

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____» _____ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Робоча програма практики

«Виробнича (тренерська) практика»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль

2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодш ий бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодш ий бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодш ий бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов'язкова		
4,5	4,5	4,5				
Загальна кількість годин						
135	135	135				
Модулів –4			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістовних модулів –4				3	1	2
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – в межах підготовки до семінарів				Семестр		
				66	26	46
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторна – 4 самостійної роботи студента – 2			Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції		
				–	–	–
				Практичні		
				90	90	90
				Самостійна робота		
				45	45	45
			Вид контролю			
			залік	залік	залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 2/1.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Робоча програма виробничої (тренерської) практики складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт») на основі Закону України «Про освіту» №2145 VIII від 01.07.2014 р., Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 08.04.1993р. № 93 (зі змінами), рекомендацій про проведення практики студентів вищих

навчальних закладів України, розроблених науковою установою «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» у 2013 році, «Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти Донбаської державної машинобудівної академії, затвердженого наказом № 07 - 124 від 11.09.2021р., навчального плану, освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт».

Виробнича (тренерська) практика дає змогу студентам глибше засвоїти педагогічні знання про зміст освіти, цілісність педагогічного процесу, методи навчання та виховання, форми організації навчально-тренувального процесу; перевірити свої знання та вміння в умовах, що моделюють ситуації майбутньої професійної діяльності. Під час даної практики студенти набувають первинного досвіду діяльності у ролі тренера з обраного виду спорту груп початкової підготовки.

Виробнича (тренерська) практика проводиться у 6б семестрі протягом 4-х тижнів, на яку відводиться 135 годин / 4,5 кредитів ECTS.

Міждисциплінарні зв'язки: одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами, як Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Теорія і методика плавання, Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту, Загальна спортивна психологія та блоку вибіркового компонентів ОП: Практикум (лижних видів спорту, фітнесу, плавання), Теорії і методики викладання (гандболу, настільного тенісу). Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін, таких як: Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, та блоку вибіркового курсів: Практикум з (легкої атлетики, пауерліфтингу, футзалу).

Метою виробничої (тренерської) практики є оволодіння основними функціями спортивно-педагогічної діяльності тренера з обраного виду спорту, формування професійної компетентності тренерсько-викладацької роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Завдання виробничої (тренерської) практики є:

- набуття умінь роботи з документацією дитячо-юнацької спортивної школи;
- формування умінь проведення набору дітей в групи початкової підготовки;
- формування і вдосконалення знань, умінь та навичок з тренерсько-викладацької роботи;
- оволодіння навичками тренерської майстерності;
- оволодіння навичками проведення навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки з обраного виду спорту;
- оволодіння навичками організації і проведення змагань;
- формування умінь складати тренувальні програми для розвитку фізичних якостей, специфічних для обраного виду спорту;
- формування умінь планування тренувальних програм для груп початкової підготовки;

- дотримання встановлених норм і правил безпечного проведення занять з обраного виду спорту;
- застосування отриманих знань для пропаганди спорту і здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- принципи організації процесу навчання і виховання;
- методи організації процесу навчання і виховання;
- форми організації процесу навчання і виховання.

вміти:

- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів;
- організовувати й проводити спортивні змагання.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенству права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

- здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати й проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки, ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 8 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції									
Практ. роботи	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Сам. робота	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М1; М2 М3; М4								
Контроль по модулю									К М1;М2 М3; М4

2. ПРОГРАМА ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ

Види педагогічної діяльності	Кількість годин	Організаційні форми виконання завдань	Форми звітності
<i>Модуль 1. Організаційна робота</i>			
1. Настановча конференція. Проведення інструктажу з правил охорони праці та безпеки життєдіяльності практики.	2	Керівником практики від кафедри фізичного виховання і спорту	Запис у щоденник
2. Знайомство з об'єктом практики. Обговорення графіку виконання всіх видів завдань	2	Бесіда з директором, методистом практики. Самостійна робота	Запис у щоденнику
3. Складання індивідуального плану роботи студента на період практики	6	Самостійна робота	Запис у щоденнику.
4. Атестація за 1 – 9 тиждень педагогічної практики	6	Підсумкове зібрання бригади	Оцінка методиста за звітний тиждень практики
5. Участь в методичних засіданнях	8	Бесіда з методистом кафедри фізичного виховання і спорту. Виконання індивідуального плану	Оцінка методиста кафедри фізичного виховання і спорту за звітний тиждень практики
6. Систематично вести журнал обліку роботи групи	4	Самостійна робота	Запис у журналі
7. Проведення самоаналізу студента за підсумками практики, оформлення звітної документації	2	Самостійна робота	Звіт з практики, характеристика з бази практики
<i>Модуль 2. Навчально-методична робота</i>			

