



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТ: ОЛІМПІЙСЬКИЙ, НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ, АДАПТИВНИЙ»
2026–2027 навчальний рік

Показник	Інформація
Ступінь освіти	Другий (магістерський)
Спеціальність	A7 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	«Фізична культура і спорт» «Фізкультурно-спортивне відновлення»
Кількість кредитів	4,5 кредити ЄКТС (135 годин)
Заняття	Лекції — 16 годин (8 занять); практичні заняття — 32 години (16 занять); самостійна робота — 87 годин
Мова викладання	Українська
Кафедра	Олімпійського та професійного спорту
Викладач	Петренко Оксана Валеріївна — старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
E-mail	oksandul@ukr.net
Формат дисципліни	Вибіркова

1. Анотація до курсу

Курс пропонує сучасний погляд на чотири взаємопов'язані моделі спорту — олімпійський, неолімпійський, професійний та адаптивний. Він поєднує теорію тренування, спортивний менеджмент, систему відбору та кваліфікації, побудову професійних ліг, міжнародні моделі Para sport і veteran sport, а також практики впровадження адаптивного спорту в Україні.

Особливістю дисципліни є прикладна логіка: кожна теоретична тема має відповідне практичне заняття з конкретним продуктом — тренувальним планом, моделлю відбору, qualification pathway, регламентом ліги, системою класифікації, картою інклюзивного спортивного середовища або проєктом впровадження адаптивного спорту в громаді.

Науковий блок курсу орієнтується на сучасні систематичні огляди, метааналізи й позиційні документи щодо силової підготовки, HIIT/SIT/RST, пліометричного тренування, розвитку гнучкості та керування навантаженням. Організаційний блок спирається на матеріали IOC, World Athletics, IPC, Invictus Games Foundation та сучасні українські нормативні й програмні документи.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу — сформувати у здобувачів цілісне розуміння сучасної спортивної системи та здатність проєктувати тренувальні, змагальні, управлінські й адаптивні моделі у сфері фізичної культури і спорту.

Основні завдання курсу:

- розкрити структуру олімпійського, неолімпійського, професійного й адаптивного спорту та механізми їх взаємодії;
- навчити аналізувати сучасні системи підготовки спортсменів і добирати доказові методи розвитку сили, витривалості, швидкісно-силових здібностей, координації та гнучкості;
- сформулювати розуміння спортивного відбору, qualification pathways, рейтингів, нормативів, квот і принципів допуску до змагань різного рівня;
- ознайомити з економікою, governance та операційною моделлю професійних спортивних ліг;
- навчити створювати концепцію власної спортивної ліги: продукт, регламент, команди, календар, фінансування, медіа, спонсорство, безпеку, integrity та KPI;
- сформулювати знання про Para sport, спортивну класифікацію, адаптивний спорт і міжнародні моделі veteran sport;
- проаналізувати Invictus Games як модель відновлення й соціальної реінтеграції через спорт;
- навчити проєктувати адаптивні спортивні програми для університету, громади, федерації або ветеранського середовища в Україні.

3. Результати навчання

Після завершення курсу здобувач повинен уміти:

- порівнювати олімпійську, неолімпійську, професійну та адаптивну моделі спорту за цілями, governance, фінансуванням, системою змагань і підготовки;
- скласти структуру річного циклу підготовки спортсмена та обґрунтовувати вибір періодизації;
- добирати сучасні методи силової підготовки: високі навантаження, power training, velocity-based training, cluster/rest-pause, eccentric overload, пліометрику та комбіновані моделі;
- проєктувати розвиток витривалості із застосуванням continuous, threshold, polarized/pyramidal, HIIT, SIT та repeated-sprint training;
- добирати засоби розвитку координації, agility, реактивності, мобільності та гнучкості;
- створювати прозору систему спортивного відбору від локального/обласного рівня до національного й міжнародного;
- читати qualification rules і будувати шлях спортсмена до чемпіонатів України, міжнародних стартів, чемпіонатів світу та Олімпійських ігор;
- аналізувати бізнес-моделі професійних ліг і створювати власний проєкт ліги;
- розрізняти паралімпійську класифікацію та більш інклюзивну категоризацію Invictus Games;
- адаптувати правила, заняття, простір і комунікацію під потреби осіб з інвалідністю, ветеранів та осіб з обмеженнями повсякденного функціонування;
- працювати з науковими й нормативними джерелами, критично оцінювати доказовість методик.

