

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
Соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК

« » _____ 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної
роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« » _____ 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового
інституту новітніх
освітніх технологій
Святослав ПИТЕЛЬ

« » _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«ФУТЗАЛ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма – «Фізична культура і спорт»

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	4	7	24	24	3	8	91	150	7
Заочна	4	7	8	4	-	-	138	150	8

Тернопіль – ЗУНУ
2024

30.01.2024

Робочу програму склав старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту
Левчук Володимир Анатолійович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту,
протокол № 1 від 26.08.2024 р.

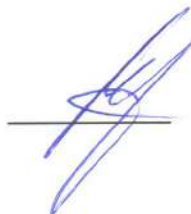
В.о. завідувача кафедри,
кандидат біологічних наук, доцент



Наталія БЕЗПАЛОВА

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і
спорт» протокол № 1 від 30 серпня 2024 р.

Голова групи забезпечення спеціальності



Едуард МАЛЯР

Гарант ОП



Наталія БЕЗПАЛОВА

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Футзал»

1. Опис дисципліни «Футзал»

Дисципліна «Футзал»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 5	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	Статус дисципліни Вибіркова дисципліна професійної підготовки Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна форма – 4</i> <i>Заочна форма - 4</i> Семестр: <i>Денна форма – 7</i> <i>Заочна форма - 7</i>
Кількість змістових модулів – 4	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		Самостійна робота: <i>Денна – 91 год.</i> <i>Заочна – 138 год.</i> Індивідуальна робота – <i>3 год.</i> Тренінг <i>Денна форма –.8 год.</i>
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Футзал»

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Футзал» є оволодіння технікою і тактикою футзалу, розвиток рухових якостей для успішної гри в футзал, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму, засвоєння знань з теорії і практики суддівства з футзалу.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- засвоєння теоретичних знань з історії розвитку футзалу;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок з технічної і тактичної підготовки;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою знань з теорії й практики суддівства.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування яких забезпечує вивчення дисципліни:

Фахові компетентності спеціальності:

1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях з футзалу.
2. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
3. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
4. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту..

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:
Анатомія людини з основами спортивної морфології;
Сучасні фітнес-технології;
Спортивні ігри з методикою викладання;
Загальна теорія підготовки спортсменів;
Фізична культура;
Біологія.

2.5. Результати навчання:

1. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
2. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
3. Обґрунтувати вибір заходів з фізкультурно-оздоровчої реабілітації та адаптивного спорту.

4. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
5. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту, мати навички лідерства.
6. Застосовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

2.6. Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.7. Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Програма навчальної дисципліни «Футзал»

Змістовий модуль 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в нападі.

Тема 1. Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Футзал у системі фізичного виховання.

Тема 2. Класифікація техніки гри в нападі. Техніка гри польового гравця: техніки пересування і техніки володіння м'ячем. Навчити прийомам гри без м'яча і з м'ячем. Техніка гри без м'яча: стійка і пересування (біг, стрибки, зупинки, повороти).

Тема 3. Техніка володіння м'ячем: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти). Техніка гри з м'ячем: а) удари ногою і головою по нерухомому м'ячу і що летить на різній висоті і швидкості, посилаючи, його точно і сильно в ціль (у ворота, партнеру і т. п.); б) зупинки ногою, тулубом і головою м'яча, що котиться і летить з різною швидкістю і траєкторією польоту; в) ведення м'яча різними частинами: внутрішньою, зовнішньою частинами стопи, носком.

Тема 4. Техніка гри воротаря: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.

Тема 5. Розвиток рухових якостей футзаліста (сила, швидкість).

Змістовий модуль 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в захисті.

Тема 6. Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку футзалу в Україні.

Тема 7. Класифікація техніки гри в захисті. Прийоми гри і техніка їх виконання: відбору м'яча у суперника під час передач, прийому і ведення м'яча; обманних рухів (фінтів) на удар, передачу, ведення, відбір і т. д.

Тема 8. Техніка гри воротаря. Техніка виконання та методика навчання захисних дій. Техніка виконання та методика навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.

Тема 9. Розвиток рухових якостей футзаліста (координаційні здібності, витривалість, гнучкість)).

