

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Союза инструкторов  
горных лыж и сноуборда

Шишков Д.Л.



«10» мая 2023 г.

**Дополнительная профессиональная программа**  
**- программа повышения квалификации**  
**«Инструктор-преподаватель в области спорта и физической культуры»**

г. Москва  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Цель программы.....	3
Планируемые результаты обучения.....	3
УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН.....	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАБОЧИЕ МОДУЛИ.....	10
ПРОГРАММЫ	
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	13
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	16
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
СПИСОК МАТЕРИАЛЫ).....	18
ЛИТЕРАТУРЫ	
(МЕТОДИЧЕСКИЕ	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам".

Повышение квалификации слушателей, осуществляемое в соответствии с программой, проводится с использованием модульного принципа построения учебного плана.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации, разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации, включает все модули, указанные в учебном плане.

Содержание оценочных и методических материалов определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом положений законодательства об образовании Российской Федерации.

Структура дополнительной профессиональной программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499.

Объем дополнительной профессиональной программы вне зависимости от применяемых образовательных технологий, должен быть не менее 16 академических часов. Сроки ее освоения определяются образовательной организацией самостоятельно. Формы обучения определяются образовательной организацией самостоятельно.

Данный курс соответствует требованиям профессионального стандарта Профстандарт: 05.012 Тренер-преподаватель (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952н).

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;

### Цель программы:

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся/слушателей, обеспечивающих выполнение нового вида профессиональной деятельности, а именно деятельности по проведению тренировочных мероприятий и осуществлению педагогической деятельности в области спорта.

Слушатель получит структурированные знания и сможет приступить к работе сразу после обучения.

## **Планируемые результаты обучения:**

Лица, успешно освоившие программу, должны овладеть следующими компетенциями: теоретическая подготовка и решение большого числа реальных задач в соответствии с последними изменениями законодательства.

### **Профессиональные компетенции, качественное улучшение которых планируется в процессе обучения:**

- 1. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся:*
  - планирование содержания занятий физической культурой и спортом;
  - проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией;
  - проведение занятий физической культурой и спортом;
  - психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом;
  - организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях;
  - формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения;
  - обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом;
  - проведение работы по предотвращению применения допинга;
  - осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки;
  - осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением;
  - обеспечение хореографической и акробатической подготовки спортсменов и обучающихся;
  - организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности;
  - организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады.
  
- 2. Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ:*
  - осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;

- совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;
- обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя;
- оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции;
- планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;
- контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;
- взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;
- осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;
- отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;
- организация материально-технического обеспечения спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ;
- организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ.

3. *Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации:*

- осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации;
- совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации;
- планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде Российской Федерации;
- контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой Российской Федерации;
- взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования,

- осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды Российской Федерации;
- осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации;
  - отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды Российской Федерации;
  - организация материально-технического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - организация привлечения тренерско-преподавательских кадров для спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - организация воспитательной работы в спортивных сборных командах Российской Федерации;
  - руководство подготовкой и переподготовкой тренерско-преподавательских кадров;
  - руководство разработкой и реализацией программ развития вида спорта.

После окончания обучения обучающийся *будет знать:*

- структуру и принципы построения тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;
- подходы к планированию, учету и оценке результатов спортивной подготовки занимающихся на разных этапах;
- средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- основы профилактики негативного социального поведения;
- основы возрастной и педагогической психологии;
- мотивационно-ценностные ориентации по отношению к физкультурно-спортивной деятельности; направления здорового образа жизни;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- нормы профессиональной этики;
- нормативные правовые акты сферы физической культуры и спорта.

После окончания обучения обучающийся *будет уметь:*

- планировать тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся;
- планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки;
- планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе;

- планировать занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств физкультурно-спортивной деятельности;
- разрабатывать занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению;
- планировать занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по физической подготовке;
- анализировать социально-значимые личностные качества занимающихся;
- планировать профилактику негативного социального поведения;
- планировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;
- анализировать мотивационно-ценностные ориентации занимающихся по отношению к физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать у занимающихся установку на ведение здорового образа жизни;
- планировать соблюдение техники безопасности;
- планировать профилактику травматизма;
- планировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актам сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Срок обучения: 144 академических часа.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 часа в соответствии с календарным учебным графиком.

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей по программе	Общая трудоемкость (акад. часов)	В том числе		Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	
1	Модуль 1. Нормативно- правовые и научные основы деятельности инструктора- преподавателя	46	34	12	Опрос
2	Модуль 2. Деятельность инструктора –преподавателя	48	34	14	Опрос
3	Модуль 3. Организация практической деятельности инструктора –преподавателя	46	34	12	Опрос
4	Итоговая аттестация в форме экзамена	4	0	4	Опрос
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>102</b>	<b>42</b>	

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график формируется при осуществлении обучения в течение всего календарного года. По мере набора групп слушателей по программе составляется календарный график, учитывающий объемы занятий.