4. Зміст дисципліни: 15 тематичних блоків; 16 годин лекцій і 32 години практичних занять

№	Тема лекції	Практичне заняття / продукт
1	Архітектура сучасного спорту: олімпійський, неолімпійський, професійний, адаптивний	Карта спортивної екосистеми: хто керує, хто фінансує, хто змагається і як вимірюється успіх.
2	Система підготовки в олімпійському спорті: модель спортсмена, періодизація, навантаження, відновлення	Побудова річного макроциклу для обраного олімпійського виду спорту.

№	Тема лекції	Практичне заняття / продукт
3	Сучасні системи розвитку сили і потужності	Лабораторія силових методів: heavy-load, power, VBT, cluster/rest-pause, eccentric overload — вибір під конкретну мету.
4	Сучасні системи розвитку витривалості	Проектування 4–6-тижневого блоку: continuous, threshold, polarized/pyramidal, HIIT, SIT, RST.
5	Швидкість, координація, agility і реактивність	Побудова тренувальної сесії з пліометрики, change of direction, реакції та координаційних завдань.
6	Гнучкість, мобільність і відновлення спортсмена	Порівняння static stretching, dynamic mobility, PNF і foam rolling; створення протоколу mobility/recovery.
7	Моніторинг тренувального навантаження та спортивна наука	Дашборд спортсмена: RPE, wellness, ЧСС, GPS/velocity, readiness; рішення про корекцію тренування.
8	Відбір і спортивний талант: від громади та області до збірної України	Створення матриці відбору для конкретного виду: результат, потенціал, вік, техніка, здоров'я, психологія, перспективність.
9	Система допуску і кваліфікації на чемпіонати України, світу та Олімпійські ігри	Qualification pathway: побудувати маршрут спортсмена від обласного старту до міжнародного чемпіонату/Олімпіади.
10	Неолімпійський спорт: федерації, The World Games, нові види та шлях до міжнародного визнання	Кейс: як виду спорту перейти від локальної спільноти до національної федерації та міжнародної системи змагань.
11	Професійний спорт XXI століття: клуби, франшизи, ліги, спортсмени, медіа й уболівальники	Порівняння franchise model і open league model; competitive balance, revenue sharing, salary cap/luxury tax.
12	Як створити власну професійну спортивну лігу	Командний проект «Запусти лігу»: концепція, правила, 6–10 команд, календар, бюджет, медіаправа, спонсори, integrity та KPI.
13	Адаптивний і паралімпійський спорт за кордоном: classification, coaching, accessibility	Кейс класифікації та адаптації: визначити бар'єри й модифікувати тренування, обладнання та формат змагань.
14	Veteran sport: Invictus Games, recovery through sport та інклюзивна категоризація	Конструювання ветеранського мультиспортивного фестивалю за принципами Invictus: категорії, безпека, recovery, community.
15	Адаптивний спорт в Україні: система впровадження, клуби, федерації, громади і проектування програм	Фінальний проєкт: модель адаптивної спортивної програми для університету/громади/федерації з планом запуску на 6 місяців.

5. Тематичний план лекцій

Тема 1. Архітектура сучасного спорту: олімпійський, неолімпійський, професійний, адаптивний

Чотири моделі спорту: цілі, цінності, учасники, ринок і суспільна функція.

МОК/МФ/НОК/НФ/клуб/ліга/організатор/спортсмен як елементи спортивної екосистеми.

Олімпійський рух, Всесвітні ігри, професійна індустрія, параспорт і адаптивний спорт.

Спортивний результат, комерційна цінність, соціальний ефект та інклюзія як різні критерії успіху.

