

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
декан факультету здоров'я,
психології, фізичної культури та
спорту


Євген ПАВЛЮК
„29” серпня 2024р

РОБОЧА ПРОГРАМА

Навчальної дисципліни **Теорія і методика обраного виду спорту (гандбол)**

для студентів галузі знань **Освіта/Педагогіка**

Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**

Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**

Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**

Обсяг дисципліни **3 кредити ЄКТС**

Шифр дисципліни **ОПІ.012**

Мова навчання **Українська**

Статус дисципліни: **Обов'язкова**

Факультет **здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**

Кафедра **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Аудиторні заняття							Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Самостійна робота, в т.ч. ІРС					
Денна	4	8	3 / 90	26	12		14	64			+		

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Робоча програма складена:  д.пед.н., професор Олег БАЗИЛЬЧУК

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Зав. кафедри ТіМФВіС

 д.пед.н., професор Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету  д.пед.н., професор Євген ПАВЛЮК

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту (гандбол) є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт». Окрім того, її вивчення у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне, педагогічне значення.

Пререквізити – вступ до спеціальності, спортивні ігри (волейбол, гандбол, футбол, баскетбол, регбі).

Кореквізити – олімпійський та професійний спорт, спортивні споруди і обладнання.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання: Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Мета дисципліни: формування професійних знань, вмінь та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Предмет дисципліни: особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння.

Завдання дисципліни: демонструвати основні елементи технічних і тактичних дій у гандболі, підбір засобів і методів в тренувальному процесі та вміння організувати і проводити змагання з гандболу.

Зміст навчальної дисципліни: Сучасний стан розвитку гандболу та аналіз результатів останніх Чемпіонатів України, Європи, Світу; навчання прийомам гри, удосконалення їх в умовах, близьких до змагальних та

навчання індивідуальним і груповим діям; методика навчання та удосконалення основних техніко-тактичних дій гандболістів; індивідуалізація програм підготовки спортсменів-гандболістів; застосування засобів відновлення працездатності у процесі тренувальних занять і змагань з гандболу.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
Тема 1. Сучасний стан розвитку гандболу та аналіз результатів останніх Чемпіонатів України, Європи, Світу.	2	2	10
Тема 2. – Характеристика прийомів гри, удосконалення їх в умовах, близьких до змагальних та навчання індивідуальним і груповим діям.	2	2	10
Тема 3. – Методика навчання та удосконалення основних технічних дій гандболістів	2	4	12
Тема 4. – Методика навчання та удосконалення основних тактичних дій гандболістів	2	2	12
Тема 5. – Індивідуалізація програм підготовки спортсменів в гандболі	2	2	10
Тема 6. - Застосування засобів відновлення працездатності у процесі тренувальних занять і змагань з гандболу.	2	2	10
Разом за 6 семестр	12	14	64

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1 – Сучасний стан розвитку гандболу та аналіз результатів останніх Чемпіонатів України, Європи, Світу. Стан і перспективи розвитку гандболу в Україні. Виступи українських спортсменів на сучасній міжнародній арені. Література: [1-4,10,24,25]	2
2	Тема 2 – Характеристика гри, удосконалення її в умовах, близьких до змагальних та навчання індивідуальним і груповим діям. Особливості індивідуальних групових і командних тактичних дій гандболістів. Література: [1-4,17,19,24,25]	2
3	Тема 3 – Методика навчання та удосконалення основних технічних дій гандболістів.	2

	Основи технічної підготовки гандболістів. Сучасні вимоги до технічної майстерності гравців-гандболістів. Система підбору методів навчання та удосконалення техніки нападу, захисту. Особливості технічних дій гандбольного воротаря. Література: [1-4,18,24,25]	
4	Тема 4 – Методика навчання та удосконалення основних тактичних дій гандболістів. Основи тактичної підготовки гравців-гандболістів. Сучасні вимоги до тактичної майстерності гравців. Система підбору методів навчання та удосконалення тактики нападу, захисту, Особливості тактичних дій гандбольного воротаря. Література: [1-4, 11,15,24,25]	2
5	Тема 5 – Індивідуалізація програм підготовки спортсменів в гандболі. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів різної кваліфікації. Моделі змагальної діяльності гравців-гандболістів. Література: [1-4,12,20,24,25]	2
6	Тема 6. - Застосування засобів відновлення працездатності у процесі тренувальних занять і змагань з гандболу Загальна характеристика та механізми втоми. Причини й характеристика втоми, що виникає після різних фізичних навантажень. Перевтома і перетренованість Література: [1-4,13,23,24,25]	2
Разом за 8 семестр		12