Література: 1, 6, 11

Змістовий модуль 3. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в нападі.

Тема 10. Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд.

Тема 11. Класифікація тактики гри в нападі у футзалі. Індивідуальна тактика: дії без м'яча: відкривання, відволікання і створення чисельної переваги, маневрування; дії з м'ячем: обведення.

Література:4, 8

Змістовий модуль 4. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в захисті.

Тема 12. Правила змагань з футзалу. Правила гри. Вимоги до розмітки поля.

Тема 13. Класифікація тактики гри в захисті у футзалі. Індивідуальна тактика: дії проти гравця, що володіє м'ячем і без нього: закриття і перехоплення. Групова тактика: «страховка», протидія комбінації «гра в стінку»; протидія комбінації «схрещування», «пропускання м'яча», створення штучного положення «поза грою». Командна тактика: захист проти швидкого розгортання нападу; захист проти поступового розгортання нападу. Персональний, зонний і комбінований захист.

Література:2, 4, 10

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Футзал» (денна та заочна форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>					Контрольні заходи
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг	
Змістовий модуль 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в нападі.						
Тема 1. Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Футзал у системі фізичного виховання.	2/1	2/-	7/11	1	3	Поточне опитування
Тема 2. Класифікація техніки гри в нападі. Техніка гри польового гравця. Техніка гри без м'яча.	2/-	2/-	7/11			Поточне опитування

Тема 3. Техніка володіння м'ячем: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти).	2/1	2/-	7/11			Поточне опитування
Тема 4. Техніка гри воротаря: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.	2/1	2/1	7/11			Поточне опитування
Тема 5. Розвиток рухових якостей футзаліста (сила, швидкість).	2/-	2/-	6/11			Поточне опитування
Змістовий модуль 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в захисті.						
Тема 6. Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку футболу в Україні.	2/-	2/-	7/11			Поточне опитування
Тема 7. Класифікація техніки гри в захисті. Прийоми гри і техніка їх виконання: відбору м'яча у суперника під час передач, прийому і ведення; обманних рухів (фінтів) на удар, передачу, ведення, відбір і т. д.	2/1	2/1	7/11			Поточне опитування
Тема 8. Техніка гри воротаря. Техніка виконання та методика навчання захисних дій. Техніка виконання та методика навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.	2/-	2/-	7/11	1	3	Поточне опитування
Тема 9. Розвиток рухових якостей футзаліста (координаційні здібності, витривалість, гнучкість)).	2/1	2/-	7/10			Поточне опитування
Змістовий модуль 3. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в нападі.						
Тема 10. Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд.	2/1	2/1	7/10	0,5	1	Поточне опитування
Тема 11. Класифікація тактики гри в нападі у футболі. Індивідуальна тактика.	2/1	2/-	7/10			Поточне опитування
Змістовий модуль 4. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в захисті.						
Тема 12. Правила змагань з футболу, правила гри. Вимоги до розмітки поля.	1/1	1/1	7/10	0,5	1	Поточне опитування
Тема 13. Класифікація тактики гри в захисті у футболі. Індивідуальна тактика.	1/1	1/-	7/10			Поточне опитування
Разом	24/8	24/4	91/138	3	8	

5. Тематика практичних завдань

Практичне заняття № 1

Тема: Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Футзал у системі фізичного виховання.

Мета: формування системи знань про суть гри у футзал, історію виникнення та розвитку у світі.

Питання для обговорення:

1. Суть гри.
2. Відомості про виникнення та розвиток футзалу у світі..
3. Футзал у системі фізичного виховання.

Література: 2, 6

Практичне заняття № 2

Тема: Класифікація техніки гри в нападі. Техніка гри польового гравця.

Техніка гри без м'яча.

Мета: формування системи знань про класифікацію техніки гри у нападі, про техніку гри польового гравця, про техніку гри без м'яча.

Питання для обговорення:

1. Класифікація техніки гри в нападі.
2. Техніка гри польового гравця: техніки пересування і техніки володіння м'ячем.
3. Техніка гри без м'яча: стійка і пересування (біг, стрибки, зупинки, повороти).

Література: 3, 10

Практичне заняття № 3

Тема: Техніка володіння м'ячем: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти). Техніка гри з м'ячем.