Тема 2. Система підготовки в олімпійському спорті: модель спортсмена, періодизація, навантаження, відновлення

довгостроковий розвиток спортсмена та логіка багаторічної підготовки.
Макро-, мезо- і мікроцикли; традиційна, блокова та інші моделі періодизації.
Співвідношення обсягу, інтенсивності, специфічності, відновлення та змагального календаря.

керування тренувальним навантаженням: зовнішнє/внутрішнє навантаження, суб'єктивна оцінка навантаження, самопочуття, готовність, передзмагальне зниження навантаження.

Тема 3. Сучасні системи розвитку сили і потужності

Доказові принципи силової підготовки: навантаження, обсяг, частота, повна амплітуда руху.
тренування з великими обтяженнями для максимальної сили; тренування потужності з помірним опором і високою швидкістю.

тренування на основі швидкості виконання як система авторегуляції; втрата швидкості і зворотний зв'язок.

кластерні підходи, метод «відпочинок-пауза», дроп-сети, ексцентричне перевантаження: що підтверджено, а що є маркетинговим перебільшенням.

Пліометрика й вправи олімпійського важкоатлетичного типу у розвитку потужності.

Тема 4. Сучасні системи розвитку витривалості

Аеробна потужність, поріг, економічність і специфічна витривалість.

безперервне тренування і порогове тренування; поляризований розподіл та пірамідальний розподіл інтенсивності.

високоінтенсивне інтервальне тренування, спринтерське інтервальне тренування і тренування з повторними спринтами: цілі, дозування, переваги й обмеження.

Побудова витривалості у циклічних і командних видах спорту.

Контроль реакції на навантаження та індивідуалізація.

Тема 5. Швидкість, координація, спритність із реагуванням і реактивність

Швидкість як поєднання нейром'язової потужності, техніки й реакції.

Пліометричне тренування: цикл розтягнення–скорочення, дозування контактів, прогресія складності.

Спритність із реагуванням vs зміна напрямку руху; перцептивно-когнітивний компонент.

Координаційні завдання, реакція на стимули, подвійне завдання і прийняття рішень, специфічне для виду спорту.

Тема 6. Гнучкість, мобільність і відновлення спортсмена

гнучкість, мобільність і амплітуда руху: різниця понять.

статичне розтягування, динамічне розтягування, пропріоцептивне нейром'язове полегшення, мобільність із навантаженням.

самомасаж ролером як інструмент зміни амплітуда руху і суб'єктивного відновлення.

Гнучкість у розминка та окремих сесіях; ризик надмірної універсалізації «мобільності».

Сон, гідратація, активне відновлення й управління тренувальною втомою.

Тема 7. Моніторинг тренувального навантаження та спортивна наука

Що вимірювати: результат, тренувальне навантаження, механіку, самопочуття.

суб'єктивна оцінка навантаження / оцінка навантаження за сесію, частота серцевих скорочень, супутникове позиціонування GPS/GNSS, інерційні вимірювальні модулі, датчики швидкості, моніторинг стрибкових показників.

Дані як основа рішення, а не заміна тренера.

Базові принципи надійності, валідності, найменша практично значуща зміна і інтерпретації трендів.

Тема 8. Відбір і спортивний талант: від громади та області до збірної України

виявлення таланту та розвиток таланту.

Етапність: масове залучення → первинний відбір → спеціалізація → резерв → збірна.

Критерії відбору: результат, темп прогресу, технічний потенціал, антропометрія, психофізіологія, здоров'я.

Етичні ризики раннього відбору і ранньої спеціалізації.

Відбір як прозорий багатокритеріальний процес, а не одноразовий тест.

Тема 9. Система допуску і кваліфікації на чемпіонати України, світу та Олімпійські ігри

Рівні змагань: місцеві/обласні → всеукраїнські → міжнародні → чемпіонати світу → Олімпійські ігри.

Регламент змагання, заявка, право на участь, ліцензія, рейтинг, кваліфікаційний норматив, квота.