3.2.2 Зміст практичних занять

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Тема 1. - Особливості фізичної, технічної, тактичної підготовки в гандболі Література: [1-4,10,24,25]	2
2	Тема 2. - Розвиток швидко-силових якостей, швидко-силової витривалості, гнучкості, спеціальної спритності, сили та точності різновидів кидків м'яча у ворота. Література: [1-4,17,19,24,25]	2
3	Тема 3. - Удосконалення різновидів передач і ловлі м'яча, різновидів фінтів, штрафних кидків, різновидів одноборств. Закріплення вивчених ігрових комбінацій. Література: [1-4,18,24,25]	2
4	Тема 4. - Удосконалення техніко – тактичних дій у нападі та захисті. Удосконалення 7 – ми метрових штрафних кидків. Удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних елементів ведення гри у нападі і захисті. Література: [1-4, 11,15,24,25]	2
5	Тема 5. - Удосконалення ігрової взаємодії усіх ігрових амплуа у гандболі. Розвиток швидкості переміщень, спритності. Література [1-4,12,20,24,25]	2
6	Тема 6. - Навчальні одно-та-двосторонні ігри. Моделювання змагальної діяльності. Література [1-4,13,23,24,25]	4
Разом за 8 семестр		14

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першої контрольної роботи Література: [1-4,10,24,25]	10
2	Опрацювання лекційного матеріалу №2, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першої контрольної роботи Література: [1-4,17,19,24,25]	10
3	Опрацювання лекційного матеріалу №3, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі першого контрольної роботи Література: [1-4,18,24,25]	12
4	Опрацювання лекційного матеріалу №4, відповідних літературних джерел. Здача першої контрольної роботи. Підготовка до здачі другої контрольної роботи. Література: [1-4, 11,15,24,25]	12
5	Опрацювання лекційного матеріалу №5, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другої контрольної роботи Література: [1-4,12,20,24,25]	10
6	Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі другої контрольної роботи Література: [1-4,13,23,24,25]	10
Разом за 8 семестр		64

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції, практичні заняття, самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем Moodle). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання і вміння з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання та практичні вміння студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента. Формуються практичні вміння оволодіння основними елементами гри в гандбол, різними видами підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, теоретичної).

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури.

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, тестування.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми та практичний умінь.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; вміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

У навчальному семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного і практичного матеріалу дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «теорія і методика обраного виду спорту (гандбол)», і проходить у вигляді іспиту. Практичні навички оцінюються за допомогою складання тестів з визначення оцінки практичних вмінь. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Оцінка знань студентів денної форми навчання за ваговим коефіцієнтом

Аудиторна робота – лекції, практичні заняття та контрольні заходи						
ОПВ1	ОПВ2	ОПВ3	ОПВ 4	ПК1	ПК2	Іспит
0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4

Примітка: ОПВ – оцінка практичних вмінь, ПК – поточний контроль

№	Нормативи					
			5	4	3	2
ОПВ 1	Кидки м'яча на влучність в мішень розміром 60×60 см з відстані 7 метрів (з 10 кидків)	Ч Ж	8 разів	7 разів	6 разів	5рази
ОПВ 2	Метання гандбольного м'яча на дальність, м	Ч – Ж –	45 35	35 25	25 20	20 15
ОПВ 3	Біг 5 по 30м з інтервалом відпочинку 20с. с	Ч – Ж –	23 25	25 27	27 29	29 31
ОПВ 4	Кидок набивного м'яча 2 кг двома руками з-за голови сидячи ноги нарізно (м)	Ч Ж	6 5	5,5 4,5	5 4	4,5 3,5

Питання для самопідготовки

1. В якому році гандбол став Олімпійським видом спорту?
2. Коли і де був проведений перший чоловічий Чемпіонат Світу з гандболу 7х7?
3. У якому році відбулася перша міжнародна зустріч з гандболу?
4. Коли і де був проведений перший жіночий чемпіонат світу з гандболу 7х7?
5. Які є системи захисту? Охарактеризуйте їх?
6. Особливості комбінованих дій в нападі
7. Роль індивідуальних дій гравця в нападі?
8. Які способи пересування гандболістів на майданчику

9. Якої системи захисту не існує в гандболі?
10. Який фактор не характеризує техніку гри гандболіста?
11. У який бік дозволяється робити повороти в гандболі?
12. У якому році гандбол був вперше включений в олімпійську програму XI Олімпіади?
13. Назвіть офіційну дату зародження гандболу в Україні.
14. Які блокування м'яча заборонені в гандболі?
15. Якої системи нападу не існує в гандболі?
16. Якого ігрового амплуа не існує в гандболі?
17. З якої кількості гравців складається гандбольна команда?
18. Чи можна робити заміну гандболістів під час гри?
19. Який гравець розіграє м'яч після взяття воріт у гандболі?
20. Якого покарання гравців не існує в гандболі?
21. Скільки кроків без ведення з м'ячем, тримаючи його у руках, може зробити гандболіст під час гри?
22. Чи буде порушенням правил коли польовий гандболіст знаходиться у воротарському майданчику?
23. Якою частиною тіла забороняється грати в гандболі?
24. Якого штрафного кидка не існує в гандболі?
25. Чи зараховується м'яч закинутим у ворота після кидка гандбольного воротаря з воротарської зони по воротах суперників?
26. Чи є порушенням правил в гандболі передача м'яча своєму гравцю з половини поля суперника на свою половину?
27. Характеристика дій воротаря під час гри?
28. Особливості виконання штрафного кидка?
29. Технічні дії гравців у нападі кожного амплуа?
30. Тактичні дії гравців у нападі кожного амплуа?
31. Техніко-тактичні дії гравців у захисті?
32. Індивідуальні, групові та командні тактичні елементів ведення гри у нападі і захисті