Мета: формування системи знань про особливості техніки володіння та гри з м'ячем.

Питання для обговорення:

1. Техніка володіння м'ячем: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти).
2. Техніка гри з м'ячем: а) удари ногою і головою по нерухомому м'ячу і що летить на різній висоті і швидкості, посилаючи, його точно і сильно в ціль (у ворота, партнеру і т. п.); б) зупинки ногою, тулубом і головою м'яча, що котиться і летить з різною швидкістю і траєкторією польоту; в) ведення м'яча різними частинами: внутрішньою, зовнішньою частинами стопи, носком.

Література: 2, 6

Практичне заняття № 4

Тема: Техніка гри воротаря: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.

Мета: формування системи знань про особливості техніки гри воротаря.

Питання для обговорення:

1. Техніка гри воротаря: ловлення м'яча,

2. Відбивання м'яча,
3. Переведення м'яча,
4. Кидки м'яча.

Література: 1, 4, 6, 8

Практичне заняття № 5

Тема: Розвиток рухових якостей футзалістів (швидкість, сила).

Мета: формування системи знань про особливості методики розвитку рухових якостей футзаліста.

Питання для обговорення:

1. Методика розвитку швидкості футзаліста.
2. Методика розвитку сили футзаліста.
3. Література: 4, 7

Практичне заняття № 6

Тема: Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку футзалу в Україні.

Мета: формування системи знань про сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку, про головні віхи розвитку футзалу в Україні.

Питання для обговорення:

1. Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку.
2. Головні віхи розвитку футзалу в Україні.

Література: 3, 6, 8

Практичне заняття № 7

Тема: Класифікація техніки гри в захисті. Прийоми гри і техніка виконання.

Мета: формування системи знань про класифікацію техніки гри в захисті, прийоми гри і техніка виконання.

Питання для обговорення:

1. Класифікація техніки гри у захисті.
2. Прийоми гри і техніка виконання відбору м'яча у суперника під час передач, прийому і ведення м'яча.
3. Прийоми гри і техніка виконання обманних рухів (фінтів) на удар, передачу, ведення, відбір і т. д.

Література: 1, 5, 11, 12

Практичне заняття № 8

Тема: Техніка гри воротаря.

Мета: формування системи знань про техніку гри воротаря.

Питання для обговорення:

1. Техніка гри воротаря.
2. Техніка виконання та методика навчання захисних дій.
3. Техніка виконання та методика навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.

Література:4, 7

Практичне заняття № 9

Тема: Розвиток рухових якостей футзаліста (координаційні здібності, витривалість, гнучкість)).

Мета: формування системи знань про особливості методики розвитку рухових якостей футзаліста.

Питання для обговорення:

1. Методика розвитку координаційних здібностей у футзалістів.
2. Методика розвитку витривалості у футзалістів.
3. Методика розвитку гнучкості у футзалістів.

Література:4, 9

Практичне заняття № 10

Тема: Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд.

Мета: формування системи знань про історію професійного спорту, його вплив на розвиток гри, про результати виступу українських команд.

Питання для обговорення:

1. Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри.
2. Аналіз результатів виступу українських команд.

Література:2, 3, 5, 12

Практичне заняття № 11

Тема: Класифікація тактики гри в нападі у футзалі. Індивідуальна тактика.

Мета: формування системи знань про індивідуальну, групову та командну тактику в нападі у футзалі.

Питання для обговорення:

1. Класифікація тактики гри в нападі у футзалі..
2. Індивідуальна тактика: дії без м'яча: відкривання, відволікання і створення чисельної переваги, маневрування; дії з м'ячем: обведення.

Література: 2, 5, 8

Практичне заняття № 12 (1 год.)

Тема: Правила змагань з футзалу. Правила гри. Вимоги до розмітки поля.

Мета: формування системи знань про правила змагань з футзалу, правила гри та вимоги до розмітки поля.

Питання для обговорення:

1. Правила змагань з футзалу.
2. Правила гри у футзал.
3. Вимоги до розмітки футзального поля.

Література:3, 7, 9

Практичне заняття № 13 (1 год.)

Тема: Класифікація тактики гри в захисті. Індивідуальна тактика. Групова тактика. Командна тактика.