Всесвітня легкоатлетична асоціація: поєднання кваліфікаційні нормативи і світові рейтинги у глобальній кваліфікації.

Національна федерація як ланка між спортсменом і міжнародною системою.

Практика читання система кваліфікації і побудови календаря для набору рейтингових балів.

Тема 10. Неолімпійський спорт: федерації, Всесвітні ігри, нові види та шлях до міжнародного визнання

Неолімпійський спорт і його місце у світовій системі.

Всесвітні ігри як ключовий мультиспортивний майданчик для неолімпійських дисциплін.

Визнання федерацій, стандартизація правил, антидопінг, календар і міжнародний рейтинг.

Шлях нових видів спорту: спільнота → федерація → міжнародне визнання → великі міжнародні змагання.

Ризики комерціалізації та швидкого масштабування.

Тема 11. Професійний спорт XXI століття: клуби, франшизи, ліги, спортсмени, медіа й уболівальники

Професійний спорт як індустрія: продуктом є не лише матч, а сезон і наратив ліги.

франшизна модель vs відкрита пірамідальна модель із підвищенням і вибуванням.

змагальний баланс, непередбачуваність результату, драфт, ліміт заробітних плат, податок на перевищення ліміту, розподіл доходів.

Медіаправа, спонсорство, квитки, преміальні гостьові послуги, продаж клубної атрибутики, дані для букмекерського ринку, цифровий контент.

Колективні угоди, права спортсменів, доброчесність і чесність змагань, захист учасників спорту і фінансова стійкість.

Тема 12. Як створити власну професійну спортивну лігу

Ліга як спільне підприємство конкуруючих команд.

система управління: засновники, комісар ліги/дирекція, дисциплінарні органи, клубні ліцензії.

Спортивний продукт: формат сезону, плей-оф, календар, правила, суддівство.

Економіка: вступні внески, розподіл доходів, правила оплати спортсменів, пакет спонсорських активів, медіаправа.

вихід продукту на ринок: бренд, фан-база, трансляції, соціальні мережі, партнерства.

ключові показники ефективності першого сезону: охоплення, відвідуваність, дохід, утримання учасників, рівність конкурентних можливостей, добробут спортсменів.

Тема 13. Адаптивний і паралімпійський спорт за кордоном: класифікація, тренерська робота, доступність

адаптивний спорт, параспорт і спорт осіб з інвалідністю: спільне та відмінне.

Кодекс класифікації Міжнародного паралімпійського комітету 2025 року: класифікація, специфічна для виду спорту і чесна конкуренція.

допустиме порушення функцій, спортивний клас, класифікаційний статус.

універсальний дизайн, інклюзивна тренерська робота, адаптоване обладнання, аудит доступності.

Кейси: спорт на кріслах колісних, волейбол сидячи, паралегка атлетика, бочча, голбол, адаптивний фітнес.

Тема 14. Ветеранський спорт: Ігри Нескорених, відновлення через спорт та інклюзивна категоризація

Ігри Нескорених: спорт як інструмент відновлення, реабілітації та реінтеграції, а не лише спорт вищих досягнень.

Відмінність категоризація Ігор Нескорених від МПК класифікація.

Включення психологічних травм, хронічних станів і складних поєднаних порушень.

Види: легка атлетика, велоспорт, плавання, веслування на тренажері, баскетбол на кріслах колісних, волейбол сидячи та інші залежно від програми Ігор.

модель із пріоритетом спільноти модель: родина, побратими/посестри, волонтери, взаємопідтримка учасників, стала участь.

Тема 15. Адаптивний спорт в Україні: система впровадження, клуби, федерації, громади і проектування програм

Законодавче закріплення адаптивного спорту як окремого напрямку фізичної культури в Україні.

Мережа адаптивних клубів, «Активні парки», федерації та місцеві громади.

Адаптація правил змагань у федераціях і підготовка тренерів.

Ігри Нескорених в Україні як окрема ветеранська відновлення-модель.

