

Міністерство освіти і науки України  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії,  
професор



В.Г.Савченко

2019 р., наказ № 35-рп

**Програма**  
**фахового випробування «Теорія і методика спорту»**  
для здобуття ступеня «Бакалавр» на основі ОКР «Молодший спеціаліст» з  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Дніпро - 2019

Програма фахового випробування для вступу на навчання до Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту з метою здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст» складена на основі навчальної програми програмно-орієнтованої дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», що викладається відповідно до робочого навчального плану комунального спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю «Дніпропетровське вище училище фізичної культури» Дніпропетровської обласної ради» в об'ємі 216 годин.

Програма фахового випробування має за мету допомогти вступникам при підготовці до фахового випробування. В програмі визначені вимоги до рівня знань, умінь та навичок вступників, запропоновані критерії оцінки відповідей на фаховому випробуванні, рекомендовані літературні джерела.

## РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ “ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”

### **Тема 1.1. Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання**

Предмет і структура курсу “ТМФВ”. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.

Студенти повинні: *знати* важливість вивчення курсу “ТМФВ”; що є об’єктом і предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання; етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.

### **Тема 1.2. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання**

Передумови становлення національної системи фізичного виховання. Мета, завдання і загальні принципи системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання.

Студенти повинні: *знати* фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання; основні напрями функціонування фізичного виховання у суспільстві; мету та завдання фізичного виховання.

### **Тема 1.3. Засоби фізичного виховання**

Загальні засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Характеристика рухових дій. Класифікація фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ.

Студенти повинні: *знати*, чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання; які фактори визначають дію фізичних вправ; що лежить в основі класифікації фізичних вправ; чим характеризуються зміст і форма фізичних вправ.

### **Тема 1.4. Техніка фізичних вправ та її характеристика**

Основа техніки. Основна ланка техніки. Деталі техніки. Просторові, силові, ритмічні характеристики.

Студенти повинні: *знати*, що розуміється під технікою фізичних вправ; особливості просторових, часових, просторово-часових, силових і ритмічних характеристик.

### **Тема 1.5. Методи фізичного виховання**

Загальна характеристика методів та їх класифікація. Загальні вимоги до їх вибору.

Студенти повинні: *знати* характеристику понять: «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям»; класифікацію методів, що застосовуються при навчанні руховим діям; у чому полягає відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування.

### **Тема 1.6. Принципи і формування особистості в процесі фізичного виховання**

Принципи побудови процесу фізичного виховання. Направлене формування особистості в процесі фізичного виховання.

Студенти повинні: *знати* зміст найбільш важливих методичних принципів; основні елементи технології виховної діяльності; суть методів виховання.

### **Тема 1.7. Основи теорії навчання рухових дій**

Шляхи розвитку теорії навчання рухових дій.

Студенти повинні: *знати* теорію навчання рухових дій та шляхи її розвитку; що таке викладання навчання; дидактичні принципи навчання рухових дій.

### **Тема 1.8. Основи методики навчання рухових дій**

Теорія побудови рухів і теорія біологічної активності, що розкривають закономірності управління руховими діями. Особливість процесу навчання. Характеристика рухових умінь, навичок та закономірності їх формування.

Студенти повинні: *знати* теорію побудови й управління рухами по М.О.Бернштейну; етапи навчання рухових дій і мету на кожному етапі; що таке рухова навичка; характерні особливості навички; перехід уміння у навичку; значення рухових навичок.

### **Тема 1.9. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ**

Сторони фізичного навантаження. Обсяг фізичного навантаження. Різновиди відпочинку залежно від його тривалості. Негативна дія надмірного фізичного навантаження.

Студенти повинні: **знати** поняття «фізичне навантаження»; сторони, що має фізичне навантаження; фактори, які діють на інтенсивність навантаження; показники, що визначають обсяг навантаження; різновиди відпочинку залежно від його тривалості; негативну дію надмірного фізичного навантаження.

## **РОЗДІЛ II. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

### **Тема 2.1. Загальна характеристика фізичних якостей**

Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. «Перенесення» фізичних якостей. Характеристика поняття «методика».

Студенти повинні: **знати** визначення фізичних якостей; явище взаємозв'язку між фізичними якістьями; три види перенесення фізичних якостей; схему побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей.

### **Тема 2.2. Основи методики розвитку силових якостей**

Загальна характеристика сили. Різновиди силових якостей. Режим роботи м'язів. Засоби і методи розвитку силових якостей.

Студенти повинні: **знати** визначення поняття «сила», як фізичної якості людини; різновиди силових якостей; режими роботи м'язів; фактори, що обумовлюють силові спроможності людини; групи вправ, які застосовуються для розвитку сили.

