

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Ректор Класичного приватного університету,
голова приймальної комісії

Віктор ОГАРЕНКО

« 28 » 19278504 * *Віктор* 2023 р.

ПРОГРАМА

фахового іспиту

017 – Фізична культура і спорт

(шифр)

(назва спеціальності)

Освітня програма

Фізична культура та спорт

ступінь – магістр

Запоріжжя, 2023

Затверджено на засіданні кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання,

протокол № 6 від 24 лютого 2023 р.

Затверджено на засіданні Вченої ради
Інституту здоров'я, спорту і туризму імені Тетяни Самоленко,

протокол № 9 від «10» березня 2023 р.

Укладачі: Захаріна Є.А.
Кружило Г.Г.
Крюков Ю.М.

Голова комісії: Зубов Вадим Олексійович - д.філос.н., професор, директор
Інституту здоров'я, спорту та туризму імені Т. Самоленко;

Члени комісії:

Крюков Юрій Михайлович - к.пед.н, доцент, професор кафедри
теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання;

Євстігнеєва Ірина Вікторівна - к.пед.н, доцент кафедри
теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

II. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета фахового випробування для вступу на здобуття ступеня магістра зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, освітня програма «Фізична культура і спорт» є визначення теоретичних знань, умінь та практичних навичок вступників згідно з вимогами до змісту дисциплін професійної та практичної підготовки бакалавра напряму Фізичне виховання.

Фахове випробування проводиться у формі усного іспиту. Фахове випробування проводиться за екзаменаційним білетом, який містить два теоретичних питання. Відповіді вступники фіксують письмово на *аркуші усної відповіді (співбесіди) на вступному випробуванні* зі штампом Приймальної комісії. Тривалість підготовки вступника 45 хвилин.

Вимоги до підготовки вступника:

- знати:

- Термінологію і класифікацію вправ, що застосовуються в обраному виді спорту;
- Основи, зміст і методи побудови спортивного тренування;
- Методику розвитку рухових здібностей;
- Етапи багаторічної підготовки спортсменів з обраного виду спорту;
- Розрізняти мікроцикли по спрямованості;
- Характеристику, структуру та тривалість середніх циклів;
- Загальну структуру річної підготовки;
- Особливості побудови мікроциклів, середніх циклів та річного циклу в підготовці спортсмена з обраного виду спорту;
- Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки, її мету та завдання;
- Види рухових якостей;
- Фактори, які визначають рівень розвитку рухових якостей їх та методику удосконалення;
- Аспекти резервного спорту;

- вміти:

- Практично застосувати методику навчання вправам з обраного виду спорту;
- Аналізувати техніку виконання окремих вправ, що використовуються в обраному виді спорту та методичні вказівки що до виправлення помилок;
- Практично застосовувати засоби і методи розвитку фізичних якостей у спортсменів з видів спорту;
- Підготувати план-конспект учбово-тренувального-тренувального заняття з обраного виду спорту ;
- Забезпечувати безпеку під час тренувань та змагань;

II. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Спортивна підготовка як педагогічний процес. Поняття про спортивну форму. Задачі, засоби, форми і методи спортивного тренування.

Закономірності спортивного тренування: спрямованість до найвищих досягнень; єдність загальної і спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступовість росту тренувальних навантажень і хвилеподібність їх динаміки; циклічність тренувального процесу.

Основні сторони підготовки спортсмена: фізична, технічна, тактична, технологічна, інтелектуальна. Їх взаємозв'язок.

Загальні основи побудови процесу спортивної підготовки. Періоди і етапи в річному і піврічному циклах.

Особливості етапів багаторічної підготовки спортсменів: початкової базової підготовки, попередньої базової підготовки; етап спеціалізованої підготовки; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; етап збереження досягнень.

Проблема спортивної обдарованості. Прогнозування і відбір в юнацькому спорті. Критерії відбору в спортивній школі. Недопустимість форсування спортивної майстерності та вікової зони максимальних досягнень в різних видах спорту. Виховна робота з юними спортсменами: роль емблеми, прапору, інших атрибутів.

