робить можливим формування професійних компетенцій здобувачів, дозволяє здійснювати цілеспрямовану методичну підготовку майбутніх тренерів з обраного виду спорту.

Метою курсу є підготовка магістрантів до майбутньої професійної діяльності в якості тренера з обраного виду спорту.

Основними завданнями дисципліни є опанування студентами теорії і методики викладання обраного виду спорту; методики навчання техніки та розвитку фізичних якостей спортсменів; набору та відбору здібної молоді; планування, організації,

обліку та контролю навчально-тренувальної роботи; матеріально-технічного забезпечення; медико-біологічного контролю навчально-тренувального процесу; організації і проведення змагань; системи спортивного тренування у різних кліматогеографічних умовах та особливостей адаптації до тренувального процесу. Формування професійного світогляду та практичних навичок студентів щодо роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах і школах вищої спортивної майстерності, суддівстві змагань різних рангів, самостійного проведення тренувальних занять, що дозволяє закріпити теоретичні знання та навички, необхідні для подальшої самостійної роботи.

Запропонований курс навчальної дисципліни «Методика спортивного тренування в обраному виді спорту» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких **компетентностей**:

ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 9. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

3. Результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни «Методика спортивного тренування в обраному виді спорту» забезпечує досягнення здобувачами таких результатів навчання:

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПРН 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи тренувального процесу в обраному виді спорту.

Тема 1. Теоретичні основи побудови тренувального процесу.

Мета, завдання, засоби і методи спортивного тренування направлені на засвоєння спортивної техніки. Методи, направлені переважно на розвиток рухових якостей спортивної підготовки. Характеристика основних закономірностей (специфічних принципів) спортивного тренування.

Тема 2. Характеристика основних сторін підготовки спортсменів.

Технічна, тактична і психологічна підготовка в обраному виді спорту. Засоби і методи технічної підготовки у виді спорту. Методика удосконалення технічної підготовки. Тактична підготовка. Психологічна підготовка. Інтегральна підготовка. Формування мотивації занять. Методика вольової підготовки. Ідеомоторне тренування. Удосконалення спеціалізованих умінь. Управління стартовими станами.

Тема 3. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки.

Теоретичні основи спортивного відбору в обраному виді спорту. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки.

Тема 4. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика зовнішньої і внутрішньої сторін навантажень. Спрямованість фізичних навантажень. Компоненти спортивних навантажень. Адаптація до тренувальних навантажень. Система енергозабезпечення м'язової діяльності спортсмена.

Змістовий модуль 2.

Побудова тренувального процесу в обраному виді спорту.

Тема 5. Побудова тренувального процесу у великих макроциклах.

Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення.

Тема 6. Побудова підготовки спортсменів протягом року.

Загальна структура річної підготовки. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періодах. Безпосередня підготовка до головних змагань.

Тема 7. Побудова тренувального процесу у мікро циклах.

Особливості побудова програм мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів. Особливості побудови мікро циклів при декількох заняттях протягом дня. Побудова програм мезоциклів. Типи мезоциклів

Тема 8. Загальні основи побудови розминки. Побудова програм тренувальних занять.

Загальні основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості перед змагальної розминки. Побудова тренувальних занять. Загальна структура занять. Навантаження в занятті. Основна педагогічна спрямованість занять. Заняття вибіркової і комплексної спрямованості. Типи і організація занять.

Змістовий модуль 3.

Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсменів.

Тема 9. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в обраному виді спорту і їх планування в процесі підготовки.

Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності. Середньогір'я, високогір'я і гіпоксія. Харчування в системі підготовки спортсменів.

Тема 10. Моделювання і прогнозування в обраному спорті.

Прогнозування в обраному виді спорту. Методологічні основи моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделі змагальної діяльності. Моделювання тренувальних занять спортсменів.

Тема 11. Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту.

Загальна характеристика спортивного травматизму. Організаційні, матеріально-технічні, медико-біологічні та спортивно-педагогічні причини травматизму.

Захворюваність і травматизм у різних видах спорту. Напрямки профілактики травматизму у спорті.

Тема 12. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів і змагань в обраному виді спорту.

