

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточная государственная академия физической культуры"



**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
"ТЕСТИРОВАНИЕ ПО КУРСУ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
ДИСЦИПЛИН"**

Для поступающих на направление подготовки  
49.04.01 "Физическая культура"  
(профили подготовки "Менеджмент и экономика физической культуры и спорта", "Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта")

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная, заочная

Хабаровск 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общие положения.....	4
3. Структура и правила выполнения теста.....	5
4. Содержание теста.....	7

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию профессиональной направленности "Тестирование по курсу специальных дисциплин" (далее - вступительное испытание) по направлению подготовки 49.04.01 "Физическая культура", проводимому Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования "Дальневосточная государственная академия физической культуры" (далее - ФГБОУ ВО "ДВГАФК").

Программа вступительного испытания состоит из нескольких разделов, которые знакомят поступающих с его содержанием, системой требований, критериями оценки.

Цель вступительного испытания: произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем теоретической подготовленности по физической культуре и спорту, позволяющим оптимально и эффективно осваивать учебные планы по указанному направлению подготовки.

## 2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание проводится в форме теоретического тестирования.

Продолжительность вступительного испытания - 120 минут с момента начала выполнения теста.

Максимально возможная сумма баллов за вступительное испытание – 100.

Минимальный балл, который необходимо набрать для участия в конкурсе – 36.

Перечень тем, вопросы по которым будут включены в тесты, а также список рекомендованных источников информации, в том числе литературных, для подготовки к вступительному испытанию представлены в разделе 4 настоящей Программы.

### 3. СТРУКТУРА И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА

Вступительное испытание заключается в выполнении теста, включающего в себя 28 вопросов, которые разделены на два уровня:

#### 1 уровень

Всего 24 вопроса. Количество баллов за каждый вопрос, на который дан правильный ответ – 3.

Для каждого вопроса предлагаются три варианта ответов, из которых только один верный.

*Пример:*

К какому методическому принципу вы отнесете правила: от легкого к трудному; от известного к неизвестному; от простого к сложному?

1. Принцип систематичности и последовательности
2. Принцип научности
3. Принцип доступности + (3 балла)

Общая максимально возможная сумма баллов за 1 уровень - 72.

#### 2 уровень

Всего 4 задания. Максимальное количество баллов за каждое задание – 7.

В задании необходимо дать максимально развернутый ответ (в форме эссе) на поставленный вопрос.

Задания второго уровня являются открытыми вопросами, направленными на понимание основных категорий, явлений и феноменов отрасли физической культуры и спорта, на которые поступающий отвечает самостоятельно. Ответ необходимо ввести его в специальное поле в форме текста с помощью клавиатуры.

При проверке заданий 2 уровня оцениваются полнота ответа, понимание взаимосвязей, знание различных точек зрения с указанием авторства, а также собственное мнение.

#### Критерии оценивания выполненных заданий 2 уровня

Баллы	Критерии
7 баллов	выставляется в том случае, когда в ответе проанализированы различные научные подходы, названы основные авторы, изучающие указанные проблемы, и изложено их видение, приведены примеры из практики. Представлено собственное аргументированное мнение.

- 6 баллов      выставляется в том случае, когда в ответе проанализированы различные научные подходы, названы основные авторы, изучающие указанные проблемы, приведены примеры из практики. Представлено собственное аргументированное мнение.
- 5 баллов      выставляется в том случае, когда в ответе указаны различные научные подходы, названы основные авторы, изучающие указанные проблемы, приведены примеры из практики. Представлено собственное аргументированное мнение.
- 4 балла      выставляется за полный и аргументированный ответ с примерами и собственным аргументированным мнением, но не дано анализа научных подходов в конкретном вопросе.
- 3 балла      выставляется за развернутый ответ с примерами и собственным аргументированным мнением, но не дано анализа научных подходов в конкретном вопросе, в ответе не раскрыты отдельные части вопроса.
- 2 балла      выставляется за неполный ответ с примерами, собственное мнение не выражено.
- 1 балл      ставится за неполный ответ без примеров и без собственного мнения.

Соответствие содержания ответа поставленному вопросу и его полнота оцениваются предметной экзаменационной комиссией.

Окончательный балл за вступительное испытание складывается из суммы баллов, полученных за ответы на все вопросы всех уровней.

Рекомендуется отвечать на вопросы в том порядке, в котором они представлены в тесте. Для экономии времени можно пропустить вопрос, на который не удается ответить сразу, и перейти к следующему вопросу.