### **Тема 2.3. Основи методики розвитку швидкості**

Загальна характеристика швидкості. Швидкість рухових реакцій. Швидкість поодиноких рухів. Темп необтяжених рухів. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості.

Студенти повинні: **знати** визначення поняття «швидкість», як фізичної якості людини; різновиди швидкості; фактори, що обумовлюють швидкісні можливості людини; алгоритм методики розвитку простої і складної рухової реакції.

### **Тема 2.4. Основи методики розвитку витривалості**

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що обумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби і методи розвитку витривалості.

Студенти повинні: **знати** поняття: «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість»; засоби, які найбільш ефективні для їх розвитку.

### **Тема 2.5. Основи методики розвитку гнучкості**

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості.

Студенти повинні: **знати** поняття «гнучкість», як фізичної якості людини; фактори, що обумовлюють прояв гнучкості; методичні особливості розвитку гнучкості в єдності з вирішенням інших педагогічних завдань в одному занятті; особливості методики розвитку гнучкості в системі суміжних занять.

### **Тема 2.6. Основи методики розвитку координації**

Загальна характеристика координаційних здатностей. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здатностей. Засоби і методи розвитку координаційних здатностей.

Студенти повинні: **знати** визначення координаційних здатностей і видів їх проявів; особливості методики розвитку координаційних здатностей.

### **Тема 2.7. Методичні рекомендації до попередження травм у процесі фізичної підготовки**

Організаційні недоліки. Рекомендації для попередження травм.

Студенти повинні: **знати** помилки під час розвитку фізичних якостей.

### **Тема 2.8. Контроль за розвитком фізичних якостей**

Контроль за розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здатностей.

Студенти повинні: **знати** приклади тестів для контролю за розвитком фізичних якостей.

### **Тема 2.9. Розвиток силових якостей і м'язової маси в культуризмі**

Загальна характеристика культуризму. Основні засоби підготовки культуристів. Вправи для розвитку різних груп м'язів.

Студенти повинні: *знати* у чому полягають особливості методики підготовки культуристів.

## **РОЗДІЛ III. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ**

### **Тема 3.1. Загальна характеристика форм організації занять та теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні**

Зміст, форма, система занять. Структурні завдання побудови заняття.

Студенти повинні: *знати* теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні; взаємозв'язок форм зміни працездатності і структури частин заняття.

### **Тема 3.2. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні**

Ознаки, типова структура уроку. Класифікація занять урочного типу.

Студенти повинні: *знати* типову структуру уроку; основні правила побудови уроку.

### **Тема 3.3. Основні правила побудови підготовчої частини уроку**

Тривалість. Порядок виконання рухових дій. Методи організації учнів.

Студенти повинні: *знати* завдання, які вирішуються у підготовчій частині уроку; методи організації учнів у підготовчій частині уроку.

### **Тема 3.4. Основні правила побудови основної частини уроку**

Тривалість. Порядок виконання рухових дій. Методи організації учнів.

Студенти повинні: *знати* завдання, які вирішуються в основній частині уроку; методи організації учнів у основній частині уроку.

### **Тема 3.5. Основні правила побудови заключної частини уроку**

Тривалість. Порядок виконання рухових дій. Методи організації учнів.

Студенти повинні: *знати* завдання, які вирішуються в заключній частині уроку; методи організації учнів в заключній частині уроку.

### **Тема 3.6. Загальна характеристика занять позаурочного типу**

Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу.

Студенти повинні: *знати* особливості занять фізичними вправами позаурочного типу і їхню класифікацію; методику проведення фізкультхвилинки, рухливої перерви, рухливих ігор в групі подовженого дня, спортивного свята.

## **РОЗДІЛ (модуль) IV. ПЛАНУВАННЯ, КОНТРОЛЬ І ОБЛІК У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

### **Тема 4.1. Поняття про планування, його види і зміст**

Умови складання плану. Загальне і часткове планування. Перспективне, поточне, оперативне планування.

Студенти повинні: *знати* характеристику планування в процесі занять фізичними вправами; види планування залежно від роботи, що здійснюється; види планування залежно від термінів дії.

### **Тема 4.2. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання**

Суть контролю та обліку. Основні документи контролю, обліку і звітності.

Студенти повинні: *знати* суть контролю й обліку в процесі фізичного виховання.

### **Тема 4.3. Управління процесом фізичного виховання**

Передумови до управління. Структура управління фізичним вихованням. Моделювання, прогнозування та контроль в управлінні фізичним вихованням.

Студенти повинні: *знати*, що розуміється під «управлінням» у процесі фізичного виховання; особливості системи «вчитель-учень», «тренер-спортсмен»; умови управління у фізичному вихованні; що розуміється під «моделюванням» та які можливості його застосування у фізичному вихованні; характеристику прогнозування як складового елемента управління; етапи і методи прогнозування; значення контролю в управлінні фізичним вихованням.