Література

Основна

1. Базильчук О. В., Ребрина А. А., Столітенко Є. В. та ін. Спортивні ігри : навч. посібник / О. В. Базильчук, А. А. Ребрина, Є. В. Столітенко та ін. – Хмельницький : ХНУ, 2015. – 471 с.
2. Бріскін Ю. Перспективи вдосконалення виконання технічних дій кваліфікованими гандболістами / Ю. Бріскін, М. Пітин, О. Білик // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 2. - С. 18-19. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_2_5.
3. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів в нападі [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Тищенко Валерія Олексіївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Л., 2012. - 18 с.

4. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [Текст] : монографія / Валерія Тищенко. - Запоріжжя : Статус, 2017. - 400 с.

Додаткова

5. Горбата В.О., Кривицький С.Л. Шляхи оптимізації змагальної діяльності гандболістів // Матеріали 2-ої міжвузівської наук. конф. викладачів і студентів з проблеми фізичного виховання. – Вінниця, 1996. – С.107-108.
6. Горбата В.О., Левчук В.А. Аналіз змагальної діяльності гандболістів // Матеріали першої наукової конф. викладачів і студентів з проблем фізичного виховання. – Вінниця, 1995. – С.73-74.
7. Мельник В. О. Показники атакуювальних дій різної тривалості гандбольних команд високої кваліфікації в умовах чисельної нерівності / В. О. Мельник, Н. В. Кудріна // Український журнал медицини, біології та спорту. - 2020. - Т. 5, № 4. - С. 456-463. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2020_5_4_65.
8. Мельник В. Особливості змагальної діяльності гандбольних команд високої кваліфікації в умовах чисельної нерівності / В. Мельник, Н. Кудріна, О. Ківерник, Т. Штефан // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. - 2020. - Вип. 17. - С. 47-50. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2020_17_10.
9. Мельник В. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки / В. Мельник, М. Пітин // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. - 2015. - Вип. 17. - С. 146-151. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_17_30.
10. Передерій А. Взаємозв'язки показників тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / А. Передерій, В. Мельник, З. Семеряк, М. Пітин // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 1. - С. 60-64. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_1_20.
11. Пітин М. Обізнаність гандболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки з теорії обраного виду спорт / Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2012. - № 3. - С. 51-54. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2012_3_11.
12. Попов С. М. Особливості формування функціонального стану організму гандболістів високої кваліфікації / С. М. Попов, С. Караулова, С. С. Попов // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2013. - № 1. - С. 108-112. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_23.
13. Сердюк Д. Г. Аналіз показників змагальної діяльності провідних чоловічих гандбольних команд на олімпійських іграх 2016 / Д. Г. Сердюк,

О. Є. Черненко, А. Є. Черненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.

14. Соловей О. Обсяг рухових дій гандболістів в умовах змагальної діяльності / О. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2010. - № 1. - С. 56-59. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2010_1_16.

15. Соловей О. Оцінка змагальної діяльності гандболістів на олімпійському турнірі в Ріо-де-Жанейро – 2016 / О. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - № 1. - С. 91-94. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_1_18.

16. Соловей О. Реалізація кидків у змагальній діяльності гандболістами високої кваліфікації / О. Соловей, Д. Соловей, І. Мицак // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2018. - № 1. - С. 87-91. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_16.

17. Соловей О. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах Європи / О. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С. 128-131. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_22.

18. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально – методичний посібник]. Дніпро, вид-во..., 2018. с.112.

19. Стасюк Р. М. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів / Р. М. Стасюк, Т. Г. Клименченко, Т. О. Гриб // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2020. - Вип. 2. - С. 154-158. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_2_34.

20. Стрикаленко Є. А. Особливості змагальної діяльності гандболістів команди вищої ліги ХДУ-Дніпрянка / Є. А. Стрикаленко, О. Г. Шалар, В. М. Гузар, В. В. Хоменко // Спортивні ігри. - 2021. - № 1. - С. 52-64. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sporihry_2021_1_8.

21. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [Текст] : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Тищенко Валерія Олексіївна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2017. - 39 с.

22. Тищенко В. О. Аналіз ефективності атак збірних чоловічих команд з гандболу – призерів Олімпіади 2012 / В. О. Тищенко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. - 2013. - Вип. 6. - С. 233-240.

23. Ячнюк Ю. Б. Гандбол як засіб формування рухових навичок у студентів / Ю. Б. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 1. - С. 131-133. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_1_35.

24. Huijling P. A. Elastic Potential of Muscle // Strength and Power in Sport. — Blackwell Scientific Publications, 1992. - P. 151-168.

25. Конспекти лекцій <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=4000>

Інформаційні ресурси

26. Електронна бібліотека університету .

Режим доступу : http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/page_lib.php .

27. Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.