После ответа на последний вопрос теста, можно будет вернуться к предыдущим вопросам и дать ответы на те вопросы, которые ранее были пропущены.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕСТА

##### Тематика содержания теста, аннотации тем:

##### 1. Тема "Введение в теорию физической культуры".

*Основные понятия теории физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство».*

*Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина. Тенденции формирования теории физической культуры в системе знаний о физической культуре. Структура теории физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.*

##### 2. Тема "Средства формирования физической культуры личности".

*Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Физические упражнения - основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующейся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения. Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.*

*Техника физических упражнений. Понятия "техника физических упражнений" и "спортивная техника". Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стил и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, её общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, её главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.*

*Оздоровительные факторы природы и гигиенические условия как средства воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Значение естественных факторов внешней*

*среды. Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий.*

### 3. Тема "Методы и методические принципы физического воспитания".

*Проблема классификации методов в теории физической культуры. Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.*

*Методы целостного и расчлененного упражнения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.*

### 4. Тема "Развитие физических качеств".

*Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.*

*Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей. Методы развития силовых способностей.*

*Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей. Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Задачи, средства и методы развития скорости движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления, особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.*

*Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений.*

*Развитие выносливости. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные,*



*силовые и другие “компоненты” выносливости. Особенности развития выносливости.*

*Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием “ловкость”. Многообразие форм проявления координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей.*

*Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как об особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава.*

5. Тема "Физическая культура в системе воспитания и образования людей разного возраста".

*Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников, школьников, учащейся молодежи, взрослого населения. Задачи, особенности содержания и методики, формы занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни человека.*

*Характеристика особенностей содержания действующих программ по предмету «Физическая культура» в системе общего и профессионального образования. Связь профессионально-прикладной направленности программ с базовым уровнем общей физической подготовленности.*

*Оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с разным контингентом занимающихся.*

6. Тема "Основы спортивной тренировки".

*Определение понятия «спорт». Сущность и социальные функции спорта. Основные стороны подготовки спортсмена (направленность сторон подготовки: характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь). Средства и методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические). Закономерности спортивной тренировки. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (характеристика, задачи и особенности стадий и этапов). Основные периодизации спортивной тренировки (фазы развития спортивной формы; календарь спортивных состязаний и сезонно-климатические условия как факторы, влияющие на сроки построения периодов). Структура тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроструктура), характеристика ее целостности. Комплексный контроль (виды, практическая реализация).*

7. Тема "Физическое развитие человека. Оценка функционального состояния физкультурника и спортсмена при физической нагрузке".

*Понятие физического развития. Периоды онтогенеза. Основные характеристики младенческого, раннего, младшего школьного и подросткового возраста. Градиенты роста и развития детского организма. Системообразующие факторы физического развития. Общая характеристика юношеского и зрелого возраста. Методы оценки физического развития. Современные медико-антропологические исследования организма человека.*

*Нагрузочное тестирование спортсмена. Классификация функциональных проб. Показания и противопоказания к проведению нагрузочного тестирования. Техника проведения функциональных проб. Функциональные пробы дыхательной системы. Показания и противопоказания к проведению функциональных проб. Максимальная вентиляция легких. Минутный объем дыхания. Минутный объем легких. Жизненная емкость легких. Функциональные пробы с переменной положения тела в пространстве. Вестибулярный аппарат человека. Ортостатическая и клино-ортостатическая пробы.*

*Возрастные особенности мышечной деятельности. Адаптация как реакция приспособления, её механизмы. Тренированность как итог адаптации. Особенности адаптации детей и подростков. Современные методы определения физической работоспособности. Индекс Руффье. Индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Особенности тестирования у детей и подростков степ-тестом ИГСТ. Тест PWC 170. Максимальное потребление кислорода.*

*Средства повышения спортивной работоспособности. Ускорение восстановительных процессов. Допинги. Антидопинговый контроль.*

8. Тема "Управление и экономика физической культуры и спорта"

*Закономерности развития физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ». Анализ внутренней и внешней среды физкультурной организации. Теория управленческих структур, базовые структуры управления. Специфика структур управления в сфере физическая культура и спорт.*

*Эволюция общественной системы физической культуры и спорта, современное состояние. Низовые структуры управления физической культурой и спортом. Организационные формы управления физической культурой и спортом в рыночной экономике. Частное предпринимательство по производству оздоровительных и зрелищных услуг - правовая основа, процесс регистрации, особенности деятельности.*

*Олимпийский комитет России - состав, структура, правовая основа, особенности деятельности. Федерации по видам спорта как субъекты управления развитием отдельных видов спорта - структура, правовая основа, особенности деятельности. Международное спортивное движение -*

*Международный олимпийский комитет, Ассамблея национальных олимпийских комитетов, Генеральная ассоциация международных спортивных федераций, Международные спортивные федерации - структура, специфика деятельности. Система международных спортивных соревнований и зрелищных услуг.*