## **РОЗДІЛ V. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **Тема 5.1. Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків**

Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Біологічна потреба організму у руховій активності. Норми рухової активності дітей і підлітків

Студенти повинні: *знати* які фактори впливають на рівень рухової активності дітей, підлітків та юнаків, що спонукає школярів займатися фізичною культурою і спортом; що таке кінезифілія, гіподинамія та



гіперкінезія; як визначаються норми добової та тижневої активності для дітей різного віку.

### **Тема 5.2. Вікова періодизація дітей**

Схема вікової періодизації життєвого циклу людини. Вікові періоди з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання і навчання.

Студенти повинні: *знати* основні вікові періоди розвитку людини до досягнення зрілого віку.

### **Тема 5.3. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми передшкільного віку**

Розвиток. Поведінка. Раціональний режим дня. Основні форми фізичного виховання. Лікарсько-педагогічний контроль.

Студенти повинні: *знати*, яке значення має режим дня для здоров'я і фізичного розвитку дітей дошкільного віку; форми занять; мету і значення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях із дошкільниками.

### **Тема 5.4. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку**

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Мета, завдання фізичної культури в школі.

Студенти повинні: *знати*, соціально-педагогічне значення спрямованого використання засобів фізичної культури у шкільному віці; мету фізичного виховання у шкільні роки.

### **Тема 5.5. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми шкільного віку**

Форми занять у системі фізичного виховання. Урок фізичної культури. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

Студенти повинні: *знати* фактори, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі; основну спрямованість фізичного виховання в школі; особливості методики фізичного виховання учнів молодшого, середнього, старшого шкільного віку.

### **Тема 5.6. Підготовка педагога до уроку**

Етапи підготовки: попередній, безпосередній. Складання плану-конспекту уроку. Попередження травматизму. Контроль діяльності і стану здоров'я учнів.

Студенти повинні: **знати** процес підготовки педагога до уроку; що таке «моторна» і «загальна щільність» уроку; документи планування навчальної роботи з фізичного виховання у загальноосвітній школі; види контролю, що використовуються на уроках фізичної культури.

### **Тема 5.7. Критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання**

Диференційоване фізичне виховання у школі. Рівні здоров'я. Основна група, підготовча, спеціальні медичні групи.

Студенти повинні: **знати** причини, мету і завдання диференційованого підходу у фізичному вихованні; характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичних груп.

### **Тема 5.8. Завдання, принципи і засоби фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям**

Завдання фізичного виховання ослаблених дітей у школі. Реалізація принципів фізичного виховання. Особливості засобів фізичного виховання ослаблених дітей. Розподіл фізичних вправ і їх вплив на організм.

Студенти повинні: **знати** завдання фізичного виховання ослаблених дітей; особливості засобів фізичного виховання ослаблених дітей і механізми їх оздоровчої дії.

### **Тема 5.9. Особливості методики занять зі спеціальними медичними групами**

Підготовчий і основний період заняття у СМГ. Загальні правила розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях у стані здоров'я дітей і підлітків. Дозування фізичного навантаження. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травматизму.

Студенти повинні: **знати** особливості фізичного навантаження у фізичному вихованні ослаблених дітей; особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять у спеціальній медичній групі.

**Тема 5.10. Особливості методики фізичного виховання школярів, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання та при функціональних порушеннях дихальної системи**

ГРЗ; ГРВІ; - причини виникнення і дії на організм. Оздоровчий і тренувальний ефект фізичних вправ. Обсяг та інтенсивність навантаження. Причини захворювань дихальних шляхів. Завдання дихальної гімнастики.

Студенти повинні: *знати* суть і особливості методик фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях дихальної системи.

**Тема 5.11. Особливості методики фізичного виховання школярів при функціональних порушеннях серцево-судинної системи**

Основні захворювання серцево-судинної системи. Методи досягнення розвиваючих ефектів на діяльність серцево-судинної системи.

Студенти повинні: *знати* суть і особливості методик фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях серцево-судинної системи.

**Тема 5.12. Профілактика порушень постави, плоскостопості, маси тіла**

Види порушень постави. Корекція постави. Ступені плоскостопості. Завдання профілактики плоскостопості. Засоби нормалізації процесів обміну речовин.

Студенти повинні: *знати* суть і особливості методик фізкультурно-оздоровчих занять при дефектах постави, скривленні хребта, плоскостопості, обміну речовин.

**Тема 5.13. Профілактика порушень зору**

Вади зору. Засоби первинної профілактики порушень зору. Гімнастика для очей.

Студенти повинні: *знати* суть і особливості методик фізкультурно-оздоровчих занять при порушеннях зору.