Інформаційне і матеріально-технічне забезпечення, його місце та роль у підготовці та змагальній діяльності спортсмена в обраному виді спорту (спортивний інвентар, обладнання місць змагань, тренажери).

4.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекції	семінарські заняття	самостійна робота		лекції	семінарські заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи тренувального процесу в обраному виді спорту.								
Тема 1. Теоретичні основи побудови тренувального процесу	18	2	4	12	18	1	2	12
Тема 2. Характеристика основних сторін підготовки спортсменів	18	2	4	12	18	1	2	12
Тема 3. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки	12	2	2	8	12	1	2	12
Тема 4. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів	14	2	2	10	14	1	2	12
Змістовий модуль 2. Побудова тренувального процесу в обраному виді спорту								
Тема 5. Побудова тренувального процесу у великих макроциклах	12	2	2	8	12	1	1	10

Тема 6. Побудова підготовки спортсменів протягом року	12	2	2	8	12	1	1	10
Тема 7. Побудова тренувального процесу у мікро циклах	12	2	2	8	12	1	1	10
Тема 8. Загальні основи побудови розминки. Побудова програм тренувальних занять	16	2	4	10	16	1	2	10
Змістовий модуль 3. Позатренувальні і позазмагальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсменів								
Тема 9. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в обраному виді спорту і їх планування в процесі підготовки	9	1	2	6	9	1	2	8
Тема 10. Моделювання і прогнозування в обраному спорті	9	1	2	6	9	1	1	8
Тема 11. Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту	9	1	2	6	9	1	1	8
Тема 12. Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів і змагань в обраному виді спорту	9	1	2	6	9	1	1	8
Всього годин	150	20	30	100	150	12	18	120

4.3. Теми лекцій

№ з/п	№ теми	Назва теми	кількість годин	
			денна форма	заочна форма
1	1	Теоретичні основи побудови тренувального процесу	2	1
2	2	Характеристика основних сторін підготовки спортсменів	2	1
3	3	Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки	2	1
4	4	Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів	2	1

5	5	Побудова тренувального процесу у великих макроциклах	2	1
6	6	Побудова підготовки спортсменів протягом року	2	1
7	7	Побудова тренувального процесу у мікро циклах	2	1
8	8	Загальні основи побудови розминки. Побудова програм тренувальних занять	2	1
9	9	Засоби відновлення і стимуляції працездатності в обраному виді спорту і їх планування в процесі підготовки	1	1
10	10	Моделювання і прогнозування в обраному спорті	1	1
11	11	Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту	1	1
12	12	Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів і змагань в обраному виді спорту	1	1
		Всього годин	20	12

4.4. Теми семінарських занять

№ з/п	№ теми	Назва теми	кількість годин	
			денна форма	заочна форма
1	1	Завдання, засоби і методи спортивного тренування у обраному виді спорту	4	2
2	2	Характеристика основних закономірностей спортивного тренування в обраному виді спорту	4	2
3	3	Історія виникнення, сучасний стан та перспективи розвитку виду спорту	2	2
4	4	Фізична підготовка у обраному виді спорту. Навантаження в спорті їх характеристика і вплив на організм спортсменів	2	2
5	5	Технічна, тактична і психологічна підготовка в обраному виді спорту	2	1
6	6	Відбір, орієнтація в обраному виді спорту	2	1
7	7	Контроль і управління тренувальним процесом в обраному виді спорту	2	1
8	8	Побудова тренувального процесу у великих макроциклах	4	2
9	9	Побудова тренувального процесу протягом року	2	2
10	10	Побудова тренувального процесу у мікро циклах	2	1

11	11	Розминка у виді спорту. Побудова тренувальних занять	2	1
12	12	Організація, методика проведення і суддівство змагань у виді спорту	2	1
		Всього годин	30	18