*Сущность маркетинга. Сегментация рынка в сфере физическая культура и спорт. Услуга как товар. Свойства услуги. Специфичность услуг в сфере физическая культура и спорт. Бюджеты физкультурных организаций на разных уровнях управления. Основные источники финансирования физической культуры и спорта. Особенности финансирования физической культуры и спорта через министерства и ведомства. Формирование доходной части бюджета: ГАИСФ, АНОК, организационного комитета Олимпийских игр, мирового и континентального чемпионатов. Экономическая эффективность физической культуры и спорта в производственном коллективе. Основные факторы экономической эффективности физической культуры и спорта в производственном коллективе.*

#### 9. Тема "Введение в профессиональную педагогику".

*Основные категории профессиональной педагогики: профессиональное образование, профессиональное обучение, профессиональное развитие человека. Педагогический процесс: сущность, структура, основные компоненты. Содержание профессионального образования. Общие подходы к отбору содержания на основе государственного стандарта. Методы профессионального обучения. Методы теоретического обучения. Методы практического обучения. Специфика методов профессионального обучения в реализации образовательных программ среднего и высшего профессионального образования. Особенности профессиональной деятельности в сфере физической культуры, профессиональное самоопределение, профессиональное развитие и становление. Подготовка и повышение квалификации педагогических, научно-педагогических кадров профессиональных образовательных учреждений в сфере физической культуры. Развитие идеи непрерывного профессионального образования как переход от формулы "образование на всю жизнь" к формуле "образование через всю жизнь", как создание условий для свободного продвижения человека в профессиональном образовательном пространстве.*

#### Вопросы для подготовки к вступительному испытанию:

1. Физическая культура, как часть культуры общества и исходное понятие теории физической культуры. Функции и формы физической культуры, используемые в обществе.
2. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее содержание и особенности.

3. Физическая подготовка как составная часть многолетней подготовки спортсмена.
4. Скоростные способности спортсмена, основные положения методики развития, критерии и способы оценивания.
5. Выносливость как компонент моторного потенциала спортсмена. Факторы, лимитирующие проявление выносливости и основные положения методики ее развития и оценки.
6. Силовые способности как компонент моторного потенциала спортсмена. Основные положения методики развития силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.
7. Координационные способности как компонент моторного потенциала спортсмена: их структура, факторы, условия развития и совершенствования в процессе многолетней подготовки. Способы оценки координационных способностей.
8. Гибкость (подвижность) как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата спортсмена. Средства и методы развития гибкости и контроль за ее проявлением.
9. Техническая подготовка спортсмена: задачи, условия формирования и факторы ее определяющие. Методы оценки технической подготовленности.
10. «Спортивная техника» и «техническая подготовленность» спортсмена. Двигательные ошибки, возникающие в процессе обучения, их классификация.
11. Тактическая подготовка спортсмена, ее содержание. Структура тактической подготовленности и способы её оценивания.
12. Перетренированность как патологическое состояние и его основные причины. Диагностика перетренированности. Профилактика перетренированности.
13. Организация врачебно-педагогического контроля в процессе занятий. Дозирование физической нагрузки на занятиях. Дневник самоконтроля.
14. Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия и порядок их рассмотрения. Профилактика травматизма.
15. Острое и хроническое физическое перенапряжение. Причины, механизмы развития, влияние на спортивную работоспособность в ИВС.
16. Реализация методов практического разучивания упражнений в процессе тренировочных занятий. Определение меры доступности при освоении физических упражнений.
17. Методы научного исследования в спортивной тренировке и физическом воспитании. Характеристика основных методов научного исследования.
18. Средства восстановления и стимуляции функций спортсмена как система управления его работоспособностью в программах тренировочных занятий и микроциклов.
19. Основы управления подготовкой спортсменов. Цель, объект и виды управления. Контроль: этапный, текущий и оперативный.