Мета: формування системи знань про індивідуальну, групову та командну тактику в захисті у футзалі.

Питання для обговорення:

1. Класифікація тактики гри в захисті у футзалі.
2. Групова тактика: «страховка», протидія комбінації «гра в стінку»; протидія комбінації «схрещування», «пропускання м'яча», створення штучного положення «поза грою».
3. Командна тактика: захист проти швидкого розгортання нападу; захист проти поступового розгортання нападу. Персональний, зонний і комбінований захист.
4. Література: 6, 9.

5. Самостійна робота

№ п/п	Тематика	Завдання (тести)
1.	Футзал у системі фізичного виховання.	Охарактеризувати футзал у системі фізичного виховання.
2.	Техніка гри без м'яча: стійка і пересування (біг, стрибки, зупинки, повороти).	Підібрати вправи для навчання техніки гри без м'яча: стійка і пересування (біг, стрибки, зупинки, повороти).
3.	Техніка володіння м'ячем: обманні рухи (фінти).	Підібрати засоби для навчання техніці володіння м'ячем: обманні рухи (фінти).
4.	Техніка гри воротаря:, кидки м'яча.	Підібрати вправи для навчання техніці гри воротаря:, кидки м'яча.
5.	Розвиток рухових якостей футзаліста (швидкість).	Розробити комплекс вправ для розвитку рухових якостей футзаліста (швидкість).
6.	Головні віхи розвитку футзалу в Україні.	Проаналізувати головні віхи розвитку футзалу в Україні.
7.	Прийоми гри і техніка їх виконання: відбір м'яча.	Знати прийоми гри і техніку їх виконання: відбір м'яча.
8.	Методика навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.	Охарактеризувати методику навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.
9.	Розвиток рухових якостей футзаліста (витривалість).	Розробити комплекс вправ для розвитку рухових якостей футзаліста (витривалість).
10.	Аналіз результатів виступу українських команд.	Здійснити аналіз результатів виступу українських команд.
11.	Індивідуальна тактика у футзалі.	Охарактеризувати індивідуальну тактика у футзалі.
12.	Вимоги до розмітки поля.	Знати вимоги до розмітки поля.
13.	Командна тактика у футзалі.	Охарактеризувати особливості командної тактика у футзалі.

7. Тематика і порядок проведення тренінгу

Тематика: 1. Правила змагань з футболу. Правила гри. Вимоги до розмітки поля.

№ з/п	Тематика	Завдання, тести
1	1. Особливості організації змагань з футболу.	Знати особливості організації змагань з футболу.
2	2. Вимоги до розмітки футзального поля.	Знати вимоги до розмітки футзального поля.
3	3. Основні правила гри у футбол.	Знати основні правила гри у футбол.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Футзал» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- модульне тестування та опитування;
- контрольна робота.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Футзал» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Критерії рейтингового оцінювання

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	20 %	20 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-7	Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять (10 тестів по 10 балів на кожному другому або третьому занятті))	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 8-13	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (три теоретичних та два практичних завдання)	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів)

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89		B (дуже добре)

75–84	Добре	C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-13
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-13
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-13

11. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В.. Футзал в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. Київ-2019. 83с.
2. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекоменд. Луцьк, 2023. 54 с.
3. Футзал: Правила и нюансы игры в мини-футбол. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://newstavka.com.ua/ru/sports/pravyla-mini-futbola/>
4. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання (Тактика гри у футзал)» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Д. В. Кулаков. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2022. 17 с.
5. Тюрін О. Ю. Організація проведення змагань з футзалу : навч. посібник / О. Ю. Тюрін, Д. В. Кулаков, Д. О. Безкоровайний ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 90 с.
6. Лисенко А.А., Кірюшко Я.М., Скрипка І.М. Аналіз результатів змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. № 7 (111). С. 104–113.

7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
8. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
9. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.
10. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
11. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.
12. Годорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с
13. O. Azhyppo, V. Pavlenko, V. Mulyk, K. Mulyk, L. Karpets, T. Grynova, M. Sannikova / Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth / Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(1), Art 29, 2018. pp. 222 – 229.
14. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application / London, New-York: Routledge, 2021. 232 p.