Спортивна орієнтація та відбір. Значення в загальній системі спортивної підготовки, орієнтації та відбору. Компоненти спортивного відбору. Спортивна орієнтація: визначення поняття, заходи, які включають в спортивну орієнтацію. Спортивний відбір: визначення поняття, етапи відбору. Критерії орієнтації і первинного відбору: урахування мотиву вибору виду спорту, морфологічних і психологічних особливостей особистості урахування фактору спадковості. Критерії другорядного відбору: високий рівень початкових досягнень, темпи росту досягнень, стабільність спортивних досягнень.

Спортивне тренування. Поняття і терміни: спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма. Засоби спортивного тренування: змагання, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі вправи. Принципи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Спортивна форма і закономірності її розвитку. Типова періодизація великого циклу тренування. Деякі особливості тренування дітей: вимоги до тренування юних спортсменів, планування тренувального процесу, контроль за ходом тренувального процесу і його оцінка.

Теорія та методика фізичного виховання

1. Теорія та методика фізичної культури як наукова і навчальна дисципліна

Предмети вивчення і викладання: поняття предмету теорії фізичної культури і предмету методики фізичної культури, їх взаємозв'язок, джерела, зв'язок з іншими науковими дисциплінами. Структура навчального предмету – основного профілюючого предмету професійної підготовки.

Основні поняття теорії: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, фізична освіта, фізична підготовка, спорт.

Фізична культура як частина культури суспільства, її особливості. Функції фізичної культури, її види та показники розвитку.

Фізичний розвиток. Фази фізичного розвитку, його підпорядкованість. Природні задатки як передумова фізичного розвитку.

Фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. “Фізична освіта” і “Фізична підготовка” як сторони єдиного процесу. Вплив фізичних вправ на духовну сферу учнів, їх емоції, волю, моральні прояви.

Спорт як засіб фізичного виховання, його соціальні функції. Співвідношення понять “Фізична культура” і “Спорт”.

2. Система фізичного виховання

Історичний характер фізичного виховання: причини його виникнення і розвитку. Традиції української національної фізичної культури.

Мета і завдання фізичного виховання на сучасному етапі економічного і соціального розвитку Української держави. Загальнолюдські гуманістичні ідеали та демократичність як **ідейна основа** фізичного виховання населення України.

Наукові основи фізичного виховання: значення особливостей прояву соціальної і біологічної суті людини в руховій діяльності, дані спеціалізованих галузевих наук про людину. Місце теорії і методики фізичного виховання серед інших наук, що вивчають процес занять фізичними вправами.

Програмово-нормативні основи: державні програми фізичного виховання, багатоборні комплекси, тести, спортивна класифікація.

Організаційні основи в науковій концепції про організацію фізичного виховання і управління ним: поняття про організацію, структуру і функцію, поняття про управління і системний підхід до нього, суб'єкт і об'єкт управління, принципи і методи управління, управлінський цикл.

Організація фізичного виховання на Україні. Державні і самодіяльні органи управління.

Роль Рад народних депутатів, громад у справі фізичного виховання дітей та підлітків.

Умови функціонування системи фізичного виховання: фінансування, матеріально-технічна база, кадрове забезпечення, просвітницька діяльність.

3. Засоби фізичного виховання

Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання, їх виникнення і розвиток. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм: індивідуальні особливості і рівень активності учнів; умови виконання вправ (метереологічні, матеріальні, санітарно-гігієнічні); особливості самих вправ (їх складність, емоційність, новизна); методика викладання.

Техніка фізичних вправ: поняття “техніка”, її основа, основна ланка та деталі. Стандартна, типова і індивідуальна техніка. Фази виконання фізичних вправ.

Просторові, часові, просторово-часові, ритмічні та динамічні характеристики рухів.

Деякі особливості раціональної спортивної техніки.