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	3		3		3			9
2 неделя	3		3		3			9
3 неделя	3		3		3			9
4 неделя	3		3		3			9
5 неделя	3		3		3			9
6 неделя	3		3		3			9
7 неделя	3		3		3			9
8 неделя	3		3		3			9
9 неделя	3		3		3			9
10 неделя	3		3		3			9
11 неделя	3		3		3			9
12 неделя	3		3		3			9
13 неделя	3		3		3			9
14 неделя	3		3		3			9
15 неделя	3		3		3			9
16 неделя	3		2		4(ИА)			9
<b>Итого:</b>	48		47		49			<b>144</b>

\* ИА – итоговая аттестация (экзамен в форме опроса)

## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ

### *Модуль 1. Нормативно-правовые и научные основы деятельности инструктора-преподавателя*

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Практические занятия: развернутый анализ профессиональной деятельности инструктора-преподавателя в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

- Основы возрастной и педагогической психологии

Практические занятия: отработка умения формировать у занимающихся установку на ведение здорового образа жизни; разработка плана воспитания социально-значимых личностных качеств занимающихся и профилактики негативного социального поведения.

- Педагогика физической культуры и спорта

Практические занятия: анализ социально-значимых личностных качеств занимающихся; отработка умения планировать профилактику негативного социального поведения.

- Опрос

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость (акад. часов)	В том числе		Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	
1	Тема 1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	14	10	4	Опрос
2	Тема 2. Основы возрастной и педагогической психологии	14	10	4	
3	Тема 3. Педагогика физической культуры и спорта	28	14	4	
	<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	

### *Модуль 2. Деятельность инструктора –преподавателя*

- Методика преподавания физкультуры и занятий спортом

- Психолого-педагогическое сопровождение уроков физкультуры и занятий спортом

Практические занятия: представить план учета или анализа результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, спортивной специализации) или план тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке; план занятия и физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физкультурно-спортивной деятельности, с использованием методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению, с использованием приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по физической подготовке.

- Физиология и гигиена

- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи

Практические занятия: отработка умения планировать соблюдение техники безопасности; отработка умения планировать профилактику травматизма; отработка умения разрабатывать памятку по оказанию первой доврачебной помощи.

- Опрос

№ п/п	Наименование модулей по программе	Общая трудоемкость (акад. часов)	В том числе		Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	
1	Тема 1. Методика преподавания физкультуры и занятий спортом	12	12	0	Опрос
2	Тема 2. Психолого-педагогическое сопровождение уроков физкультуры и занятий спортом	22	12	10	
3	Тема 3. Физиология и гигиена	4	4	0	
4	Тема 4. Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи	10	6	4	
	<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	

### *Модуль 3. Педагогика физической культуры и спорта*

- Информационные технологии в деятельности инструктора - преподавателя

- Решение профессиональных задач и ситуаций

Практические занятия: отработка умения планировать занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств физкультурно-спортивной деятельности; отработка умения разрабатывать занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием методов базовых видов физкультурно-спортивной

деятельности по двигательному и когнитивному обучению; подготовка практического материала и оформление презентации.

Опрос

№ п/п	Наименование модулей по программе	Общая трудоемкость (акад. часов)	В том числе		Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	
1	Тема 1. Информационные технологии в деятельности инструктора - преподавателя	34	34	0	Опрос
2	Тема 2. Решение профессиональных задач и ситуаций	12	0	12	
<b>Итого:</b>		<b>46</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	

#### *Модуль 4. Итоговая аттестация в форме экзамена*

Опрос

№ п/п	Наименование модулей по программе	Общая трудоемкость (акад. часов)	В том числе		Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	
1	Итоговая аттестация в форме экзамена	4	0	4	Опрос
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Образовательная организация несет ответственность за качество подготовки слушателей и реализацию дополнительной профессиональной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы слушателей включает текущий контроль успеваемости в форме опроса и итоговую аттестацию (экзамена в форме опроса).

Результаты итоговой аттестации слушателей дополнительной профессиональной программы в соответствии с формой итоговой аттестации, установленной учебным планом, выставляются по двух-бальной шкале («удовлетворительно» (сдал)\ «неудовлетворительно» (не сдал).

Слушателям, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Слушателям, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому образовательной организацией.

### **Вопросы к текущему контролю в форме опроса:**

1. Основные законодательные акты в сфере физической культуры и спорта.
2. В чем особенности возрастной психологии?
3. В чем особенности педагогической психологии?
4. Педагогические подходы в сфере спорта.