Алгоритм впровадження: оцінка потреб → партнери → види спорту → доступність → тренери → категоризація/класифікація → календар → фінансування → ключові показники ефективності.

6. Тематичний план практичних занять

Практичне заняття 1. Карта спортивної екосистеми

У групах побудувати 4 карти: олімпійський, неолімпійський, професійний, адаптивний спорт.

Визначити органи управління, джерела фінансування, тип змагань, шлях спортсмена і ключові показники ефективності.

Підсумок: порівняльна матриця 4 моделей.

Практичне заняття 2. Річний цикл підготовки олімпійця

Обрати вид спорту і головний старт сезону.

Розподілити макроцикл на підготовчі, змагальні й перехідні блоки.

Визначити контрольні старты, передзмагальне зниження навантаження, тестування і відновлення.

Практичне заняття 3. Конструктор силової програми

Для 3 кейсів — максимальна сила, потужність, силова витривалість — обрати метод.

Порівняти традиційні підходи, тренування на основі швидкості виконання, кластерні підходи / підходи з паузами, ексцентричне перевантаження.

Результат: 4-тижневий силовий мезоцикл з аргументацією.

Практичне заняття 4. Конструктор витривалості

Порівняти безперервне, порогове, поляризоване та пірамідальне тренування, високоінтенсивне інтервальне тренування, спринтерське інтервальне тренування, тренування з повторними спринтами.

Розрахувати інтенсивність і співвідношення робота:відпочинок для заданого кейсу.

Результат: 4–6-тижневий блок для циклічного або командного виду.

Практичне заняття 5. Лабораторія швидкості, спритності та координації

Побудувати прогресію пліометричних вправ від простих до реактивних.

Розрізнити запланована зміна напрямку руху і реактивна спритність.

Створити 30–40-хв сесію зі швидкості, реакції та координації.

Практичне заняття 6. Лабораторія гнучкості та відновлення

Порівняти протоколи статичне розтягування, динамічна мобільність, пропріоцептивне нейром'язове полегшення, самомасаж ролером.

Скласти розминка і окреме заняття з розвитку гнучкості для різних видів спорту.

Визначити, де розтягування корисне, нейтральне або небажане.

Практичне заняття 7. Панель моніторингу спортсмена

Отримати умовний набір даних: суб'єктивна оцінка навантаження, сон, частота серцевих скорочень, стрибок, тренувальний обсяг.

Виявити тренд втоми/готовності.

Прийняти рішення: збільшити, зберегти або зменшити навантаження та пояснити чому.

Практичне заняття 8. Матриця спортивного відбору

Створити критерії відбору на обласний/національний рівень для обраного виду.

Призначити вагу кожному критерію.

Перевірити модель на 4 умовних спортсменах і обговорити справедливість.

Практичне заняття 9. Від області до Олімпіади: шлях кваліфікації

Знайти регламент або кваліфікаційні правила обраного виду.

Намалювати ланцюг стартів і вимог від регіонального до міжнародного рівня.

Результат: односторінкова дорожня карта спортсмена.

Практичне заняття 10. Створення неолімпійської дисципліни

Розробити назву, базові правила, систему рейтингу і формат чемпіонату.

Сформувати кроки створення федерації та міжнародної мережі.

Визначити, які вимоги доброчесність і чесність змагань, безпека і антидопінгові вимоги потрібні для масштабування.

Практичне заняття 11. Анатомія професійної ліги

Порівняти професійні ліги НБА / НФЛ / НХЛ або європейську футбольну модель за 8 критеріями.

Проаналізувати ліміт заробітних плат/податок на перевищення ліміту, розподіл доходів, драфт / підвищення та вибування.

Запропонувати модель змагальний баланс для нового виду спорту.

Практичне заняття 12. Запусти власну лігу

Команда створює лігу на 6–10 команд.

Обов'язково: система управління, формат сезону, спортивний регламент, бюджет, модель доходів, медіа, спонсорство, дисциплінарна система, доброчесність і чесність змагань.

