

## СИЛАБУС

Запорізький національний університет  
Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму  
Кафедра фізичної культури і спорту  
Спеціальність 017 фізична культура і спорт  
Основи педагогічного контролю в спорті

<b>Назва дисципліни</b>	<b>ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ В СПОРТІ</b>
<b>Викладач</b>	Горбуля Вікторія Борисівна, ст. викладач
<b>Профайл викладача</b>	
<b>Е-mail:</b>	<a href="mailto:vgorbula@gmail.com">vgorbula@gmail.com</a>
<b>Сторінка курсу в Moodle</b>	
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> Вт.: 14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> Пт.: 14 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup> СОК ЗНУ

### 1. Резюме курсу

Навчальна дисципліна спрямована на вивчення студентами матеріалу програми з теорії і методики педагогічного контролю в обраного виду спорту.

Отримані знання повинні сприяти формуванню майбутніх фахівців з фізичної культури, виховання у них стійкого інтересу до професії викладача фізичної культури, озброювати студентів комплексом необхідних теоретичних і методичних знань, педагогічних умінь, навиків і професійно значущих якостей особистості, сприяти виробленню творчого підходу до методичної і організаційної роботи.

Програмний матеріал висвітлюється з урахуванням майбутньої професійною діяльністю. Це дозволяє в процесі викладання предмета більш цілеспрямовано і всебічно готувати фахівців самого широкого профілю, здатних працювати з основними віковими та соціальними контингентами населення в якості вчителя фізичної культури; викладача фізичного виховання, тренера-викладача в різних ланках системи фізичного виховання.

На теоретичних заняттях студенти отримують основні відомості про різні сторони підготовленості спортсменів, проводиться аналіз найважливіших аспектів цих сторін, їх ролі для досягнення високих спортивних результатів, методики педагогічного контролю в обраному виді спорту.

На практичних заняттях, отримані теоретичні знання про змагання та змагальної діяльності спортсменів, їх організації, сучасної підготовки, відбору, управління, контролю і прогнозування удосконалюються і надалі підкріплюються в процесі педагогічної практики в школі.

На семінарських заняттях і колоквиумах перевіряються теоретичні і практичні знання, оцінюється самостійна робота, контролюється поточна успішність студентів.

Самостійна робота студентів включає вивчення рекомендованої літератури,

підготовку повідомлень і доповідей, виконання завдань з навчально-методичної та дослідницької роботи, підготовку до педагогічної практики.

Екзамен з предмета проводиться в терміни, передбачені навчальним планом.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 120 годин, з яких 78 години - на самостійне вивчення матеріалу, 28 години – на практичні заняття, 14 годин – на лекції. Формою контролю знань студентів є екзамен.

## **2. Формат дисципліни**

Змішаний (Blended Learning) – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм навчання з елементами електронного навчання та оцінювання, в якому використовуються інформаційні технології, такі як, відео, онлайн консультування і т.п.

## **3. Мета, завдання курсу**

**Метою викладання навчальної дисципліни «Основи педагогічного контролю в спорті»** є формування системи знань про зміст і реалізацію комплексного контролю в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи педагогічного контролю в спорті» є сформувати готовність застосовувати сучасні методики і технології, методи діагностування досягнень студентів для забезпечення якості навчально-виховного процесу; навчити студентів скористатися наявними можливостями освітнього середовища для формування універсальних видів навчальної діяльності та забезпечення якості навчально-виховного процесу; готовність використовувати систематизовані теоретичні та практичні знання для визначення і вирішення дослідницьких завдань в галузі освіти; розробляти сучасні педагогічні технології з урахуванням особливостей освітнього процесу, завдань виховання і розвитку особистості.

*Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягти таких результатів навчання (компетентностей):*

**Соціально-особистісні компетенції:** підготовленість до самостійного виконання конкретних видів діяльності, уміння вирішувати типові професійні завдання і оцінювати результати своєї праці, здатність самостійно набувати нових знань і умінь за фахом.

**Загальнонаукові компетенції:** здатність на науковій основі організувати свою працю, володіти комп'ютерними методами збирання, зберігання та обробки (редагування) інформації, що застосовується у сфері професійної діяльності. Здатність застосовувати в наукових дослідженнях методи статистично-математичної обробки результатів.

**Загально-професійні компетенції:** здатність організувати роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці. Здатність використовувати знання, уміння й навички в галузі теорії і методики фізичного виховання для теоретичного освоєння і рішення практичних завдань із застосуванням інформаційних технологій.

Готовність до здійснення тренерського і педагогічного оволодіння управлінськими навичками у професійній сфері.