Педагогічна класифікація фізичних вправ: значення для теорії і практики: характеристика існуючих класифікацій. Народні і нетрадиційні засоби фізичного виховання.

Природні сили: сонце, повітря, вода, атмосферний тиск, іонізація повітря як засіб фізичного виховання.

Гігієнічні фактори: особиста і соціальна гігієна: режим праці і відпочинку, харчування і сну; засоби відновлення організму.

4. Особливості прояву методичних принципів навчання і шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання

Визначення поняття “принцип”, їх обґрунтування, тлумачення, значення для навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Принцип свідомості і активності. Закономірність, що лежить в його основі. Вимоги до організації проведення занять, що обумовлені даним принципом. Поняття про керівну роль вчителя у світлі вимог принципу свідомості і активності, основні напрямки його реалізації в роботі з учнями.

Принцип наочності. Закономірність, що лежить в його основі. П.Ф.Лесгафт про роль наочності в навчанні дітей. Мобілізація всіх органів відчуття в процесі навчання. Взаємозв'язок прямої і непрямой наочності. Роль образного слова і мобілізації рухового досвіду в процесі створення уяви про вправу. Особливості реалізації наочності в зв'язку з віком учнів, рівнем їх підготовленості.

Принцип доступності і індивідуалізації у фізичному вихованні. Визначення оптимальної міри доступності в навчанні і вихованні якостей. Рівень реалізації принципу в існуючих програмах і нормативах. Розширення меж доступності в процесі навчання, тренування, виховання. Необхідність дотримуватись основних методичних умов доступності: від засвоєного до незасвоєного, від легкого до важкого, від простого до складного. Облік індивідуальних особливостей учнів як умова повної реалізації їх можливостей в зростаннях навантаження, в ускладненні і розширенні об'єму рухових і тактичних дій, в підвищенні вимог до моральних і вольових якостей. Адаптація до навантаження, форми підвищення навантажень, особливості проведення занять у зв'язку з обліком індивідуальних особливостей учнів.

Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання: регулярність, безперервність, повторність занять; раціональне чергування навантаження і відпочинку; забезпечення наступності в засвоєнні програмового матеріалу; раціональна послідовність розвитку фізичних якостей при комплексному їх вихованні.

Принцип міцності і прогресування. Необхідність постійного підвищення вимог до оволодіння технікою і тактикою дій; розширення знань, рухового досвіду і фізичних можливостей учнів; варіантів дій. Уміння оптимально застосовувати зусилля при виконанні фізичних вправ, психологічно забезпечити необхідний результат діяльності. Вимоги до учнів, що застосовують вправи швидше ровесників. Самостійні заняття як ознака міцності засвоєння знань, умінь і навичок.

Комплексний характер реалізації принципів в навчальному процесі з фізичного виховання.

5. Методи фізичного виховання

Визначення понять “метод”, ”методичний прийом”, “методика”.

Загальні вимоги до вибору методів: наукова обґрунтованість, відповідність поставленій задачі, забезпечення виховного характеру навчання, відповідність принципам навчання, відповідність специфіці навчального матеріалу, підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям вчителя, умовам занять. Обґрунтування необхідності великої різноманітності методів для забезпечення високої результативності процесу фізичного виховання.

Класифікація методів. Класифікація методів за способом відображення характеру пізнавальної активності (продуктивні репродуктивні) та способом одержання учнями знань і умінь (слухання, спостереження, виконання вправ).

Характеристика практичних методів (методів вправління).

Методи повного регламентованого вправління та їх особливості (наявність програми рухів, регламентування навантажень, управління діями учнів).

Методи регламентації в процесі засвоєння нових рухових дій (розучування вправ в цілому, підвідних вправ та по частинах), їх позитивні і негативні сторони.

Методи регламентації в процесі удосконалення вивчених дій та виховання якостей (стандартного і перемінного вправління, їх різновидності). Комбіновані методи вправління.

Методи часткового регламентування вправління.