4.5. Самостійна робота

№ з/п	№ теми	Назва теми	кількість годин	
			денна форма	заочна форма
1	1	Основи побудови тренувального процесу	12	12
2	2	Основні сторони підготовки спортсменів	12	12
3	3	Спортивний відбір та орієнтація в обраному виді спорту	8	12
4	4	Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів	10	12
5	5	Побудова тренувального процесу в обраному виді спорту	8	10
6	6	Побудова підготовки спортсменів протягом року	8	10
7	7	Побудова тренувального процесу у макро та мікро циклах	8	10
8	8	Побудова програм тренувальних занять	10	10
8	9	Засоби відновлення і стимуляції працездатності в обраному виді спорту і їх планування в процесі підготовки	6	8
10	10	Моделювання і прогнозування в обраному спорті	6	8
11	11	Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту	6	8
12	12	Матеріально технічне забезпечення підготовки спортсменів і змагань в обраному виді спорту	6	8
		Всього годин	100	120

4.6. Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми
1	Виникнення і розвиток виду спорту
2	Найсильніші спортсмени з виду спорту у світі і в Україні
3	Науково-технічний і науково-методичний прогрес у виді спорту
4	Характеристика засобів загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту
5	Витривалість (сила, швидкість, гнучкість, координація) і методика її удосконалення в обраному виді спорту
6	Методика удосконалення технічної підготовки в обраному виді спорту
7	Психологічна підготовка та формування мотивації до занять обраним спортом
8	Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки
9	Контроль у спортивному тренуванні в обраному виді спорту
10	Основи управління в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту
11	Загальна структура багаторічної спортивної підготовки і чинники, що її визначають
12	Особливості побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічного вдосконалення
13	Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення
14	Загальна структура річної підготовки спортсменів
15	Особливості підготовка в підготовчому (змагальному, перехідному) періоді
16	Періодизація підготовки в окремому макроциклі
17	Побудова програм мезоциклів
18	Особливості побудови мікро циклів

5. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни “Методика спортивного тренування в обраному виді спорту” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- презентації результатів виконаних індивідуальних завдань;
- виступи на наукових заходах;
- аналіз нормативно-правових документів;
- реферати.

6. Форми контролю

У процесі вивчення дисципліни “Методика спортивного тренування в обраному виді спорту” використовуються такі форми контролю:

- поточний контроль здійснюється у формі оцінювання результатів навчальної діяльності студентів на семінарських заняттях та виконання ними завдань самостійної роботи;

- модульний контроль застосовується після вивчення логічно завершеної частини навчальної дисципліни, оцінка модульного контролю складається з балів, накопичених упродовж вивчення змістового модуля;

- підсумковий контроль проводиться у формі екзамену (білети або тестування на сервері електронних ресурсів MOODLE у термін, визначений графіком підсумкового контролю).

7. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання

Критерії оцінювання на семінарських заняттях:

За роботу на семінарському занятті студент може отримати максимум **5 балів**.

5 балів: студент демонструє ґрунтовні знання матеріалу семінарського заняття в повному обсязі, вміє вільно висловлює думку з проблемних питань семінару, виявляє креативність у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.

4 бали: студент демонструє повні, систематичні знань з семінарського заняття, вміє вільно висловлює думку з проблемних питань семінару, самостійно аналізує події, явища, факти, однак при викладі матеріалу студент допускає несуттєві помилки.

3 бали: студент демонструє знання основного матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність у проблемних питань семінару, допускає суттєві помилки при викладі матеріалу, але спроможний усунути їх із допомогою викладача.

2 бали: студент демонструє фрагментарні знання матеріалу семінарського заняття, що складає менше 50% необхідного обсягу, не знає основної політологічної термінології, не вміє логічно висловлюватися.

1 бал: студент демонструє фрагментарні знання семінарського заняття, які є частково правильними; відповідь містить грубі помилки у аналізі подій, явищ, фактів, використанні політологічної термінології, відзначається порушенням логіки викладу, неаргументованим висвітленням проблеми.

0 балів: студент не володіє знаннями з семінарського заняття, відповідь неправильна або відсутня взагалі.

Критерії оцінювання ІНДЗ

Максимальна оцінка – **10 балів**

1. Обґрунтування актуальності проблеми (2 бали).
2. Повнота у розкритті теми (2 бали).

3. Оригінальність і доказовість суджень (2 бали).
4. Структурованість викладу матеріалу (2 бали).
5. Дотримання вимог щодо технічного оформлення (2 бали).

