

**Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка**

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор СумДПУ
імені А. С. Макаренка
Лянной Ю. О.
(Підпис) (ініціали та прізвище)
» _____ 2021 р.

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

«Тренер-викладач з обраного виду спорту»

освітня-програма/програми стажування

Розробники:

1. Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент, зав. кафедри теорії та методики спорту ННІФК _____
2. Томенко О. А., д. фіз. вих., професор, зав. кафедри теорії та методики фізичної культури ННІФК _____
3. Калиниченко І. О., д. м. н., професор, зав. кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури ННІФК _____
4. Кулик Н.А., к. фіз. вих. і спорту, доцент, кафедри теорії та методики спорту ННІФК _____
5. Лапицький В.О., доцент кафедри теорії та методики спорту ННІФК _____
6. Скрипка І. М., к. фіз. вих. і спорту, доцент, кафедри теорії та методики спорту ННІФК _____
7. Скиба О. О., к. б. н., доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури ННІФК _____

Програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТУ ННІФК
Протокол № 2 від «22» вересня 2021 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент _____

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Програма стажування кваліфікації тренерів ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ розроблена на основі Постанови Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800 з метою професійного розвитку тренерів відповідно до державної політики в галузі освіти.

Програма стажування кваліфікації визначає перелік тем і обсяг навчального матеріалу, що необхідно засвоїти слухачу курсів. Зміст програми підвищення кваліфікації розподілений відповідно розділам, що побудовані логічно та послідовно:

Розділ 1 «Загально-теоретичні та медико-біологічні основи підготовки спортсменів»;

Розділ 2 «Структура процесу спортивної підготовки»;

Розділ 3 «Заходи з організації та контролю».

Метою стажування тренерів є удосконалення професійної компетентності шляхом розширення й поглиблення компетентностей щодо загально-теоретичних, медико-біологічних основ підготовки спортсменів, структури та процесу спортивної підготовки, методів, заходів з організації та контролю в спорті, набуття науково-педагогічного досвіду у межах спеціальності.

Завдання дисципліни:

1. Формувати компетентність знань щодо загально-теоретичних, медико-біологічних основ підготовки спортсменів, структури та процесу спортивної підготовки.

2. Сприяти умінню розв'язувати задачі інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

3. Сприяти удосконаленню планувати, організувати та здійснювати процес спортивного тренування.

4. Сприяти удосконаленню здатності до адаптації та дій в нових ситуаціях; виявляти, ставити та вирішувати проблеми в процесі спортивного тренування та змагальної діяльності; мотивувати спортсменів рухатися до поставленої мети.

5. Сприяти удосконаленню здатності впроваджувати у практичну діяльність результати сучасних наукових досліджень та інновацій у сфері фізичної культури і спорту.

Загалом програма стажування має обсяг 2,5 кредити Європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС).

2. Результати стажування (на вибір)

1. Написання реферату або написання наукової статті.
2. Підсумкове тестування.
3. Обговорення засвоєння знань за круглим столом.

3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Т. 1.1. *Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів різного віку та статі.* Індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму. Морфологічний розвиток. Системи організму: нервова система; серцево-судинна система; дихальна система.

Т. 1.2 *Медико-біологічний контроль у навчально-тренувальному процесі.* Медико-біологічний контроль – ЧСС, ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровообігу печінки, ХОК, СОК, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; ГД; МВЛ; МСК; ЖЄЛ; ЛВН – ЛВР; упругов'язкі властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів. Методи: пульсометрія, ритмовазометрія, сфігмоманометрія, електрокардіографія, векторкардіографія, полікардіографія, фонокардіографія, плетизмографія, тетраполярна реографія, оксигеметрія, ехокардіографія, пневмотахометрія, спірометрія, електроміографія, електрофосфонометрія, стабіографія, велоергометрія.