Ігровий метод. Сюжетна організація діяльності – основа ігрового методу. Визначальні риси ігрового методу: високий емоційний фон, можливості для творчості та прояву моральних якостей, удосконалення рухових дій, виховання спритності і швидкісних якостей.

Змагальний метод. Визначальні риси змагального методу, місце в процесі навчання і виховання фізичних якостей. Можливості і обмеження змагального методу. Особливості використання змагального методу в роботі з дітьми шкільного віку. Значення змагального методу для виховання моральних і вольових якостей.

Методи слова. Роль слова в процесі навчання рухових дій. П.Ф.Лесгафт про метод слова. Сміслова і емоційна функція слова. Застосування словесного методу в залежності від віку, досвіду учнів і конкретних умов занять. Розповідь, пояснення, бесіда, обговорення, інструктування, вказівки. Звукова та світлова сигналізація як прийоми демонстрації, розпорядження, команди, завдання – найбільш розповсюджені прийоми. Словесні способи активізації діяльності учнів: словесна оцінка, взаємооцінка, словесний звіт, самопроговорення, самоприказ.

Метод демонстрації. Роль методу і особливості його застосування в залежності від віку і індивідуальних особливостей учнів, їх активності. Вимоги до показу фізичних вправ. Прийоми демонстрації наочних посібників. Звукова та світлова сигналізація як прийоми демонстрацій. Використання технічних засобів навчання, прийомів безпосередньої допомоги, термінової інформації, орієнтирів, лідирування.

6. Навчання фізичних вправ

Формування умінь і навичок як основний зміст освітніх задач фізичного виховання.

Знання як основа формування умінь. Використання рухового досвіду учнів в процесі навчання рухових дій.

Характеристика умінь і навичок як різних рівнів володіння фізичною вправою. Характерні риси умінь і навичок. Роль свідомості на рівні умінь і навичок. Характеристика умінь вищого порядку.

Явище переносу в процесі послідовного або одночасного розучування фізичних вправ. Позитивний, негативний і симетричний перенос.

Залежність процесу навчання від співвідношення техніки і фізичних якостей при їх виконанні та складності структури рухових дій.

7. Структура процесу навчання

Перший етап навчання – початкового розучування: мета, задачі, особливості; формування уяви про рухову дію; найхарактерніші методи навчання; характер виконання навчальних завдань учнем; можливі помилки та їх причини; особливості реалізації методичних принципів.

Другий етап навчання – поглибленого розучування: мета, задачі та особливості; найхарактерніші методи; нерівномірність формування навички; особливість реалізації методичних принципів.

Третій етап – закріплення і удосконалення рухової дії: мета, задачі, особливості; найхарактерніші методи; дидактична цінність етапу.

8. Спорт і спортивні змагання у фізичному вихованні школярів

Спортивна підготовка як педагогічний процес. Поняття про спортивну форму. Задачі, засоби, форми і методи спортивного тренування.

Закономірності спортивного тренування: спрямованість до найвищих досягнень; єдність загальної і спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступовість росту тренувальних навантажень і хвилеподібність їх динаміки; циклічність тренувального процесу.

Основні сторони підготовки спортсмена: фізична, технічна, тактична, технологічна, інтелектуальна. Їх взаємозв'язок.

Особливості етапів багаторічної підготовки спортсменів: початкової базової підготовки, попередньої базової підготовки; етап спеціалізованої базової підготовки; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; етап збереження досягнень.

Проблема спортивної обдарованості. Прогнозування і відбір в юнацькому спорті. Критерії відбору в спортивній школі.

Спортивна орієнтація та відбір. Значення в загальній системі спортивної підготовки, орієнтації та відбору. Компоненти спортивного відбору. Спортивна орієнтація: визначення поняття, заходи, які включають в спортивну орієнтацію. Спортивний відбір: визначення поняття, етапи відбору. Критерії орієнтації і первинного відбору: урахування мотиву вибору виду спорту, морфологічних і психологічних особливостей особистості урахування фактору спадковості. Критерії другорядного відбору: високий рівень початкових досягнень, темпи росту досягнень, стабільність спортивних досягнень.