**Спеціалізовано-професійні компетенції:** здатність до оперування знаннями про закономірності педагогічного контролю під час виховання розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей; володіння методичними й проектувальними уміннями щодо специфічної діяльності під час навчання; наявність наукового мислення та високого наукового рівня знань з теорії і методики фізичного виховання; здатність забезпечувати навчальний процес необхідними матеріалами та ресурсами, які спрямовано на гармонійний розвиток учасників навчального процесу; сформованість професійних умінь і навичок проведення різних форм занять фізичною культурою з різним контингентом; здатність організувати навчально-виховний процес з фізичного виховання; проводити контроль з техніко-тактичної та змагальної підготовленості.

## **4. Пререквізити (Prerequisite)**

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Основи педагогічного контролю» значно підвищиться, якщо студент попередньо опанував матеріалом пов'язаним з циклом загальних гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, з дисциплінами медико-біологічного блоку, спеціально-теоретичного блоку, блоком спеціально-практичних дисциплін.

### 5. Постреквізити (Postrequisite)

Отримані знання послужать основою для більш поглибленого вивчення інших спортивних дисциплін (футбол, волейбол, ручний м'яч, спортивні ігри, рухливі ігри), допоможуть формуванню мислення та придбання професійних навичок. «Спортивні ігри» дають можливість здійснити комплексний контроль знань з оволодіння основними теоретичними, практичними й методичними матеріалами на рівні середніх, вищій навчальних закладів та позакласної роботи.

**6. Практичні заняття** призначені для детального розгляду студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формування вміння і навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

На теоретичних заняттях студенти отримують основні відомості про різні сторони підготовленості спортсменів, проводиться аналіз найважливіших аспектів цих сторін, їх ролі для досягнення високих спортивних результатів, методики педагогічного контролю в обраному виді спорту.

На практичних заняттях, отримані теоретичні знання про змагання та змагальної діяльності спортсменів, їх організації, сучасної підготовки, відбору, управління, контролю і прогнозування удосконалюються і надалі підкріплюються в процесі педагогічної практики в школі.

На семінарських заняттях і колоквіумах перевіряються теоретичні і практичні знання, оцінюється самостійна робота, контролюється поточна успішність студентів.

Самостійна робота студентів включає вивчення рекомендованої літератури, підготовку повідомлень і доповідей, виконання завдань з навчально-методичної та дослідницької роботи, підготовку до педагогічної практики.

Екзамен з предмета проводиться в терміни, передбачені навчальним планом.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 120 годин, з яких 78 години - на самостійне вивчення матеріалу, 28 години – на практичні заняття, 14 годин – на лекції. Формою контролю знань студентів є екзамен.

### *Теми лекційних занять*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Сутність поняття «педагогічний контроль» і методологічні підходи до супроводу занять спортом.	2	
2	Вимоги до показників, що використовуються під час контролю. Параметри, методи і тести комплексного контролю. Показники для кожного виду контролю.	2	
3	Комплексний контроль за фізичним станом спортсменів.	4	1
4	Нетрадиційні і спеціальні методи комплексного контролю в спорті вищих досягнень.	4	
5	Загальні закономірності розвитку рухових здібностей	4	2
6	Контроль технічної підготовленості.	4	1

7	Контроль тактичної підготовленості.	2	2
8	Контроль змагальної діяльності.	2	
9		2	
10		6	2
11		4	2
12		4	
13		4	
14		4	
<i>Разом</i>		48	10

Контроль потужності, рухливості і ємності аеробних процесів.

### *Теми практичних занять*

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Сутність поняття «педагогічний контроль» і методологічні підходи до супроводу занять спортом.	4	
2	Вимоги до показників, що використовуються під час контролю. Параметри, методи і тести комплексного контролю. Показники для кожного виду контролю.	4	
3	Теоретико-методичні аспекти системи комплексного контролю і управління підготовкою спортсменів.	4	1
4	Відповідність показників педагогічного контролю специфіці виду спорту.	4	
5	Комплексний контроль за фізичним станом спортсменів.	4	2
6	Нетрадиційні і спеціальні методи комплексного контролю в спорті вищих досягнень.	2	1
7	Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом.	2	2
8	Контроль силових якостей.	2	
9	Контроль гнучкості.	2	
10	Контроль швидкісних здібностей.	2	2
11	Контроль координаційних здібностей.	2	2
12	Контроль витривалості	2	
13	Оцінка та вимірювання технічної підготовленості у виді спорту.	4	
14	Контроль тактичної підготовленості. Оцінка та вимірювання тактичної підготовленості у виді спорту.	4	
15	Контроль змагальної діяльності. Інструментальні методи контролю за спортивною підготовленістю і змагальною діяльністю спортсменів.	4	
<i>Разом</i>		48	10

#### **6.1. Політика оцінювання**

Практичні заняття оцінюються максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни:

Оцінювання студентів під час відбувається таким чином:

- 1) контроль знань домашнього завдання
- 2) перевірка конспектів

- 3) практичне виконання контрольних заходів
- 4) проведення контролю з фізичної, техніко-тактичної, змагальної та психологічної підготовленості у виді спорту.