Т. 1.3. *Системи енергозабезпечення м'язової діяльності.* Фосфагенна енергетична система. Гліколітична енергетична систем. Киснева енергетична система. АТФ-(аденозинтрифосфат). АДФ - (аденозиндифосфат). КРФ-(креатин фосфат).

Т. 1.4. *Теорія адаптації та закономірності її формування у спортсменів.* Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

Тема 1.5. *Педагогічний контроль у навчально-тренувальному процесі*

Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Вимірювання фізичних якостей. Педагогічний контроль - оцінка, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності,

норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів. Перманентний, поточний, оперативний

Т. 1.6. Психологічний контроль у навчально-тренувальному процесі. Психологічний контроль – параметри, що характеризують психомоторні якості (перцептивні, психомоторні, психологічна витривалість); швидкість та точність реакції вибору з 2-4 альтернатив; точність антиципальної реакції на рух об'єкту в інтервалах часу від 0,3 до 0,5 с; «відчуття» часу; точність ймовірного прогнозу під час реагування на рівновірогідні сигнали; властивості особистості; квазістаціонарна різниця потенціалів; ЕКС; КГССМ; тремер; здатність до самоконтролю та саморегуляції; параметри психофізіологічної сумісності у команді; здатність до оперативного мислення. Методи: хронорефлексометрія; мультаметрія; потенціометрія (біометрія); анкетні методи.

Тема 1.7. Раціональне харчування та його роль у системі підготовки спортсменів. Розглядається відповідність калорійності харчового раціону, відповідність хімічного складу, калорійності та обсягу раціону віку, статі, виду спорту, обсягу та інтенсивності навантажень, кліматичним умовам, індивідуальним потребам і особливостям організму; збалансованість харчових речовин, вітамінів, мінеральних речовин і мікроелементів, тобто таке співвідношення між ними, яке потрібно в даному виді спорту; використання впливу харчових речовин на стимуляцію обмінних процесів, функцій тих органів і систем, які в першу чергу забезпечують виконання навантажень, специфічних для даного виду спорту; використання спеціальних продуктів харчування та харчових добавок для збільшення сили, швидкості нарощування м'язової маси чи зменшення маси тіла залежно від вимог вагової категорії спортсмена; вибір форм харчування, продуктів та страв, які при достатньому енергонасиченні не обтяжують травну систему; урізноманітнення їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і використання різних прийомів їх кулінарної обробки; вибір правильного режиму харчування (час і кількість) прийомів їжі протягом дня, розподіл раціону прийому їжі залежно від режиму тренувальних занять і змагань.

РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Т. 2.1. Види підготовки спортсменів та їх роль у сучасному спорті. Поняття «підготовка» та «підготовленість». Характеристика різних сторін підготовленості, які визначають рівень досягнень: технічна, тактична, фізична, психічна та інтегральна підготовленості спортсмена.

Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки. Мета, завдання та

зміст допоміжної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки. Контроль фізичної підготовленості спортсмена. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактика змагальної діяльності. Фактори, що обумовлюють вибір тактики. Основи методики формування тактичної майстерності. Контроль тактичної підготовленості спортсменів. Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки. Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.

Т. 2.2. *Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.* Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різного напрямку в процесі багаторічного вдосконалення. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

Т. 2.3. *Планування навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами.* Загальна характеристика планування навчально-тренувального процесу. Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки юних спортсменів. Характеристика структур тренувального процесу, закономірності, фактори.

Т. 2.4. *Макро-, мезо- і мікро-структура процесу підготовки спортсменів.* Загальна характеристика циклічності побудови спортивного тренування (макро-, мезо-, мікроцикли). Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Характеристика періодів підготовки в окремому макроциклі: підготовчого періоду; змагального періоду; перехідного періоду. Загальна структура річної підготовки (макроциклу). Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний, відновлювальний. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Структура мікроциклів різного типу. форма.