1. Розробка планів-конспектів навчально-тренувальних занять (6)	5	Самостійна робота	Допуск методиста до проведення заняття. Запис у щоденнику
2. Проведення навчально-тренувальних занять (6)	12	Практичні заняття у групах	Запис у щоденнику
3. Вивчення методичних посібників з питань організації, проведення та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю.	5	Самостійна робота	Запис у щоденнику
Модуль 3. Виховна та спортивно-масова робота			
1. Складання календарного плану спортивно-масових заходів	4	Самостійна робота	Запис у щоденнику
2. Розробка документів щодо положення змагань	6	Самостійна робота	Запис у щоденнику
3. Участь в організації і проведенні спортивних Змагань або виховного заходу	10	Спортивне змагання, виховний захід	Запис у щоденнику
Модуль 4. Навчально-дослідницька робота			
1. Відвідування занять тренерів-викладачів.	6	Педагогічне спостереження, експрес діагностика	Запис у щоденнику
1. Проведення та аналіз функціонального та фізичного стану в групі.	8	Тестування	Запис у щоденнику
2. Педагогічний аналіз контрольного заняття	4	Педагогічне спостереження	Запис у щоденнику
УСЬОГО:	90		

4. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИРОБНИЧОЇ (ТРЕНЕРСЬКОЇ) ПРАКТИКИ

Відповідальність за загальну організацію практики та контроль за її проведенням покладається на викладача-керівника виробничої (тренерської) практик від ВНЗ, що підпорядкований декану ФЕМ. Викладач-керівник практики приймає і оцінює звіти студентів про проходження практики. На підставі цього він виставляє оцінки.

Керівник тренерської практики від ДДМА контролює готовність бази практики до початку її проведення, забезпечує проведення необхідних організаційних заходів: інструктаж студентів про порядок проведення практики, надання студентам-практикантам необхідної документації тощо.

До методичного керівництва тренерською практикою студентів залучаються досвідчені викладачі кафедр та провідні фахівці з баз практики. Викладач керівник практики від ВНЗ спільно з тренером від бази практики забезпечують високу якість виконання кожним студентом програми практики. Вони контролюють забезпечення умов праці та побуту студентів, проводять з ними обов'язковий інструктаж щодо охорони праці та техніки безпеки, проведення навчально-тренувальних занять, контролю виконання студентами-практикантами правил внутрішнього розпорядку, ведуть журнал обліку проходження тренерської практики.

Студенти-практиканти при проходженні тренерської виробничої практикизобов'язані:

1. До початку практики одержати від керівника консультацію щодо мети, завдань, бази, де проходитиме практика; оформити програму стажування та всі необхідні документи;
2. За необхідністю пройти медогляд та отримати медичну картку з дозволом роботи у фізкультурно-спортивних організаціях;
3. Своєчасно прибути на базу практики, доповісти керівнику практикою від бази про прибуття, отримати інструкції про особливості проходження практики в закладі (установі), яка є базою для практики, інформацію про заходи безпеки;
4. Повному обов'язку виконати всі завдання, передбачені програмою практики і вказівками їх керівників;
5. Вести записи у робочому щоденнику педагогічної практики за встановленою формою;
6. Вивчити та суворо дотримуватися правил охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії та гігієни;
7. Нести повну відповідальність за виконану роботу, життя та здоров'я, з ким займаються;
8. Своєчасно складати звіти та заліки з практики.

У разі надання відповідного обґрунтування та з дозволу кафедри і деканату студент може самостійно вибирати для себе місце проходження виробничої практики за профілем майбутньої роботи при наявності підписаної угоди з керівником бази практики.