**7. Самостійна робота** визначається освоєнням студентами навчального матеріалу без участі викладача, а також час, вільний від обов'язкових навчальних занять, формою навчання, в якій студент засвоює необхідні знання, опановує уміннями і навиками, формує свій стиль розумової діяльності.

Самостійна робота студента передбачає:

- написання домашнього завдання, термін виконання: після кожної нової теми під час практичного заняття
- написання та вимірювання фізичного стану та фізичної підготовленості студентів у різних видів спорту
- написання самостійної роботи – після 6 неділь навчання.

### **7.1. Політика оцінювання**

Самостійна робота оцінюється максимально у **20 балів**.

Критерії оцінювання:

- Експрес-тестування студенти проходять під час лабораторних занять 4 рази за 2 модулі (15хв. контрольна робота)
- "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **5 балів**
- "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **4 бали**
- "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **3 бали**

### **8. Види контролю і система накопичення балів**

Основний курс дисципліни «Баскетбол» для студентів 2 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» розбито на 2 розділи. Кожний розділ має два контрольних заходи і закінчується підсумковим контролем, обов'язковим для студента.

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль	
1 атестація	2 атестація	Екзамен	Сума
Розділ 1	Розділ 2		
30	30	40	100

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи контролю: спостереження, усний контроль, письмова перевірка, практична робота та тести.

Спостереження – здійснюється викладачем під час лабораторних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.

Усний контроль – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, заліках. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.

Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому опиті використовуються тести, дидактичні картки. Основними формами письмового опиту є домашні, самостійні та контрольні роботи, написання план-конспектів.

Практичний метод контролю має ціль перевірити практичні вміння, навички студентів, здатність використовувати знання при вирішенні конкретних задач. Основними

формами практичного методу є контроль фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів.

Облік успішності ведеться у формі екзамену у терміни, встановлені навчальним планом.

### 8.1 Види поточного та підсумкового контролю:

Кількість контрольних заходів	Вид контрольного заходу	Бали/оцінки				Усього балів
		5	4	3	2	
1.	Перевірка розвитку фізичних якостей	5	3	0		
		5	4	3	2	<b>5</b>
2.	Перевірка практичного виконання елементів техніки гри	5	4	3	2	<b>5</b>
3.	Перевірка виконання домашнього завдання	5	4	3	2	<b>5</b>
4.	Проведення вправ з фізичної підготовки	5	4	3	2	<b>5/5</b>
5.	Проведення підготовчої частини уроку	5	4	3	2	
6.	Виконання контрольних нормативів	2	1	0		<b>10</b>
	стрибок у довжину (м)	5	4	3	2	2
	стрибок у висоту (м)	5	4	3	2	2
	біг 28м (с)	5	4	3	2	2
	човниковий біг (с)	5	4	3	2	2
	зупинки (кроком, стрибком)	5	4	3	2	2
<b>Разом за 1 атестацію</b>						<b>30</b>
1.	Перевірка володіння тактичними взаємодіями	5	3	0		
		5	4	3	2	<b>5</b>
2.	Перевірка виконання домашнього завдання	5	4	3	2	<b>5</b>
3.	Проведення уроку	5	4	3	2	<b>5</b>
4.	Перевірка знань й практичне здійснення правил змагань	5	4	3	2	<b>5</b>
5.	Виконання контрольних нормативів	2	1	0		<b>10</b>
	передачі м'яча за 30с	5	4	3	2	<b>2</b>

	кидок після ведення і зупинки	5	4	3	2	2
	штрафні кидки 10 кидків (влучність)	5	4	3	2	2
	10 кидків з даль. відстані (влучність)	5	4	3	2	2
	кидок у русі (техніка, влучність)	5	4	3	2	2
<b>Разом за 2 атестацію</b>						<b>30</b>
<b>Разом за 2 атестації</b>						<b>60</b>
1.	Індивідуальне завдання					<b>20</b>
		5		3	0	
	написання реферату	5	4	3	2	5
	аналіз за результатами перегляду ігор (написання технічного протоколу)	5	4	3	2	5
	участь у баскетбольній грі	5	4	3	2	5
	суддівство матчу	5	4	3	2	5
2.	Підсумковий семестровий контроль:					<b>20</b>
		5		3	0	
	теоретичні знання з історії баскетболу, правил суддівства	5	4	3	2	5
	теоретичні знання з техніки гри	5	4	3	2	5
	теоретичні знання з тактики гри	5	4	3	2	5
	теоретичні знання з методики навчання	5	4	3	2	5
<b>Усього</b>						<b>100</b>

### **8.3 Поточний тестовий контроль з кожної теми**

Тестовий контроль проводиться за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожної теми. Вага одного заходу - **5 балів**.