Презентація проєкту: 7 хвилин + 3 хвилини запитань інвестора/федерації.

Практичне заняття 13. Класифікація та доступність

На кейсах визначити різницю між право на участь, класифікація і адаптація.

Зробити аудит доступності спортивної локації.

Адаптувати заняття за принципами інклюзивна тренерська робота.

Практичне заняття 14. Ветеранський спортивний захід у стилі Ігор Нескорених

Створити програму мультиспортивного ветеранського заходу.

Визначити категорії, критерії безпеки, роль медичної/психологічної підтримки.

ключові показники ефективності: участь, утримання учасників, добробут, зв'язок зі спільнотою, повернення до активності.

Практичне заняття 15. Фінальний проєкт: адаптивний спорт у громаді

Практичне заняття 16. Захист інтегрованого проєкту та експертне рецензування

- Представити один із підсумкових проєктів курсу, обґрунтувати модель, нормативну/наукову базу, ризики, KPI та відповісти на запитання експертної групи.

Обрати громаду/університет/федерацію.
 Провести оцінку потреб і карта заінтересованих сторін.
 Запропонувати 2–4 види спорту, тренерську модель, локації, бюджетні категорії, календар і ключові показники ефективності на 6 місяців.
 Захистити проєкт перед умовною експертною комісією.

7. Методи навчання

- проблемні та інтерактивні лекції з аналізом актуальних кейсів міжнародного і українського спорту;
- case-based learning і scenario-based learning;
- робота з регламентами змагань, qualification systems, рейтингами та нормативними документами;
- аналіз наукових статей, систематичних оглядів і position stands;
- практичне програмування тренувальних блоків і моделювання спортивних рішень;
- ділові ігри: відбір до збірної, засідання ліги, інвесторський pitch, classification/categorisation case;
- командні проєкти, peer review, дискусії й короткі презентації;
- проєктне навчання: створення професійної ліги та адаптивної спортивної програми.

8. Політика дисципліни

Вивчення дисципліни ґрунтується на принципах академічної доброчесності, відповідальності, взаємної поваги, інклюзії та студентоцентрованого навчання. На практичних заняттях оцінюється не лише правильність відповіді, а й здатність аргументувати рішення на основі даних, правил і наукових джерел.

- академічна доброчесність: посилання на джерела, заборона плагіату та підміни авторства;
- відвідування: пропущене практичне заняття відпрацьовується через індивідуальний кейс/завдання;
- етика й інклюзія: недискримінаційна мова, повага до ветеранів, спортсменів з інвалідністю та різних груп учасників;
- використання ШІ: дозволяється як інструмент пошуку і структурування за умови перевірки фактів, посилань і самостійної відповідальності за результат.

9. Форми контролю

- поточний контроль на практичних заняттях;
- аналіз наукового джерела / evidence brief;
- індивідуальні та командні кейси;
- проєкт «Запусти власну лігу»;
- фінальний проєкт «Адаптивний спорт у громаді / університеті / федерації»;
- підсумковий контроль — залік / іспит (відповідно до навчального плану).

10. Критерії оцінювання

Оскільки кількість кредитів, форма семестрового контролю та затверджений розподіл балів у запиті не зазначені, точну 100-бальну модель необхідно узгодити з навчальним планом. Рекомендована логіка оцінювання:

Компонент	Рекомендована частка
Практичні заняття	40
Evidence brief / аналіз статті	10

Компонент	Рекомендована частка
Проект професійної ліги	10/5
Проект адаптивного спорту	10/5
Підсумковий контроль	30/40

У межах окремого практичного завдання:

Рівень	Критерій
Високий	рішення повне, доказове, практично реалізоване; використано актуальні наукові/нормативні джерела; ризики й альтернативи враховано.
Достатній	основна логіка правильна; є аргументація і практичний результат, але окремі аспекти недостатньо деталізовані.
Середній	завдання виконане частково; рішення переважно описове, доказова база або практичне обґрунтування слабкі.
Низький	відсутня логіка рішення, є суттєві помилки у правилах/методах або продукт не відповідає завданню.

