

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Основи теорії і методики спортивної підготовки
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
<b>Розробник(и)</b>	Пилипей Леонід Петрович
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
<b>Семестр вивчення навчальної дисципліни</b>	16 тижнів протягом 3-го семестру
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (32 год. лекцій, 32 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота.
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Теорія і методика плавання, Теорія і методика легкої атлетики
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є вивчення основ теорії і методики спортивної підготовки, формування у студентів фундаментальних знань та умінь стосовно організаційних, програмно-нормативних та методичних основ спорту; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в спортивних школах, секціях, спортивних клубах. Набуття навичок організації та побудови навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<b>Модуль 1. ЗАГАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. СОЦІАЛЬНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ СПОРТУ</b>
--

### Тема 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ ЯК НАУКА

Основні поняття (категорії) теорії спорту. Феномен спорту в системі суспільних відношень. Види спорту в програмах ігор олімпіад та зимових олімпійських ігор. Система спортивних змагань.

### Тема 2 УПРАВЛІННЯ ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У СПОРТІ

Результати змагальної діяльності у спорті. Навантаження в спорті, їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Формування багаточасової довгострокової адаптації в процесі багаторічної та річної підготовки спортсменів. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення.

### Тема 3 ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ. ЗАСОБИ І МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Основи теорії управління довільними рухами. Основні принципи спортивної підготовки: мета, завдання, засоби і методи. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка. Різновид фізичної підготовленості спортсменів. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Основні методи спортивного тренування. Характеристика тренувальних занять вибіркового і комплексного спрямування.

### Тема 4 ВИДИ ЗДІБНОСТЕЙ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Швидкісні здібності та методики їх розвитку. Гнучкість і методики її вдосконалення. Сила та силова підготовка. Координація і методики її вдосконалення. Витривалість і методики її вдосконалення.

## **Модуль 2. ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇЇ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ**

### Тема 5 ОСОБЛИВОСТІ РОЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМИ ТА ЗМАГАННЯМИ

Загальні основи побудови розминки. Річна підготовка спортсменів. Періодизація спортивного тренування. Циркадні ритми у спортсменів. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Педагогічні засоби і методи відновлення. Планування і облік у підготовці спортсменів.

### Тема 6 МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Вплив матеріально-технічного забезпечення на методику підготовки спортсменів. Принципи створення тренажерних засобів для підготовки спортсменів. Діагностична апаратура в системі спортивної підготовки

### Тема 7 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Психологічна підготовка спортсмена. Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів.

### Тема 8 ПІДГОТОВКА ДО СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ В РІЗНИХ УМОВАХ

Особливості харчування при тренуваннях спортсменів в різних клімато-географічних умовах, переїздах і часовій адаптації. Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища. Спортивна підготовка в гірських умовах. форми гіпоксичного тренування. Тренування в гірських умовах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів

Тема 9 ПРОБЛЕМАТИКА ДОПІНГУ У СПОРТІ Допінг та альтернатива допінгу у спорті
Тема 10 ОСНОВИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ У СПОРТІ Захист вивчено матеріалу (тематичні доповіді, тести).

### 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Застосовувати спілкування українською та іноземною мовами на практиці при тренуванні та супроводженні участі спортсменів у змаганнях
РН2	Демонструвати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
РН3	Використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
РН4	Знаходити застосування сучасних технологій управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
РН5	Використовувати лідерські навички до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

### 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПР2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
ПР19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
-----	---

СН2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
-----	--

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ ЯК НАУКА</b>	
Лк1 "Теорія та методика спорту як наука"	Основні поняття (категорії) теорії спорту. Феномен спорту в системі суспільних відношень
Лк2 "Теорія та методика спорту як наука"	Види спорту в програмах ігор олімпіад та зимових олімпійських ігор. Система спортивних змагань
Пр1 "Теорія та методика спорту як наука"	Основні поняття (категорії) теорії спорту. Феномен спорту в системі суспільних відношень
Пр2 "Теорія та методика спорту як наука"	Види спорту в програмах ігор олімпіад та зимових олімпійських ігор. Система спортивних змагань
<b>Тема 2. УПРАВЛІННЯ ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ У СПОРТІ</b>	
Лк3 "Управління змагальною діяльністю у спорті"	Результати змагальної діяльності у спорті. Навантаження в спорті, їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів
Лк4 "Управління змагальною діяльністю у спорті"	Формування багаточасової довгострокової адаптації в процесі багаторічної та річної підготовки спортсменів
Лк5 "Управління змагальною діяльністю у спорті"	Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення
Пр3 "Управління змагальною діяльністю у спорті"	Результати змагальної діяльності у спорті. Навантаження в спорті, їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів
Пр4 "Управління змагальною діяльністю у спорті"	Формування багаточасової довгострокової адаптації в процесі багаторічної та річної підготовки спортсменів
Пр5 "Управління змагальною діяльністю у спорті"	Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення

### **Тема 3. ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ. ЗАСОБИ І МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