Розподіл балів, які отримують студенти

ЗМ №1				ЗМ № 2				ЗМ № 3				ІНДЗ	Підсумковий контроль	Сума
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	30	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка ECTS100-бальна	Оцінка ECTS літерна	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен*	залік
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
64-74	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	F _x	незадовільно	незараховано
0-34	F		

Оцінювання та визнання результатів неформального та/або інформального навчання

Процедура валідації результатів навчання, отриманих у неформальній / інформальній освіті здійснюється відповідно до «Положення про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті». Зараховані можуть бути як змістовні модулі, так і окремі теми навчальної дисципліни. Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 20.

Політика оцінювання

- Політика щодо дедлайнів та перескладання: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).

- Політика щодо академічної доброчесності: списування під час контрольних робіт заборонено (у т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття.

- Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись у онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

- Політика щодо використання штучного інтелекту: обов'язково окреслити можливості етичного використання систем ШІ під час вивчення навчальної дисципліни.

У випадку використання ШІ для генерації окремих фрагментів тексту та/або підготовки до занять здобувач зобов'язаний вказати це у списку використаних джерел (назва моделі, версія, розробник, дата запиту) та, за можливості, додати текст запиту у додатки до роботи. Здобувач має зберігати історію чатів генерації до моменту захисту роботи або публікації статті. Це буде доказом авторського внеску.

При проектуванні завдань викладач теж вказує, чи допускається (часткове) використання систем ШІ для їх виконання. Відповідно, здобувачам пропонуються такі форми перевірки знань та сформованості практичних навичок, за яких вплив використання систем ШІ буде мінімальний. Якщо в процесі навчання використання систем ШІ повністю заборонено, про це вказується у робочій програмі навчальної дисципліни.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

На лекційних та семінарських заняттях, а також під час самостійної роботи студентів застосовуються мультимедійні засоби, комп'ютери з операційною системою Windows-XP і вище, Microsoft Office, мобільні пристрої та інші гаджети, програми для створення презентацій, роботи з електронною поштою, електронні таблиці, текстові редактори.

При організації дистанційного навчання застосовуються системи Moodle, Zoom, Google Meet, Viber, а також Facebook, Instagram.

9. Комунікація та етика взаємодії

Комунікація між викладачем та здобувачем освіти здійснюється під час занять, консультацій, через корпоративну електронну пошту та систему дистанційного навчання. Консультації проводяться згідно з графіком або за попередньою домовленістю.

У разі відсутності на заняттях з поважних причин здобувач освіти повинен повідомити викладача та відпрацювати пропущений матеріал у встановленому порядку.

10. Рекомендована література

Основна

1. Василенко М.М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : [дисертація] Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; 2018. 544 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
3. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. – Тернопіль ТНПУ, 2010р. – 206 с.
4. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 208 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1992. – 279 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
7. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
9. Сапрун С. Кузь Ю. Дитячо-юнацький спорт : навчально-методичний посібник / Станіслав Сапрун, Юрій Кузь. – Тернопіль : «Вектор», 2022. – 264 с.
10. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту : у 2 кн. Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль. : Навчальна книга - Богдан, 2009. 672 с.
11. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. Тернопіль. : Навчальна книга - Богдан, 2009. 784 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

Допоміжна

1. Айунц Л. Р. Сучасна система фізичної та спортивної підготовки / Теоретичні питання з фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗ / Вісник ЖДПУ. – Житомир, 2002. – С. 92-104.
2. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П.Бондарчук,- К.: Аграрна наука, 2000.- 568 с.

3. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
4. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
6. Дутчак М.В., Чеховська Л.Я. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;2(32): 70-77.
7. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
8. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 52 с.
9. Уілмор Дж.Х. Фізіологія спорту: пер. з англ. / Дж.Х. Уілмор, Д.Л. Костил. – К.: Олімп. літ., 2001. – 502 с.
10. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
11. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
12. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
13. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Гуніна Л. М., Павленко Ю. О. та ін.; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова]. – К.: Перша друкарня, 2018. – 624 с.

11. Інформаційні інтернет ресурси

1. Міністерство освіти і науки України <https://mon.gov.ua/ua>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Закон України «Про вищу освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
4. Закон України «Про освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Закон України «Про повну загальну середню освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
6. Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ <http://www.nbuv.gov.ua>