11. Рекомендовані джерела та інформаційне забезпечення

Офіційні та нормативні джерела

1. International Olympic Committee (IOC). Olympic Charter; Olympic qualification systems та офіційні матеріали про Olympic Movement.
2. World Athletics. Competition and Technical Rules; World Rankings; qualification systems for World Athletics Championships та Olympic Games.
3. International Paralympic Committee. IPC Classification Code 2025 and International Standards.
4. World Para Athletics. Classification Rules and Regulations та sport class guidance.
5. Invictus Games Foundation. Categorisation System; research and recovery-through-sport resources.
6. Invictus Games Team Ukraine. Офіційні матеріали про національні відбори, табори, змагання та спільноту.
7. Міністерство молоді та спорту України. Матеріали та нормативні акти щодо адаптивного спорту, безбар'єрності та «Активних парків».
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» з актуальними змінами щодо адаптивного спорту.

Сучасні наукові джерела для тренувального блоку

1. American College of Sports Medicine. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2026.
2. Currier B.S. et al. Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: systematic review and Bayesian network meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 2023.
3. Zhang X. et al. The Effect of Various Training Variables on Developing Muscle Strength in Velocity-based Training: A Systematic Review and Meta-analysis. International Journal of Sports Medicine, 2023.
4. Comparison of velocity-based vs traditional resistance training methods on strength, power and sprint speed: systematic review and meta-analysis. Journal of Sports Sciences, 2022.
5. Effects of Advanced Resistance Training Systems on Muscle Hypertrophy and Strength in Recreationally Trained Adults: Systematic Review and Meta-Analysis, 2026.
6. Comparison of different interval training methods on athletes' oxygen uptake: systematic review with pairwise and network meta-analysis, 2025.

7. Xiao Y. et al. Effects of High-Intensity Interval Training Versus Sprint Interval Training on Factors Related to Endurance Performance: Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Strength and Conditioning Research, 2026.
8. Thurlow F. et al. The Effects of Repeated-Sprint Training on Physical Fitness and Physiological Adaptation in Athletes: Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 2024.
9. Plyometric training enhances jump, sprint, and agility performance across different surface types: Systematic Review and Meta-Analysis, 2025.
10. Konrad A. et al. Static Stretch Training versus Foam Rolling Training Effects on Range of Motion: Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 2024.
11. Optimising the Dose of Static Stretching to Improve Flexibility: Systematic Review, Meta-analysis and Multivariate Meta-regression, 2024/2025.
12. Competitive balance in professional sports: A multi-dimensional perspective. Sports Economics Review, 2024.
13. Regulatory Schemes and Legal Aspects of Sport Governance: Theoretical Perspectives and Conceptual Framework, 2023.
14. van der Burg T. Competitive balance and demand for European men's football: a review of the literature. Managing Sport and Leisure, 2023.

Технічне й програмне забезпечення

- мультимедійне обладнання, ноутбук, MOODLE;
- Google Sheets / Excel для тренувальних і рейтингових моделей;
- офіційні сайти IOC, World Athletics, IPC, Invictus Games Foundation, Мінмолодьспорту;
- за можливості — HR/GPS/velocity/wearable data для навчальних кейсів.

14. Ключові наскрізні проєкти курсу

Проект	Зміст	Фінальний продукт
Evidence Coach	Кожен студент обирає одну фізичну якість і протягом курсу збирає сучасні систематичні огляди та position stands.	2-сторінковий evidence brief + практичний алгоритм тренування.
Build Your League	Команди створюють професійну лігу з нуля.	Pitch deck/регламент: governance, teams, season, finance, media, integrity, KPI.
to the Games	Вибір конкретного спортсмена/виду й побудова системи відбору та кваліфікації.	Qualification map від локального старту до чемпіонату світу/Олімпіади.
Adaptive Sport Lab	Проектування доступної програми для громади, університету або федерації.	6-місячний implementation plan: види спорту, команда, доступність, бюджетні категорії, календар, KPI.