Т. 2.5. Побудова програм мезо- та мікроциклів. Побудова програм занять. Основи планування мікроциклів в системі підготовки. Типи мікроциклів: втягуючий, ударний, відновлювальний, модельний, змагальний. 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

Т. 2.6. Структура і організація відбору у спорті. Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «комплектація команд». Характеристика критеріїв відбору. Критерії первісного відбору в залежності від специфіки виду спорту. Критерії відбору в залежності від специфіки виду спорту. Взаємозв'язок відбору та орієнтації з 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 відборі та її орієнтації.

Тема 2.7. Прогнозування в спорті. Загальні поняття. Методи прогнозування. Методи моделювання. Методи експертної оцінки в різних видах спорту. Види прогнозу.

Т. 2.8 Моделювання у спорті. Методичні основи моделювання. Моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделювання змагальної діяльності. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності. Моделювання тренувальних занять спортсмена. Модельні тренувальні заняття.

Т. 2.9. Управління 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.

РОЗДІЛ 3. ЗАХОДИ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА КОНТРОЛЮ

Т. 3.1. Особистість тренера та особливості його діяльності у спорті.

Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера. Ефективність керівництва тренерською діяльністю. Авторитарний (авторитарний, директивний, жорсткий, диктаторський) стиль тренера. Демократичний (колегіальний) стиль. Ліберальний стиль. Змішаний стиль діяльності тренера.

Т. 3.2. Правові основи діяльності тренерів-викладачів ДЮСШ та організації іншого підпорядкування. Підвищення кваліфікації за рахунок коштів спортивної школи та інших джерел; захист професійної честі та гідності відповідно до законодавства; участь у роботі методичних об'єднань, нарад, зборів, інших органів самоврядування спортивної школи, у заходах, пов'язаних з організацією роботи спортивної школи; вибір науково та методично обґрунтованих форм, методів і засобів навчально-тренувальної та спортивної роботи; моральне та матеріальне заохочення за досягнення значних результатів у виконанні покладених на них завдань. Забезпечення у встановленому порядку спортивною формою і спортивним взуттям, виходячи з фінансових можливостей спортивної школи, індивідуальним інвентарем для проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи;

Т. 3.3. Маркетинг та менеджмент в ДЮСШ та інших закладах позашкільної освіти. Маркетинговий підхід до вирішення актуальних і перспективних проблем управління розвитком ДЮСШ в умовах формування ринку. Структура маркетингу, стратегія, проблеми сегментації ринку, асортименту освітніх послуг, комунікацій та інших форм.

Т. 3.4. Позатренувальні та поза змагальні фактори в системі підготовки спортсменів. Відновлення спортивної працездатності. 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 тренуваності спортсменів.

Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика педагогічних засобів відновлення. Характеристика психологічних засобів відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлюючих процесів. Засоби управління працездатністю та відновлюючих процесів.

Т. 3.5. Комплексний контроль у спорті. Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

4. САМОСТІЙНА РОБОТА

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.

Тема 1.1. Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів. Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Тема 1.2. Фізіологічні основи фізичних якостей. Фізіологічні основи м'язової сили. Максимальна статична сила м'язів. Психоемоційний фактор у проявленні сили. Ступінь досконалості керування м'язовими групами. Фізіологічні основи швидко-силових якостей. Фізіологічні особливості витривалості. Максимальне споживання кисню. Кровообіг. Система крові. Структура особливостей м'язового волокна.

Тема 1.3. Фізична підготовка спортсмена. Швидко-здібності і методика розвитку. Силова підготовка. Характеристика і значення силових здібностей у підготовці спортсмена. Засоби та методи вдосконалення силових здібностей спортсменів. Витривалість і методика її вдосконалення. Загальні поняття, фізіологічні та біоенергетичні основи витривалості. Спеціальна витривалість та її розвиток. Гнучкість та її розвиток. Спритність та її розвиток.

Тема 1.4. Контроль у спортивному тренуванні. Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Вимірювання фізичних якостей.

РОЗДІЛ 2. СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тема 2.1. Види підготовок спортсменів та їх роль у сучасному спорті. Завдання та методи сучасної підготовки спортсменів. Поняття про підготовку спортсменів, змагань і класифікацію. Основні напрямки підготовки спортсменів різного рівня відповідної спеціалізації. Принципи, методи,

засоби тренування, специфічні принципи спортивної підготовки.