20. Цель, задачи, характеристика основных средств и методов спортивной тренировки.
21. Структура, содержание и основы построения учебно-тренировочного процесса (УТП) в больших циклах (макроциклах) годичной подготовки спортсменов. Характеристика оптимальных вариантов построения УТП в годичном цикле подготовки.
22. Структура, содержание и основы построения УТП в средних циклах (мезоциклах) подготовки спортсмена. Типы и структура мезоциклов, задачи и средства подготовки.
23. Типы и структура микроциклов. Занятие как основная форма построения микроциклов: структура, задачи, направленность занятия.
24. Соревнования как важная форма спортивной тренировки и фактор роста спортивного мастерства. Организация и проведение соревнований.
25. Виды и уровни соревнований (в зависимости от масштаба и цели, форм организации и условий зачета). Спортивная база. Судейская коллегия, права и обязанности её членов.
26. Методики определения физического развития. Физической подготовленности (общей и специальной) и функционального состояния спортсменов.
27. Дневник самоконтроля и его содержание: оценка переносимости нагрузок, качество сна; самочувствие, активность, настроение; данные термометрии, ортостатической позы и пробы Руффье.
28. Основные пути ресинтеза АТФ. Классификация физических упражнений по зонам относительной мощности (работа максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).
29. Факторы риска спортивных травм. Мероприятия по снижению риска спортивного травматизма.
30. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт (основные понятия и содержание). Многообразие видов спорта и их классификации.
31. Закономерности адаптации организма к нагрузкам в зависимости от возраста, величины и направленности их воздействия.
32. Характеристика специальных принципов спортивной тренировки и особенности их реализации в зависимости от возраста, квалификации, пола и вида спортивной деятельности.
33. Понятие физического развития. Периоды онтогенеза. Основные характеристики младенческого, раннего, младшего школьного и подросткового возраста.
34. Эволюция государственной системы управления физкультурным движением. Современное состояние государственной системы управления физкультурным движением.
35. Эволюция общественной системы управления физкультурным движением. Современное состояние общественной системы управления физкультурным движением.

36. Олимпийский комитет России. Функции, структура и особенности деятельности. Коммерциализация современного Олимпийского движения.
37. Всероссийские федерации по видам спорта. Функции, структура и особенности деятельности.
38. Возникновение МОК. Структура и особенности деятельности МОК. Развитие современного олимпийского движения и его проблемы.
39. Международные спортивные федерации. Структура и особенности деятельности. Система управления современным олимпийским и международным спортивным движением.
40. Услуга как товар. Виды услуг в сфере физическая культура и спорт, их специфичность. Стоимость и цена услуги в сфере физическая культура и спорт.
41. Факторы экономической эффективности оздоровительной физической культуры. Методы расчета экономической эффективности физической культуры и спорта в производственном коллективе.
42. Основные категории профессиональной педагогики: профессиональное образование, профессиональное обучение, профессиональное развитие человека.
43. Педагогический процесс: сущность, структура, основные компоненты. Содержание профессионального образования. Общие подходы к отбору содержания на основе государственного стандарта.
44. Методы профессионального обучения. Методы теоретического обучения. Методы практического обучения. Специфика методов профессионального обучения в реализации образовательных программ среднего и высшего профессионального образования.
45. Особенности профессиональной деятельности в сфере физической культуры, профессиональное самоопределение, профессиональное развитие и становление.
46. Подготовка и повышение квалификации педагогических, научно-педагогических кадров профессиональных образовательных учреждений в сфере физической культуры.
47. Развитие идеи непрерывного профессионального образования как переход от формулы "образование на всю жизнь" к формуле "образование через всю жизнь", как создание условий для свободного продвижения человека в профессиональном образовательном пространстве.
48. Педагогическое творчество. Основные условия и факторы продуктивной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
49. Оздоровительная физическая культура (ОФК), её виды и формы. Здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье человека. Определение и виды здоровья.
50. Особенности и формы занятий физкультурно-оздоровительного направления у дошкольников, школьников, студенческой молодежи.

51. Учет возрастных особенностей и физического состояния при разработке содержания физкультурно-оздоровительных занятий.

Список рекомендованных источников информации, в том числе литературных, для подготовки к вступительному испытанию:

1. Дворецкий Э.Н., Прокопьев Н.Я., Белозерова Л.М. Врачебный контроль за лицами занимающимися физической культурой и спортом: Методические указания для студентов и преподавателей. – Тюмень-Пермь, 1992. – 85 с.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев.— М.: Физкультура и спорт, 1991.- 487с.
5. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / М.И.Золотов, В.В.Кузин, С.Г.Сейранов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 432с.
6. Переверзин И.И Искусство спортивного менеджмента. - М.: Советский спорт, 2004. - 416с.: ил.
7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 286 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Прокопьев Н.Я. Возрастные особенности физического развития человека. Том 1. – Москва: Изд-во Висла, 2007. – 110 с.
10. Прокопьев Н.Я. Возрастные особенности физического развития человека. Том 2. – Москва: Изд-во Висла, 2007. – 77 с.
11. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: [Учебник]/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Тера-спорт: Олимпия пресс, 2001. – 520 с.
12. Теория и методика физического воспитания. /Под общ. ред. Т.Ю. Курцевича. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 442 с.
13. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
14. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Учеб. пособие /Под общ.ред. С.П. Евсеева.–М., 2004.–280 с.
15. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа.–Мн.: Тесей, 2003.–528 с.
16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ.вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.