### **8.4 Підсумковий тестовий контроль**

Тестовий контроль проводиться 2 рази наприкінці 1-ого та другого модуля за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **10 балів**.

### **8.5 Підсумковий контроль (Екзамен, який має вагу у 20 балів)**

Екзамен передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями курсу.

Критерії оцінювання знань:

– "відмінно" за національною шкалою – студент отримує – **20-16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).

– "добре" за національною шкалою - студент отримує **16-12 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).

– "задовільно" за національною шкалою - студент отримує **12-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)

– "не задовільно" за національною шкалою студент отримує - **8-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

**Сумарно студент може отримати** протягом двох атестацій

1) виконання завдань під час проведення лабораторного заняття, опанування техніко-тактичними навичками, розвиток фізичних якостей (складання залікових вимог зі знання техніки, тактики та методики навчання) – до **20 балів**

2) за виконання завдань самостійної роботи (опрацювання окремих розділів навчальної програми та експрес-тестування) – до **20 балів**

3) за поточний тестовий контроль - до **20 балів**

4) за індивідуальні завдання - до **10 балів**

5) за підсумковий тестовий контроль – до **10 балів**

Екзамен – до **20 балів**.

№	Вид контрольного заходу	Кількість контрольних заходів	Кількість балів за 1 захід	Усього балів
1	Перевірка розвитку фізичних якостей	2	5	10
2	Перевірка практичного виконання елементів техніки гри	1	5	5
3	Перевірка практичного виконання елементів тактики гри	1	5	5
4	Перевірка виконання домашнього завдання	4	5	20
5	Проведення вправ з фізичної підготовки	1	5	5
6	Проведення підготовчої частини уроку	1	5	5
7	Проведення уроку	1	5	5
8	Виконання контрольних нормативів	10	2	20
9	Перевірка знань й практичне здійснення правил змагань	1	5	5
10	Самостійне проходження тестів за матеріалом Розділ 1, Розділ 2 у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ			
	- техніка гри в нападі	1	5	5
	- техніка гри в захисті	1	5	5
	- правила змагань	1	10	5
				10
<b>Усього</b>		<b>25</b>		<b>100</b>



### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	55 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

#### 9. Політика курсу

Основні принципи проведення занять з курсу «*Основи педагогічного контролю*» - толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку.

Очікується, що студенти відвідуватимуть всі практичні заняття.

Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його. Для цього необхідно прийти згідно графіку викладачів щодо проведення консультацій та прийому відпрацювання, який знаходиться на кафедрі ФКіС ЗНУ (ауд. 203а СОК ЗНУ) та на інформаційних стендах деканату факультету фізичного виховання ЗНУ (навчальний корпус №4 ЗНУ 2-й поверх ауд. 203-204).

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у студентів виникають запитання, можна звернутися до свого викладача особисто, або за електронною поштою (kafedraops@ukr.net) або за особистим електронним адресом, який викладачі надають на першому практичному занятті.

#### Практичні заняття

Активна участь під час проведення практичного заняття, студенти мають бути готовими, детально розбиратися в матеріалі, виконувати практичні завдання, ставити запитання. Вітається творчий підхід, коли студенти виконують завдання з використання сучасних інформаційних технологій та різноманітних предметів та засобів. Від студентів очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та творчих фестивалях з предметного профілю. Увесь професорсько-викладацький склад кафедри може здійснювати наукове керівництво.

#### Охорона праці

На першому практичному занятті з навчальної дисципліни буде роз'яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен повинен знати, де найближчий до спортивного залу евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

## *11. Рекомендована література*

### **Основна:**

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для вузов / М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 211с.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: Монография: / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев –СПб : Изд-во «Лань», 2005, – 384 с.
6. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов. Монография / В.Г. Никитушкин, Москва, Физкультура и спорт. – 2013. – 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010.– 208 с.

### **Додаткова:**

1. Губа В.П. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов / В.П. Губа, В.В. Маринич // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 6. – С.47-52.
2. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: [монография] / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.
3. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика. Монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.
5. Марков Г.И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений : метод. пособие / Г.И. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков. – М. : Сов. спорт, 2006. – 52 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
7. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2010 – 310с.
8. Радич И.Ю. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение высококвалифицированных спортсменов. Унифицированные критерии комплексного контроля. Инновационные технологии: монография. – 2-е изд. / И.Ю. Радич. – М.: Спорт Медиа групп, 2011. – 364 с.
9. Тимашов, А.В. Некоторые тесты для школьников и юных спортсменов / А.В. Тимашов // Физическая культура в школе. – 2009. – № 5. – С. 38-39.
10. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте : теоретико-методические, технические и информационные аспекты : учеб. пособие / А.И. Федоров, В.А. Шумайлов, В.Н. Береглазов; Уральская гос. акад. физ. культуры. – Челябинск :, 2003. – 116 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 475 с.