Тема 2.2. *Сторони підготовки спортсменів.* Сторони інтегральної підготовки спортсменів, що визначають рівень спортивної майстерності спортсменів різних видів спорту. Спортивно-технічна підготовка. Спортивно-тактична підготовка. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Спеціально фізична підготовка. Психічна підготовка.

Тема 2.3. *Засоби та методи спортивного тренування.* Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту. Підвідні вправи. Імітаційні вправи. Підготовчі вправи. Загально-педагогічні методи. Специфічні методи. Додаткові методи.

Тема 2.4. *Планування навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами.* Загальна характеристика планування навчально-тренувального процесу. Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки юних спортсменів. Характеристика структур тренувального процесу, закономірності, фактори.

РОЗДІЛ 3. ЗАХОДИ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА КОНТРОЛЮ.

Тема 3.1. *Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена.* Загальні поняття управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Етапи управління. Поточний контроль. Оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера у командних ігрових видах спорту. Роль тренера в управлінні змагальною діяльністю у командних видах спорту.

Тема 3.2. *Нові педагогічні технології та змагальна діяльність спортсмена.* Відмінності сучасних педагогічних технологій від традиційного тренування. Використання сучасних інноваційних та інформаційних пристроїв для контролю та тренувального процесу.

5. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2005. 304 с.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренер у закладах вищої освіти. Теорія та методика : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури. 2018. 449 с.

3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 293 с.
4. Дрюков В.А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах . Киев. : Науковий світ. 2002. 240 с.
5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. Киев. : Здоров'я, 1988. 416 с.
6. Козина Ж. Л., Крамской С. И., Полищук С. Б. Спортивные игры : учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / под общей редакцией Ж. Л. Козиной. Харьков, 2013. 347 с.
7. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2017. 172 с.
8. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях :навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2019. 159 с.
11. Костюкевич В.М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: Монография. Винница: Планер, 2011 736 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Киев : Олимпийская литература, 2003. 422 с.
13. Легка атлетика : учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.]; под. общ. ред. В. И. Боровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. К. : Логос, 2017. 759 с.

14. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. Киев. Олімпійська література, 1995. 320 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: 1 книга. Киев.: Олимпийская литература. 2015. 680 с.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: 2 книга. Киев.: Олимпийская литература. 2015. 752 с.
17. Розенблум К. А. Питание спортсменов : руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. Киев : Олимпийская литература, 2005. 535 с.
18. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие: Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
19. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Богдан, 2009. 944 с.
20. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору : підручник. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
21. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту : підручник. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.
22. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2007.504 с.

Додаткові

1. Буланов Ю. Б. Анаболические средства [Электронный ресурс] / Ю. Б. Буланов, 1993. Режим доступа: <http://www.athlete.ru>.

2. Бурла О. М., Скачедуб Н. М., Гончаренко О. М., Кузьминчук А. П., Бурла А. О. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання : навч. посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 2-вид., виправлене і доповнено 272 с.
3. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. К. : НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. 367 с.
4. Вихров К., Дулыбский А. Разминка футболистов Методическое пособие. Киев: ЧП «АртИнформМен», 2007.
5. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 296 с.
6. Книга о футбольных тактиках. Стратегии на футбольном поле. Изд-во«Эксмо», 2015. 352 с.
7. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 56 років з використання елементів легкої атлетики: монографія. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. 248 с.
8. Николаенко В. В., Шамардин В. Н Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие. Киев: Саммит-книга, 2015. 360 с.
9. Спрайт Л. Анаэробный метаболизм при высокоинтенсивных физических нагрузках. Метаболизм в процессе физ. деятельности. К. : Олимп. лит., 1998. С. 951.
10. Шамардин В. Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск : «Инновация», 2012. 302 с.