Спортивне тренування. Поняття і терміни: спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма. Засоби спортивного тренування: змагання, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі вправи. Принципи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Зміст спортивного тренування. Деякі особливості тренування дітей: вимоги до тренування юних спортсменів, планування тренувального процесу, контроль за ходом тренувального процесу і його оцінка.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Теорія та методика викладання плавання

- Техніка виконання і методика навчання способу плавання на спині. Рухи ногами і руками. Послідовність навчання.
- Техніка виконання і методика навчання способу плавання брасом. Рухи ногами і руками. Послідовність навчання.
- Техніка виконання і методика навчання способу плавання батерфляєм. Рухи ногами і руками. Послідовність навчання.
- Техніка виконання і методика навчання способу плавання кролем. Рухи ногами і руками. Послідовність навчання.
- Техніка викладання і методика навчання рухам рук при плаванні кролем.

Теорія та методика викладання гімнастики

Акробатика. Техніка виконання і методика навчання перевороту боком. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, що підводять до виконання основної.

Низька перекладина. Техніка виконання і методика навчання перемаху правою, лівою. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, що підводять до виконання основної.

Кільця. Техніка виконання і методика навчання вису зігнувшись, вису прогнувшись. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, що підводять до виконання основної.

Опорний стрибок. Техніка виконання і методика навчання опорному стрибку зігнувши ноги. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, що підводять до виконання основної.

Вправи в рівновазі. Техніка виконання і методика навчання гімнастичної комбінації: стійка на носках на кінці колоди, руки на поясі – 2 стрибка зі зміною ніг – шагом правою рівновага на правій, ліва назад, руки в сторони – шагом лівою махом правою стрибок на 2 з просуванням вперед у присід, руки вниз – поворот на 180° – встати – про бігання до кінця колоди – зіскок махом однієї і поштовхом другої. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, що підводять до виконання основної.

Танцювальні вправи.

Танцювальні та класичні хореографічні позиції. Техніка виконання і методика навчання.

Танцювальні кроки: приставний та змінний. Послідовність навчання. Техніка виконання.

Послідовність навчання танцювальним крокам галопу та польки. Техніка виконання.

Вальс. Особливості навчання і техніка виконання.

Набір танцювальних рухів, що необхідно знати вчителю фізкультури. Танцювальні кроки, що входять в навчальну програму середніх шкіл.

Теорія та методика викладання легкої атлетики

Техніка виконання і методика навчання бігу на короткі дистанції. Старт, біг на дистанції, фініш. Спеціально-підготовчі вправи.

Техніка виконання і методика навчання бігу на середні дистанції. Старт, біг на дистанції, фініш. Спеціально-підготовчі вправи.

Техніка виконання і методика навчання метанню малого м'яча. Спеціально-підготовчі вправи.

Техніка виконання і методика навчання стрибку у довжину. Фази. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, що підводять до виконання основної.

Техніка виконання і методика навчання стрибка у висоту. Спеціально-підготовчі вправи. Вправи, що підводять до виконання основної.

Теорія та методика викладання спортивних ігор

Техніка виконання і методика навчання кидка м'яча в кошик в русі (2-х крокова техніка).

Техніка виконання і методика навчання подачі м'яча у волейболі.

Техніка виконання і методика навчання кидку м'яча в стрибку в гандболі.

Техніка виконання і методика навчання штрафному кидку у баскетболі.

Техніка виконання і методика навчання удару м'яча серединою стопи у футболі.

III. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань вступників відбувається на підставі наступних критеріїв:

- правильність відповідей (правильне, чітке, достатньо глибоке викладення теоретичних понять);
- ступінь усвідомлення програмного матеріалу і самостійність міркувань;
- новизна навчальної інформації; рівень використання наукових (теоретичних знань);
- вміння користуватися засвоєними теоретичними знаннями у повсякденному житті.

Відповіді вступників оцінюється також, за формою, тобто з точки зору логічності, чіткості, виразності викладу відповіді.

