УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Голова приймальної комісії,
ректор УДУНТ, професор

_____ Костянтин СУХИЙ
«__» ____ 2026 року

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування
для здобуття ступеня магістр
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»
блок за профілем «Спортивна діяльність»
Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Дніпро – 2026

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Приходько В.В. – д.пед.н., професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки

Долбишева Н.Г. – к.фіз.вих., професор кафедри теорії та методики спортивної підготовки

Кощеєв О.С. – к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки

Програму схвалено на засіданні кафедри **теорії та методики спортивної підготовки**

Протокол № 17 від «25» березня 2026 р.

Завідувач кафедри Володимир ПРИХОДЬКО

«25» березня 2026 р.

Програма погоджена групою забезпечення якості освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» підготовки магістрів зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Протокол № 3 від «09» квітня 2026 р.

Гарант освітньо-професійної програми Ніна ДОЛБИШЕВА

ВСТУП

Спорт у сучасному суспільстві набуває першорядного значення у вирішенні завдань формування загальнолюдських і гуманістичних цінностей, а олімпійський рух та Олімпійські ігри стали всесвітнім соціальним явищем.

Розвиток спеціальності «Олімпійський та професійний спорт» здійснюється відповідно до вимог Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державної національної програми освіти «Україна XXI століття» та засновується на принципах доступності, безперервності і наступності здобуття освіти з напряму підготовки «Фізичне виховання і спорт».

Підготовка фахівців за спеціальністю «Олімпійський та професійний спорт» є невід'ємною складовою організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III і IV рівнів акредитації, яка обумовлює входження України до Європейської системи освіти.

Дана типова програма розкриває основні розділи та питання до вступу на ступінь вищої освіти «Магістр» зі спеціальності «Олімпійський та професійний спорт». Вона дозволяє вступнику чітко уявити основний зміст тестових завдань і допомагає цілеспрямовано підготуватися до в ступних іспитів. Зміст програми передбачає три розділи: теорія спорту, олімпійський спорт та професійний спорт.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ СПОРТУ

СУТНІСТЬ СПОРТУ, ЙОГО РОЛЬ, ФОРМИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ В СУСПІЛЬСТВІ

Місце та значення спорту на сучасному етапі розвитку суспільства. Загальна характеристика структури та змісту навчальної дисципліни «Теорія спорту». Структура, зміст, предмет, об'єкт, функції та структурні елементи навчальної дисципліни «Теорія спорту».

Основні поняття (категорії) теорії спорту: вихідні поняття теорії спорту («спорт», «спортивне змагання», «базовий спорт», «спорт вищих досягнень», «спортивний рух», «спортивна діяльність»); функціональні поняття («спортивна підготовка», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «спортивне тренування», «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма»); підсумкові поняття («спортивне досягнення», «спортивний результат», «спортивна кваліфікація»).

Загальна характеристика методології та принципи теорії спорту.

Поняття «функція спорту», класифікація функції спорту. Характеристика змагальних функцій (нормативної, гедоністичної, видовищної); оздоровчо-рекреаційних функцій (оздоровчої, підготовчої); інформаційно-прогностичних функцій спорту (інформаційної, пізнавальної, освітньої, прогностично-евристичної та функції інтелектуалізації); інформаційно-прогностичних функцій спорту (інформаційної, пізнавальної, освітньої, прогностично-евристичної та функції інтелектуалізації); гуманістичних функції спорту (ідеологічної, політичної, соціалізуючої, морально-виховної, престижної). Програмно- нормативні й організаційні основи спорту.

ТЕОРІЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Загальна класифікація видів спорту. Класифікація олімпійських видів спорту: класифікація видів спорту в залежності від особливостей тренувальної та змагальної діяльності; класифікація олімпійських видів спорту; класифікація видів спорту в залежності від розповсюдження та міжнародного статусу.

Види спорту в програмі літніх Олімпійських ігор. Види спорту в програмі зимових Олімпійських Ігор.

Змагання в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань (підготовчі, основні, контрольні, модельні, вибіркові). Регламентація та способи проведення змагань (круговий, вибірково-круговий, змішаний, прямого вибування). Способи визначення спортивних результатів в процесі змагань (4 групи видів спорту за визначення результатів).

Структура и особливості змагальної діяльності. Умови, які впливають на змагальну діяльність. Мета-засіб-результат змагальної діяльності.

ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

Поняття «адаптація» та види адаптації в спорті. Поняття «адаптація», «генотипна адаптація», «фенотипна адаптація». Поняття «термінова адаптація». Адаптація як процес та результат. Поняття «довгострокова адаптація».

Закономірності формування термінової адаптації.

СТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Поняття «стомлення», «стомленість», «перевтома», «втома» та «відновлення». Чинники, які стимулюють розвиток втоми в процесі підготовки. Фази розвитку процесу стомлення та відновлення при м'язовій діяльності. Стомлення та відновлення при виконанні навантажень різної спрямованості: симптоми стомлення після навантажень різної величини; характеристика стомлення при виконанні анаеробних вправ; характеристика стомлення при виконанні аеробних вправ. Стомлення та відновлення в залежності від кваліфікації та тренованості спортсменів.

НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТІ ТА її ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА

Характеристика навантажень, які використовуються в спорті: за характером; за величиною; за спрямованістю; за координаційною складністю; за психічною напругою; за енергозабезпеченням. «Зовнішня» та «внутрішня» сторона навантаження. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета и завдання спортивної підготовки, Засоби спортивної підготовки: змагальні вправи; загально-підготовчі вправи; спеціально-підготовчі вправи; вправи на розвиток фізичних якостей; вправи залежно від впливу на різні групи м'язів; вправи залежно від тривалості виконання; вправи в залежності від енергозабезпечення. Додаткові засоби спортивної підготовки.

Методи спортивної підготовки, наочні методи: словесні методи; методи навчання руховим діям; методи переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей; змагальний та ігровий метод.

Загальна класифікація принципів спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до найвищих досягнень; поглибленої спеціалізації; неперервності тренувального процесу; єдності поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності та варіативності навантаження; циклічності тренувального процесу; єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Дидактичні принципи спортивної підготовки.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИ КА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНА

Поняття «підготовка» та «підготовленість». Сторони підготовленості, які визначають рівень досягнень: технічна та тактична, фізична, психічна та інтегральна підготовленості спортсмена. Характеристика технічної та тактичної підготовленості спортсменів. Характеристика фізичної підготовленості. Характеристика психічної та Інтегральної підготовленості.

Фізична підготовка складова частка спортивного тренування. Види фізичної підготовки: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, допоміжна фізична підготовка. Завдання, засоби та методи фізичної підготовки спортсменів. Основи розвитку швидкісних та силових здібностей спортсмена. Особливості розвитку координаційних здібностей спортсмена. Особливості розвитку витривалості. Основи розвитку гнучкості.

Загальні основи технічної підготовки спортсменів. Завдання, методи, які використовуються в процесі технічної підготовки. Етапи та стадії становлення технічної майстерності спортсмена.

Основи тактичної підготовки спортсменів. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки.

Основні напрямки психічної підготовки. Комплексні психічні якості спортсмена. Завдання, методи психічної підготовки. Структура вольової підготовки спортсмена. Напрямки спеціальної психічної підготовки: формування мотивації, ідеомоторне тренування, регулювання психічним станом, управління стартовим станом, досконалість реагування, спеціалізованих умінь та толерантності до емоційного стресу. Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Загальна характеристика побудови підготовки спортсменів. Загальна структура занять. Педагогічна спрямованість занять: основні заняття; додаткові заняття; заняття вибіркової спрямованості; заняття комплексної спрямованості. Характеристика типів занять: навчальні заняття; тренувальні заняття; навчально-тренувальні заняття; модельні заняття; контрольні заняття. Характеристика організації занять; індивідуальна форма; групова форма; фронтальна форма; вільна форма.

ОСНОВИ ЦИКЛІЧНОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Загальна характеристика циклічності побудови спортивного тренування (мікро-, мезо-, макроцикли). Типи мікроциклів: втягуючий, ударний, відновлювальний, модельний, змагальний. Структура мікроциклів різного типу. Основи планування мікроциклів в системі підготовки. Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий, предзмагальний, змагальний, відновлювальний, шліфувальний. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Загальна структура річної підготовки (макроциклу). Характеристика періодів підготовки в окремому макроцикла: підготовчого періоду; змагального періоду; перехідного періоду. Періодизація підготовки в окремому макроцикла.

СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Структура багаторічної підготовки та фактори , які її визначають. Характеристика етапів багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різного напрямку в процесі багаторічного вдосконалення.

Побудова підготовки в олімпійському (чотирьохлітньому) циклі.

ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «комплектація команд». Характеристика критерій відбору. Критерії первісного відбору в залежності від специфіки виду спорту. Критерії відбору в залежності від специфіки виду спорту. Взаємозв'язок відбору та орієнтації з і етапами багатолітньої підготовки.

Характеристика первісного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на первісному відборі та її орієнтації. Характеристика попереднього відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на попередньому відборі та її орієнтації. Характеристика проміжного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на проміжному відборі та її орієнтації. Характеристика основного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на основному відборі та її орієнтації. Характеристика заключного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на заключному відбору та її орієнтації.

ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ТА КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Взаємозв'язок елементів в системі управління процесом підготовки спортсменів. Основи етапного управління. Ефективність етапного управління. Основи поточного управління. Основні умови поточного управління. Основи оперативного управління. Фактори оперативного управління.

Мета, об'єкт контролю. Види контролю; згідно стану спортсмену; в залежності від кількості поставлених завдань; в залежності від використаних засобів та методів контролю. Характеристика комплексного контролю. Основні вимоги до показників, які використовуються в процесі контролю. Особливості контролю за фізичною, технічною, тактичною та психічною підготовленістю.

ПРОГОЗУВАННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ В СПОРТІ

Поняття «прогнозування» в спорті. Метод прогнозування – екстраполяції. Види прогнозування в спорті: короткотермінове прогнозування; середньотермінове прогнозування; довготермінове прогнозування; зверхдовготермінове прогнозування. Поняття «моделювання» та «модель» у спорті. Загальне положення про моделювання в спорті. Характеристика загальних, групових та індивідуальних моделей.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЯ РОБОТОЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Класифікація засобів відновлення та стимуляції працездатності в системі спорту. Характеристика педагогічних засобів відновлення. Характеристика психологічних засобів відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлюючи процесів. Засоби управління працездатності та відновлюючи процесів.

РОЗДІЛ 2. ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

Передумови виникнення. Цивілізація Греції та значення спорту в житті стародавніх греків. Старогрецькі спортивні святкування, легенди та міфи про зародження Олімпійських ігор. Принципи, мета та завдання ігор, їх програма й атрибутика. Учасники й переможці ігор давнини. Підготовка спортсменів-олімпійців. Олімпійський спортивний кодекс. Характеристика найвищого розквіту Олімпійських ігор і причини їх заборони.

Значення давніх Олімпійських ігор, прихильники їхнього відродження в XVII-XVIII ст. і на початку XIX ст.

ВІДРОДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР ТА ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ СУЧАСНОСТІ

Передумови відроджень. Розвиток спорту в другій половині XIX ст. у світі та у Франції. Пропозиція Пера де Кубертена щодо реформи системи освіти. Міжнародні контакти П'єра де Кубєртена в 1893-1894 рр.

Олімпійський конгрес 1984 р., його програма та значення для відродження ігор і розвитку олімпійського руху.

Роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор, оцінка його творчої спадщини. «Ода спорту», її зміст, відображення в ній гуманістичних цінностей олімпізму.

Перші Олімпійські ігри 1986 р. в Афінах, їх підготовка і програма. Труднощі, пов'язані з їх проведенням, організація ігор, перші олімпійські чемпіони, значення ігор.

Олімпійський прапор, символ, девіз та емблема їх характеристика Олімпійський вогонь, олімпійська клятва і нагороди.

Олімпійські конгреси та їх роль в олімпійському русі. Олімпійський рух між першою та другою світовими війнами.

Післявоєнні Олімпійські ігри. Поява спортсменів СРСР на Іграх 1952 р. Характеристика Олімпійських ігор 1956-2008 рр., особливості їх організації та проведення.

Періодизація розвитку олімпійського руху та особливості періодів. Президенти МОК (Д. Вікелас, П. Кубертен, Г. Байє-Латур, Ю.С. Едстрьом, Е. Брендедж, М.Л. Сілланін, Х.А. Самаранч, Ж. Рогге) та к вплив на розвиток міжнародного олімпійського руху.

МІЖНАРОДНА ОЛІМПІЙСЬКА СИСТЕМА

Сучасний олімпізм та його основні принципи. Демократизм олімпійського руху; його виховні функції. Моральні й етичні принципи олімпійського руху, їх гуманістична спрямованість та значення.

Міжнародний олімпійський комітет (МОК), історія його створення, цілі, завдання, принципи комплектування, кількісний склад, структура, керівні органи. Сесії МОК. Діяльність виконкому, комісій та комітетів. Фінансування діяльності МОК.

Міжнародні спортивні федерації (МСФ), характеристика їх стосунків з МОК, роль МСФ у підготовці та проведенні Олімпійських Ігор.

Національні олімпійські комітети (НОК), їх характеристика. Основні цілі та завдання. Стосунки з МОК та МСФ. Недооцінка ролі НОК у міжнародному олімпійському русі. Діяльність Генеральної асамблеї НОК. Взаємини НОК з урядами. Роль НОК у зміцненні міжнародного олімпійського руху.

Співробітництво трьох складових олімпійського руху (МОК, МСФ, НОК); суперечності та можливі шляхи їх вирішення.