**Тема 5.14. Особливості методики фізичного виховання школярів при функціональних порушеннях нервової системи**

Функціональні порушення нервової системи. Засоби фізичного виховання при порушеннях нервової системи. Особливості методик занять з дітьми, які мають функціональні порушення нервової системи.

Студенти повинні: *знати* суть і особливості методик фізкультурно-оздоровчих занять при функціональних порушеннях нервової системи.

## **РОЗДІЛ VI. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

### **Тема 6.1. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів**

Фізичне виховання студентів – складова частина вищої освіти. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Студентський спорт.

Студенти повинні: *знати* сутність структури фізичної культури студентів.

### **Тема 6.2. Структура і особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання**

Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I-II, III-IV рівнів акредитації. Теоретичні і практичні розділи програми. Структура та обсяг навчальних занять. Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Фізичне виховання».

Студенти повинні: *знати* взаємозв'язок базової фізкультурної освіти та регіональних навчальних програм з фізичного виховання; основний зміст базової навчальної програми з фізичного виховання; основні напрями діяльності студентських спортивно-оздоровчих центрів; специфічні особливості роботи викладача кафедри фізичного виховання.

### **Тема 6.3. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини**

Вікова класифікація дорослих людей. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Дія рухової активності на здоров'я. Норма рухової активності. Шкідливі звички та здоров'я.

Студенти повинні: *знати* вікові особливості різних періодів життя дорослої людини; фактори, що впливають на здоров'я людей; вплив рухової активності на здоров'я.

### **Тема 6.4. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять**

Особливості рекреативно-оздоровчих форм занять. Профілактико-оздоровчі заняття. Кондиційне тренування.

Студенти повинні: *знати* різні види фізкультурно-оздоровчих занять; структуру кондиційного тренування.

### **Тема 6.5. Методика фізкультурно-оздоровчих занять та загартування**

Навантаження. Механізм дії дихальних вправ. Циклічні вправи аеробного спрямування. Плавання. Суглобова гімнастика. Контроль адекватності навантажень і ефективності занять. Методика загартування.

Студенти повинні: *знати* основні принципи побудови фізкультурно-оздоровчих занять; механізм дії дихальних вправ; засоби, форми і методику загартування.

### **Тема 6.6. Адаптивне фізичне виховання**

Основні поняття адаптивного виховання. Засоби, принципи, методи та форми адаптивного виховання. Матеріально-технічне забезпечення. Викладач в адаптивному фізичному вихованні.

Студенти повинні: *знати* структуру системи фізичного виховання дітей із особливими потребами; зміст законодавчих основ адаптивного фізичного виховання в Україні; загальні і специфічні завдання адаптивного фізичного виховання; зміст спеціальних принципів; вимоги до викладача адаптивного фізичного виховання.

### **Тема 6.7. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні**

Класифікація, структура і зміст фітнес-програм. Створення нових фітнес-програм. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу.

Студенти повинні: *знати* поняття: «фізкультурно-оздоровча технологія», «фітнес-програма»; класифікацію фітнес-програм; основні компоненти фітнес-програм; кваліфікаційні вимоги до фахівців із рекреації та оздоровчої фізичної культури.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002 – 296 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - К.: Олимпийская литература, 2000 – 504 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі. – Львів: Українські технології, 2002 – 232 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання/ підручник/ - К.: Олімпійська література, 2008 – 391 с.
5. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. –К.: НУФВСУ, 2005 – 196 с.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2001- 290 с.
7. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. –Донецк: ДонНУ, 2005 – 290 с.
8. Стратегія реформування освіти в Україні. – К.: МОН України, 2003 – 296 с.
9. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003 – 464 с.
- 10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000 – 368 с.
- 11.Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олимпийская литература, 2004 – 376 с.
- 12.Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000 – 368 с.
- 13.Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. – Луцьк: Надстир'я, 2000 – 376 с.
- 14.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1,2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 252 с.
15. Шиян Б.М.. Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000 – 184 с.

#### **Додаткова:**

1. Алтер Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001 – 424 с. Биомеханика спорту / За ред.. А.М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2001 – 320 с.
2. Булич Є.Г., Мурахов І.В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003 – 424 с.
3. Визитей Н.Н. Социология спорта. – К.: Олимпийская литература, 2005 – 248 с.
4. Вилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2001 – 504 с. Воль А. Спорт и качество жизни // Спорт и образ жизни. –М.: ФиС, 1979 –С. 22-35.
5. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. - – К.: Олімпійська література, 2006 – 192 с.
6. Круцевич Т.Ю. Прогнозные модели гармоничности физического

развития подростков // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ – 2000 - № 12. – С. 48-55.

7. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте. – 2001. - № 3 – С. 3-15.
8. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками // Наука в олимпийском спорте. – 2002. - № 1 – С. 23-29.
9. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. К.: Олимпийская литература, 2001 – 296 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004 – 808 с.