Критерії оцінювання:

«176-200» - «Високий рівень» виставляється вступнику тоді, коли його відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Це означає, що вступник в повній мірі за програмою володіє навчальним матеріалом, дає бездоганні й глибокі відповіді на поставлені запитання, а також показує знання не лише основної, а й додаткової літератури, першоджерел, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вміє пов'язати вивчений матеріал з реальною дійсністю і доцільно використовує його для аналізу практичних завдань.

«136-175» - «Середній рівень» передбачає також високий рівень знань, навичок і вмінь. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабке знання додаткової літератури, недостатня чіткість у визначенні понять.

«100-135» - «Низький рівень» передбачає наявність знань лише основної літератури, вступник відповідає по суті питання, і в загальній формі розбирається у матеріалі, однак відповідь неповна, неглибока, містить неточності, дає недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність викладу матеріалу, відчуває труднощі, застосовуючи знання при рішенні практичних завдань.

«0-99» - «Незадовільно» ставиться, коли вступник не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті, робить велику кількість помилок в усній відповіді.

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксенова А.М. Реабілітація дітей с дисплазией тазобедренных суставов / А.М. Аксенова, Н.И. Аксенова, Т.А. Поворознюк // Лечеб. физкультура и спорт. Медицина. – 2009. – N 1. – С. 22–29.

2. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В.Е. Виноградов. – К.: Славутич-Дельфин, 2010. - 367с.

3. Глущенко Н.В. Адаптація серцево-судинної системи організму до плавального навантаження кондиційного напрямку / Н.В. Глущенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – №4. – С. 119–121.

4. Закони України: “Про освіту”, “Про культуру і спорт”, “Про дошкільне виховання”.

5. Зеленюк О.В. Физическое воспитание в управлении состоянием здоровья студенческим / О.В. Зеленюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2009. – N 2. – С. 75–82.

6. Иссурин В.Б. Блокная периодизация спортивной тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Сов.спорт, 2010. – 288с.

7. Коваленко О.П. Стратегічна логіка тренувального процесу юних баскетболістів. Методичний посібник. Запоріжжя : КПУ, 2014. – 280с.

8. Коваленко О.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (баскетбол, футбол) : навч.-метод.посіб. / О.П. Коваленко. – Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2007. – 120с.

9. Козловская И.Б. Перспективы использования тренажера для поддержания и реабилитации профессиональных различных и возрастных групп населения / И.Б. Козловская // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – N 3. – С. 18–20.

10. Компьютерный тренажерный комплекс для определения биомеханических характеристик тяжелоатлетических упражнений и

бесконтактной траектории движения штанги / Т.Ю. Черкесов // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 3. – С. 21–22.

11. Левенець В.М. Спортивна травматологія / В.М. Левенець, Я.В. Лінько. – К. Олімп.л-ра, 2009. – 227 с.

12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. – изд. 5-е / Л.П. Матвеев. – М.: Сов.спорт, 2010. – 340 с.

13. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є.В. Імас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова та ін.]. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 184 с.

14. Олимпийский спорт: в 2 т./В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова – К.: Олимп лит., 2009-Т.1-752с.

15. Олимпийский спорт: в 2 т./В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова – К.: Олимп лит., 2009-Т.2-696с.

16. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч. посіб. / Н.Є. Пангелова – К., 2007 – 288 с.

17. Реабилитационное оборудование для восстановления кисти // Лечеб. физкультура и спорт. Медицина. – 2009. – № 6. – С. 56–57.

18. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: Монография / Т.В. Самоленко. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 248с.

19. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ вищ. навч. закл. Фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]: за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. -447 с.

20. Шмолль С. Лечение хронической боли в спине на тренажере «Подвесная петля» / С. Шмолль, Д. Хан, А. Швирц; пер. с нем. Н.Б. Сапроновой // Лечеб. физкультура и спорт. Медицина. – 2009. – № 1. – С. 48–55.