5. Основные методики преподавания физкультуры и занятий спортом.
6. Способы оказания первой помощи.
7. В чем заключается медицинский контроль?
8. Особенности спортивной медицины в рамках педагогической деятельности.
9. Особенности физиологии и гигиены спортсменов.
10. Функции информационных технологий в педагогической деятельности.

**Критерии оценивания ответов:**

Оценка	Критерий
«удовлетворительно»	студент последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленный вопрос на научно-профессиональном уровне, знает теоретический материал с учётом междисциплинарных связей, излагает грамотно.
«неудовлетворительно»	студент не смог достаточно полно и чётко ответить на поставленный вопрос, путается в понятиях, не может ответить с учетом наводящих вопросов.

**Итоговая аттестация (экзамен в форме опроса):**

Перечень вопросов:

1. Какова цель и задачи инструктора-преподавателя?
2. Как отражается в содержании занятия положения теории физической культуры, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста?
3. Какие средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке использованы? Охарактеризуйте средства, методы и приемы.
4. Какие социально-значимые личностные качества можно воспитать у занимающихся?
5. Какие меры способствуют формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности?
6. Какие меры способствуют формированию мотивационно-ценностных ориентаций и установки на ведение здорового образа жизни?
7. Какие нормативно-правовые документы регламентируют работу инструктора-преподавателя?
8. Какие меры соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи существуют?
9. Какие этапы можно выделить в подготовке инструктора-преподавателя к занятию?

10. Охарактеризуйте теоретическую, речевую, двигательную подготовку к предстоящему занятию.
11. Охарактеризуйте особенности лично-ориентированного занятия.
12. Сравните технологию разноуровневого обучения и технологию коллективного взаимообучения.
13. В каких ситуациях используются технологии разноуровневого обучения и коллективного взаимообучения?
14. Каковы преимущества и сложности использования технологии разноуровневого обучения и коллективного взаимообучения?
15. Сравните применение игровых технологий и технологии проблемного обучения. В каких ситуациях используется та или иная технология? Каковы преимущества и сложности использования подобных технологий?

**Критерии оценивания обучающихся**

Оценка	Критерий
«удовлетворительно» (сдал)	выставляется обучающемуся, если: он обладает высоким, продвинутым уровнем сформированности компетенций, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, что подтверждается прохождением итоговой аттестации; студент последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленный вопрос на научно-профессиональном уровне, знает теоретический материал с учётом междисциплинарных связей, излагает грамотно.
«неудовлетворительно» (не сдал)	выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает недостаточное освоение порогового уровня сформированности компетенций, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, что подтверждается неудовлетворительным прохождением итоговой аттестации; студент не смог достаточно полно и чётко ответить на поставленный вопрос, путается в понятиях, не может ответить с учетом наводящих вопросов.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Соблюдение требований к кадровым условиям реализации дополнительной профессиональной программы:

- преподавательский состав организации, обеспечивающий образовательный процесс, обладает высшим образованием и стажем преподавания по изучаемой тематике не менее 1 года и (или) практической работы в областях знаний, предусмотренных модулями программы, не менее 3 (трех) лет;

Соблюдение требований к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению дополнительной профессиональной программы:

- образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой. Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой дополнительной профессиональной программы.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Союз инструкторов горных лыж и сноуборда располагает необходимой материально-технической базой для проведения очных занятий выходного дня по дополнительной профессиональной программе.

Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам.

*Материально-техническое обеспечение Союза инструкторов горных лыж и сноуборда:*

Учебный кабинет (комната 14):

1. стол – 2 шт.,
2. стул – 4 шт.,
3. шкаф для документов – 5 шт.,
4. компьютер – 2 шт.,
5. принтер – 1 шт.,
6. сейф - 1 шт.,
7. тумбочка - 4 шт.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ)

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года No273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография / В. Ф. Балашова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 244 с. — ISBN 978-5-8114-5021-3. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139315>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие. — Кемерово : КемГУ, 2019. — 84 с. — ISBN 978-5-8353-2363-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134319> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 192 с. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104022>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Онучин, Л. А. Правовые основы физической культуры и спорта в современной России / Л. А. Онучин, В. Д. Гетьман, В. О. Аксютенков, З. А. Алиев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 47 (285). — С. 346-349. — URL: <https://moluch.ru/archive/285/64288/>.
8. Скальный, А. В. Микроэлементы и спорт. Персонализированная коррекция элементного статуса спортсменов: монография / А. В. Скальный. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 287 с. — ISBN 978-5-9500181-9-0. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109853>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта: учебное пособие / М. Х. Спатаева. — Омск: СибАДИ, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-00113-152-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149477>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Щипицина, Л. Ю. Информационно-коммуникационное пространство гуманитарного образования: учебное пособие / Л. Ю. Щипицина, Е. И. Воробьева. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 238 с. — ISBN 978-5-9765-3972-3. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/135370> — Режим доступа: для авториз. пользователей.