Викладач-керівник тренерської виробничої практики від ВНЗ зобов'язаний:

1. Вивчити програму практики, відвідати базу та підготувати необхідні умови до практичної роботи студентів;
2. Забезпечити проведення всіх необхідних організаційних заходів перед від'їздом студентів на практику: провести інструктаж про порядок проходження практики та заходи безпеки; надати необхідну документацію: направлення, програму, щоденник, календарний план, індивідуальні завдання, методичні рекомендації інше;
3. Повідомити практикантів про систему звітності з кожного завдання практики.
4. У тісному контакті з керівництвом від бази практики забезпечити її високу якість проходження, згідно з програмою;
5. Проводити контроль умов праці і побуту студентів та проведення ними обов'язкових інструктажів з охорони праці та техніки безпеки;
6. Контролювати виконання студентами-практикантами правил внутрішнього розпорядку та відвідування студентами бази практики;
7. У складі комісії приймати залік з практики;

Викладач-керівник виробничої практики від бази зобов'язаний:

1. Ознайомити студентів-практикантів зі структурою та змістом діяльності бази практики.
2. Забезпечити умови для виконання програми практики, а саме: роботу студентів з поточною документацією.
3. Проводити методичні та навчально-тренувальні заняття.
4. Забезпечити проведення спортивних, фізкультурно-оздоровчих та громадських заходів.
5. Ознайомити практикантів з діяльністю тренерської ради, громадського активу, сприяти встановленню ділових стосунків із контингентом бази практики.
6. Брати участь у проведенні методичних занять бригади студентів.
7. Надавати консультації студентам з усіх питань практики.
8. Головним завданням представника (керівника) бази практики - тренера, який здійснює керівництво діяльністю студентів на базі тренерської практики, є створення найбільш сприятливих умов для ефективного виконання програми практики, забезпечення організаційно-методичної допомоги в роботі студентів-практикантів.

Представник бази практики здійснює свою роботу у тісному контакті із викладачем - керівником практики від ВНЗ.

6. Критерії та методи оцінювання програмних результатів практики

Керівник практики при оцінюванні студентів враховує рівень професійних умінь і навичок за такими критеріями:

- ефективністю методів й прийомів, які використовував студент для досягнення мети та розв'язання завдань практики;
- характером ускладнень, що виникали у процесі проходження практики та способами їх вирішення;
 - відгуками про роботу практиканта;
 - самоаналізом якості виконання завдань практики; вмінням приймати нестандартні, самостійні рішення.

Контроль виконання студентами завдань практики здійснюється відповідальними за практику від академії та бази шляхом збору оперативної, поточної та підсумкової інформації.

Оперативний контроль проводиться у процесі виробничої (тренерської) практики відповідальними за практику від ВНЗ та бази, які контролюють виконання конкретного завдання, дотримання студентом плану практики, його трудову та навчальну дисципліну, дотримання правил безпеки. Його результати фіксуються відповідальними у робочих зошитах з наступним доведенням рекомендацій до практиканта. Мета оперативного контролю – оперативне реагування відповідальних на можливі відхилення практиканта від програми та допомога у своєчасному виправленні помилок.

Поточний контроль – проводиться наприкінці виконання певного розділу програми практики, виду роботи: проведення спортивного змагання, етапу наукового дослідження, ін. Мета оперативного контролю – допомогти практикантам оволодіти вірними професійними навичками роботи. Його результати також фіксуються відповідальними за практику у робочих зошитах з доведенням рекомендацій та оцінки до практиканта і наступним наступним врахуванням цієї оцінки під час підсумкового контролю.

Підсумковий контроль проводиться по завершенню виробничої практики з метою визначення ступеня виконання програми.

Контроль виконання програми та завдань кожного виду практики проводиться у формі диференційованого заліку. Диференційований залік з виробничої практики проводяться відповідальним за практику від ВНЗ у присутності всієї навчальної групи у формі усної доповіді студента про виконану під час практики роботу. Керівник практикою від ВНЗ враховує відгук керівника від бази та оцінює усний звіт про виконану під час практики роботу. Загальна оцінка за практику визначається на підставі оцінок за усний звіт, якість підготовки необхідних документів, планів-конспектів, проведення навчально-тренувальних занять і відгуку керівника від бази.

До заліку з практики допускаються студенти, які виконали наступні вимоги:

- надали щоденник практики;
-

надати позитивний відгук про проходження практики, підписану відповідальним від бази та затверджену юридичною особою від бази практики (підпис затверджено печаткою);

- надати для перевірки конспекти всіх проведених під час проходження практики занять та первинного письмового матеріалу про виконання завдань практики (журнали, протоколи, відомості, копії наказів та розпоряджень, документів обліку, результатів тестувань тощо);

- не отримали серйозних зауважень про порушення трудової та навчальної дисципліни.