Організація Олімпійських ігор, обрання міст - організаторів Ігор. Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські Ігри, їх циклічність.

Учасники Олімпійських Ігор. Допуск спортсменів до них.

Олімпійська хартія — основоположний правовий документ, який регулює міжнародний олімпійський рух, підготовку й проведення Олімпійських Ігор. Характеристика його розділів. Хартія про демократизацію олімпійського руху.

Спорт для інвалідів та олімпійський рух. Роль засобів масової інформації (преса, радіо, телебачення) у розвитку олімпійського руху та у висвітленні Олімпійських ігор.

Витоки олімпійського руху в Україні. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх.

Структура та зміст сучасного олімпійського руху в Україні. Діяльність НОК і Олімпійської академії України.

РОЗДІЛ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Передумови виникнення, історія розвитку та їх етапи, мета, завдання й організаційна структура. Економічні аспекти розвитку діяльність професіональних ліг. Правові аспекти й основи трудових взаємовідносин, Система змагань у різноманітних видах професійного спорту. Основні функції професійного спорту у суспільстві.

Організаційна структура ліг та асоціацій в ігрових видах спорту. Порядок переходу спортсменів-професіоналів в інші професійні клубів. Рада керівництва ліги, його функції та повноваження. Статут та основні функції ліги.

Організаційна структура клубу (команди) в ігрових видах професійного спорту. Особливості взаємовідношень між командами однієї ліги. Особливості відбору спортсменів до професійного спорту. Порядок прийому нових команд у лігу - Порядок відбору новобранців до ліги (Драфт).

Система оплати праці спортсменів у професійному спорті.

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Брискін Ю.А.. Паралімпійський спорт: Курс лекцій / Ю.А. Брискін, А.В. Передерій, В.В. Строкатов. - Львів, ЛДІФК, 1999. - 86с.
2. Бубка С.Н., Платонов В.М. *Система олімпійської підготовки : основи менеджменту*. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
3. Бубка С.Н., Платонов В.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским Играм. Киев: Олімпійська література, 2017. 480 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского та юношеского спорта / Л.В. Волков. К.: Олимпийская література, 2002. - 294 с.
5. Волков Л.В. *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
6. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.
7. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
8. Демінський А.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. *Навчально-методичний посібник*. Херсон: Айлант, 2002. 296с.
9. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.
10. Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л., Кощеєв О.С. *Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту*. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.
11. Келлєр В.С., Платонов В.М. *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
12. Кидонь В.В. *Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14-16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою*: дис… на здобуття наукового ступеню к.фіз.вих. за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський та професійний спорт. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2019. 248 с.
13. Кіприч С.В. *Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: дис… д.фіз.вих*. Київ, 2019. 439 с.
14. Кіприч С.В. *Фізична підготовка боксерів у сучасних умовах розвитку виду спорту*. Полтава: ПНПУ, 2017. 260 с.
15. Костюкевич В.М. Т*еоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації:* колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
16. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту). Київ: КНТ. 2016. 615 с.
17. Кошура А.В. *Теорія і методика спортивних тренувань*. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
18. Круцевич Т.Ю. *Теорія і методика фізичного виховання*. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
19. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. *Основи теорії і методики спортивної підготовки*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

20. Лиходєєва Г. *Комп'ютерний практикум з математичної статистики*. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 98 с.
21. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огнистий А.В., Огниста К.М. *Основи спортивної підготовки.* Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
22. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки. Дніпро, 2022. 396 с.
23. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
24. Платонов В.М. *Сучасна система спортивного тренування.* Київ: Перша друкарня, 2021. С. 66-258.
25. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* Киев: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
26. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература, 2014. С. 218-229.
27. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* Том 4. Киев: Олимпийская литература, 2004. 607 с.
28. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. *Общая теория и ее практическое приложение*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
29. Платонов В.Н. *Теория спорта.* Киев: Вища школа, 1987. 424 с.
30. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів.* Частина 1. Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272 с.
31. Шиян Б.М., Папуша В.Г. *Теорія фізичного виховання*. Львів, 2000. 184с.
32. Disk F.W. *Sports training principles*. 5th ed. – London: A. & C. Blacr, 2007. 387 p.
33. Dudayev S.*The Art of the Sweet Science: Boxing Training for the Body and Mind.* Independently published, 2021. 198 p.
34. Frank W., Dick O. B. E. *Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science*, Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432 p.
35. Platonov V.N. *Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală si aplicatiile ei practice*. Bucuresti: Ed. Discobolul, 2015. 624 p.
36. Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFiS. 2015. Tom 2.
37. Woods R.B. Social issues in sport. *3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics,*2008. 522 p.