#### **Лк6 "Основи управління спортивної підготовки"**

Основи теорії управління довільними рухами. Основні принципи спортивної підготовки: мета, завдання, засоби і методи. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка

#### **Лк7 "Засоби і методи спортивного тренування"**

Різновид фізичної підготовленості спортсменів. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Основні методи спортивного тренування. Характеристика тренувальних занять вибіркового і комплексного спрямування

#### **Пр6 "Основи управління спортивної підготовки"**

Основи теорії управління довільними рухами. Основні принципи спортивної підготовки: мета, завдання, засоби і методи. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка

#### **Пр7 "Засоби і методи спортивного тренування"**

Різновид фізичної підготовленості спортсменів. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Основні методи спортивного тренування. Характеристика тренувальних занять вибіркового і комплексного спрямування

### **Тема 4. ВИДИ ЗДІБНОСТЕЙ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

#### **Лк8 "Види здібностей та методика їх вдосконалення"**

Швидкісні здібності та методики їх розвитку. Гнучкість і методики її вдосконалення. Сила та силова підготовка. Координація і методики її вдосконалення. Витривалість і методики її вдосконалення

#### **Пр8 "Види здібностей та методика їх вдосконалення"**

Швидкісні здібності та методики їх розвитку. Гнучкість і методики її вдосконалення. Сила та силова підготовка. Координація і методики її вдосконалення. Витривалість і методики її вдосконалення

### **Тема 5. ОСОБЛИВОСТІ РОЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМИ ТА ЗМАГАННЯМИ**

#### **Лк9 "Особливості розминки перед тренуваннями та змаганнями"**

Загальні основи побудови розминки. Річна підготовка спортсменів. Періодизація спортивного тренування. Циркадні ритми у спортсменів

#### **Лк10 "Особливості розминки перед тренуваннями та змаганнями"**

Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Педагогічні засоби і методи відновлення. Планування і облік у підготовці спортсменів.

<p>Пр9 "Особливості розминки перед тренуваннями та змаганнями"</p> <p>Загальні основи побудови розминки. Річна підготовка спортсменів. Періодизація спортивного тренування. Циркадні ритми у спортсменів</p>
<p>Пр10 "Особливості розминки перед тренуваннями та змаганнями"</p> <p>Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Педагогічні засоби і методи відновлення. Планування і облік у підготовці спортсменів</p>
<p><b>Тема 6. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ</b></p>
<p>Лк11 "Матеріально-технічне забезпечення"</p> <p>Вплив матеріально-технічного забезпечення на методику підготовки спортсменів. Принципи створення тренажерних засобів для підготовки спортсменів. Діагностична апаратура в системі спортивної підготовки</p>
<p>Пр11 "Матеріально-технічне забезпечення"</p> <p>Вплив матеріально-технічного забезпечення на методику підготовки спортсменів. Принципи створення тренажерних засобів для підготовки спортсменів. Діагностична апаратура в системі спортивної підготовки</p>
<p><b>Тема 7. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ</b></p>
<p>Лк12 "Побудова навчально-тренувального процесу"</p> <p>Психологічна підготовка спортсмена. Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів</p>
<p>Пр12 "Побудова навчально-тренувального процесу"</p> <p>Психологічна підготовка спортсмена. Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів</p>
<p><b>Тема 8. ПІДГОТОВКА ДО СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ В РІЗНИХ УМОВАХ</b></p>
<p>Лк13 "Підготовка до спортивних змагань в різних умовах"</p> <p>Особливості харчування при тренуваннях спортсменів в різних клімато-географічних умовах, переїздах і часовій адаптації. Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища</p>
<p>Лк14 "Тренування в гірських умовах та штучне тренування гіпоксії в системі річної підготовки спортсменів"</p> <p>Спортивна підготовка в гірських умовах. форми гіпоксичного тренування. Тренування в гірських умовах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів</p>
<p>Пр13 "Підготовка до спортивних змагань в різних умовах"</p> <p>Особливості харчування при тренуваннях спортсменів в різних клімато-географічних умовах, переїздах і часовій адаптації. Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища</p>

<p>Пр14 "Тренування в гірських умовах та штучне тренування гіпоксії в системі річної підготовки спортсменів"</p> <p>Спортивна підготовка в гірських умовах. форми гіпоксичного тренування. Тренування в гірських умовах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів</p>
<p><b>Тема 9. ПРОБЛЕМАТИКА ДОПІНГУ У СПОРТІ</b></p>
<p>Лк15 "Проблематика допінгу у спорті"</p> <p>Допінг та альтернатива допінгу у спорті</p>
<p>Пр15 "Проблематика допінгу у спорті"</p> <p>Допінг та альтернатива допінгу у спорті</p>
<p><b>Тема 10. ОСНОВИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ У СПОРТІ</b></p>
<p>Лк16 "Робота з науково-методичною літературою"</p> <p>Захист вивчено матеріалу (тематичні доповіді, тести)</p>
<p>Пр16 "Робота з науково-методичною літературою"</p> <p>Захист вивченого матеріалу (тематичні доповіді, тести)</p>

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Самостійне навчання
МН3	Електронне навчання
МН4	Командно-орієнтоване навчання (TBL)

Під час викладання дисципліни для активізації навчального процесу передбачено застосування сучасних навчальних технологій виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та національних традицій в галузі фізичної культури і спорту; прищеплення вмінь використовувати набуті знання у розв'язанні освітньо-виховних завдань навчально-виховного процесу у практичній, педагогічній та тренерській діяльності.