Результати складання заліку оцінюються за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та вносяться до журналів, екзаменаційних відомостей, залікових книжок.

ПЕРЕЛІК ДОКУМЕНТІВ, ЯКІ ПОДАЮТЬСЯ СТУДЕНТАМИ НАЗАХИСТ ПРАКТИКИ:

1. Щоденник практиканта (додаток 1).
2. Індивідуальний план роботи на період проходження практики (додаток 2).
3. Календарний план спортивно-масових заходів (додаток 3).
4. Документи з проведення спортивних заходів виробничої тренерської практики (положення про змагання, наказ на його проведення, протоколи змагань, наказ з підведенням підсумків змагань) (додаток 4).
5. Журнал обліку роботи групи (додаток 5).
6. Педагогічний аналіз тренувального заняття проведеного студентом-практикантом (додаток 6).
7. Плани-конспекти тренувальних занять для груп початкової підготовки (6) та 1 з них повного змісту (додаток 7).
8. Протокол тестування рухової підготовленості учнів (додаток 8).
9. Звіт про тренерську практику (додаток 9).

Критерії оцінювання результатів виробничої (тренерської) практики

№	Види педагогічної діяльності	Бали
<i>Модуль 1. Організаційна робота</i>		
1.	Настановна конференція.	0-1
2.	Знайомство з об'єктом практики.	0-1
3.	Складання індивідуального плану роботи студента на період практики.	0-6
4.	Проведення самоаналізу студентом за підсумками практики, оформлення звітної документації.	0-4
<i>Модуль 2. Навчально-методична робота</i>		
1.	Розробка планів-конспектів навчально-тренувальних занять (5 скорочених по 2б. і 1 розгорнутий 10б.)	0-20

2.	Проведення навчально-тренувальних занять (6)	0-30
<i>Модуль 3. Виховна та спортивно-масова робота</i>		
1.	Складання календарного плану спортивно-масових заходів	0-2
2.	Розробка документів щодо положення про змагання	0-4
3.	Участь в організації і проведенні спортивних змагань або у виховному заході.	0-6
<i>Модуль 4. Навчально-дослідницька робота</i>		
1.	Проведення та аналіз функціонального та фізичного стану	0-6
Захист виробничої (тренерської) практики		0-20
Всього:		0-100

Система оцінки знань з курсу «Виробнича(тренерська) практика»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS	Рейтинг студента за 100-бальною шкалою
90-100 балів	відмінно	A	90-100 балів
81-89 балів	добре	B	81-89 балів
75-80 балів	добре	C	75-80 балів
65-74 балів	задовільно	D	65-74 балів
55-64 балів	задовільно	E	55-64 балів
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX	30-54 балів
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F	1-29 балів

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури.

8. Методичне забезпечення

1. Перелік звітної документації.
2. Програма тестування функціональної і рухової підготовленості учнів групи.
3. Перелік навчально-методичних посібників.
4. Електронні видання (інформаційні мережі Інтернет).

9. Рекомендована література

Основна

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Брама – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. К.: Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково- методичний кабінет, Федерація баскетболу України, 2019. – 166 с.
4. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: Навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с
5. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. І. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
6. Гаценко В.П. Тренерська практика в вищому навчальному закладі / Гаценко В. П., Слаутіна Н. В.; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Навч.- наук. ін-т фіз. культури, спорту і здоров'я, Каф. теорії і методики фіз. виховання. - Черкаси : [Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького], 2010. - 44 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник. / В. М. Костюкевич, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук. - Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. – 117 с.
8. Програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з окремих видів спорту.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 400 с.
10. Стеценко А. І. Пауерліфтинг: теорія і методика викладання. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. – 459 с.
11. Товт В.А. Наскрізна навчальна програма практик студентів факультету фізичного виховання і спорту -Методичний посібник / Товт В.А., Мелега К.П., Бондарчук Н.Я., Дуло О.А., Гузак О.Ю., Щерба М.Ю. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2011. – 44с.

Допоміжна

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник. / В. М. Костюкевич, Т. В. Вознюк, А. І. Драчук. - Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. – 117 с
2. Олешко В. Г. Силкові види спорту: підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту./ В. Г. Олешко - К.: Олімпійська література. - 1999. – 288 с.
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.