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних Soft skills протягом усього періоду вивчення дисципліни. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями, працювати в команді, застосовувати знання у практичних ситуаціях, наполегливість формується під час командно-, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння формується протягом лекцій та самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій

### 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (Meet, MIX.sumdu.edu.ua)
НД4	Підготовка до іспиту

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

### 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	Надає можливість виявити навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	за отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначити оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів
МФО2 Обговорення та самокорекція виконаної роботи студентами	Можливість аналізу практичного завдання	Протягом вивчення теми	Консультування студентів



МФО3 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО4 Тести для контролю навчальних досягнень здобувачів	Методи ефективною перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із кожної теми навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити засвоєння навчального матеріалу із кожної теми	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Студент має надати 50 % правильних відповідей, що є допуском до практичної частини занять

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	Комплексне відпрацювання практичної складової програми навчальної дисципліни у безпечному для здобувачів освіти симуляційному середовищі.	На останньому занятті з дисципліни студент має успішно скласти перелік практичних навичок	Є обов'язковим для допуску до іспиту
МСО2 Опрацювання літературних джерел. Виконання пошуково-дослідного завдання	Вміти працювати з сучасними інформаційними та комунікаційними технологіями	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Є обов'язковим для допуску до іспиту. Максимальна кількість балів 10, мінімальна 5
МСО3 Підсумкове тестування	Метод ефективною перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити результати навчання протягом семестру та визначити рівень знань по завершенню вивчення дисципліни	Підсумкове тестування по завершенню вивчення дисципліни	Є допуском до складання іспиту
МСО4 Підсумковий контроль: екзамен	Складання практично-орієнтованого іспиту. До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал дисципліни	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів - 25

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>3 семестр</b>	<b>100 балів</b>		
МСО1. Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	<b>30</b>		
	30	20	Так
МСО2. Опрацювання літературних джерел. Виконання пошуково-дослідного завдання	<b>10</b>		
	10	5	Так
МСО3. Підсумкове тестування	<b>20</b>		
	20	10	Так
МСО4. Підсумковий контроль: екзамен	<b>40</b>		
	40	25	Так

Оцінювання проводиться протягом семестру. Під час перегляду та опрацювання літературних джерел та пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист) студент максимально може отримати 10 балів. При виконанні практичних завдань студент отримує 30 балів. підсумкове тестування - 20 балів. Підсумковий контроль: за іспит студент отримує максимально 40 балів. Перерахунок отриманих результатів у неформальній освіті здійснюється на добровільних засадах та надає підтвердження досягнення вступником результатів навчання, передбачених освітньо-професійною програмою. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди СумДУ. Репозитарій СумДУ. Бібліографічні посилання Google Академія - Google Scholar
ЗН2	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Палац студентського спорту СумДУ - легкоатлетичні доріжки, ігрові майданчики), тренажерні та фітнес зали СумДУ, плавальний басейн
ЗН3	Інформаційно-комунікаційні системи

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. - Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. - 120 с.

2	Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. - Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2022 - 108 с.
<b>Допоміжна література</b>	
3	Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т.В. Вознюк ; ред. В. М. Костюкевич ; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Гомельський державний університет імені Ф. Скорины. — Вінниця: Планер, 2017. — 217 с.
4	Пилипей Л. П. Використання тренування в умовах гіпоксії елітними спортсменами збірної команди України з легкої атлетики / Л. П. Пилипей, Є.М. Гуцол // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро : ПДАФК, 2019. – № 3.– С. 29–35.
5	Остапенко Ю., Стасю Р. Допінг у сучасному спорті та заходи боротьби з ним / Актуальні проблеми спортивної медицини та боротьби з допінгом в спорті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (9 листопада 2021) / тези доп. - Суми: Сум.держ. ун-т, 2021. - С. 23-25
6	Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник [для тренерів]. Київ: Олімпійська література, 2015. - 680 с.
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
7	Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [Електронний ресурс] // Режим доступу <a href="https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf">https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf</a>
8	Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту студентської молоді на період 2025 року (проект). - [Електронний ресурс] // Режим доступу : <a href="https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf">https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf</a>
9	Федерація легкої атлетики - офіційний сайт [Електронний ресурс] // Режим доступу: <a href="https://uaf.org.ua/">https://uaf.org.ua/</a>
10	Федерація біатлону - офіційний сайт [Електронний ресурс] // Режим доступу: <a href="https://www.biathlon.com.ua/">https://www.biathlon.com.ua/</a>