

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
проректор з навчальної роботи
_____ Музика Ф.В.
“__” _____ 2016 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
декан факультету спорту
_____ Ріпак І.М.
“__” _____ 2016 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
декан факультету підвищення
кваліфікації, перепідготовки,
післядипломної та заочної освіти
_____ Сидорко О.Ю.
“__” _____ 2016 р.

ПРОГРАМА
тренерської практики

для студентів IV курсу факультету спорту
та студентів V курсу факультету підвищення кваліфікації, перепідготовки,
післядипломної та заочної освіти

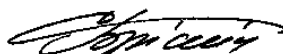
напряму підготовки 6.010202 – “спорт”

Тривалість - 7 тижнів

Обсяг - 315 год.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри ОПтаАС
“31” серпня 2016 р. протокол № 1

Завідувач кафедри



Бріскін Ю.А.

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
декан факультету спорту
Ріпак І.М.
“ ” 2016 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
декан факультету підвищення
кваліфікації, перепідготовки,
післядипломної та заочної освіти
Сидорко О.Ю.
“ ” 2016 р.

ПРОГРАМА
тренерської практики

для студентів IV курсу факультету спорту
та студентів V курсу факультету підвищення кваліфікації, перепідготовки,
післядипломної та заочної освіти

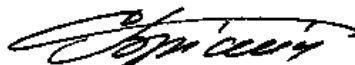
напряму підготовки 6.010202 – “спорт”

Тривалість - 7 тижнів

Обсяг - 315 год.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
олімпійського, професійного
та адаптивного спорту
31 серпня 2016 р. протокол № 1

Зав. каф



Бріскін Ю. А.

З М І С Т

1. Пояснювальна записка
2. Мета і завдання практики
3. Організація практики
4. Керівництво практикою
 - 4.1. Функціональні обов'язки факультетського керівника
 - 4.2. Функціональні обов'язки кущового методиста
 - 4.3. Функціональні обов'язки методиста спортивно-педагогічної кафедри
 - 4.4. Функціональні обов'язки методиста на об'єкті практики
5. Типові навчальні завдання
6. Орієнтовний план-графік проходження програмного матеріалу практики
7. Контрольні запитання, що виносяться на захист практики
8. Перелік документів, що подаються студентами на захист практики
9. Орієнтовна схема характеристики практиканта
10. Критерії оцінювання
11. Схема звіту кущового методиста
12. Рекомендована література

1. Пояснювальна записка

Тренерська практика є складовою частиною процесу підготовки фахівців у вищих навчальних закладах і заключною ланкою підготовки випускників університету до практичної діяльності.

Метою і змістом практики є оволодіння студентами сучасними методами і формами організації роботи в галузі їх майбутньої професії, формування у них, на базі отриманих в університеті знань, вмінь і навичок, здатності приймати самостійні рішення при роботі в реальних умовах, виховання потреби систематично оновлювати свої знання і творчо їх застосовувати у практичній діяльності.

Під час тренерської практики поглиблюються і закріплюються теоретичні знання зі всіх дисциплін навчального плану, формується здатність до творчого їх застосування.

Поставлена мета досягається шляхом ознайомлення зі структурою і змістом роботи спортивної організації - об'єкта практики, утворення цілісної уяви про зміст і характер тренерської діяльності, формування у практикантів стійких навичок в організації, плануванні, проведенні і контролі навчально-тренувального процесу, навчання практикантів передовим методам організації і планування діяльності тренера.

2. Мета і завдання практики

Тренерська практика є важливим етапом вузівської підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання та спорту, вона сприяє апробації теоретико-методичних знань у реальній практичній діяльності та формуванню професійних вмінь і навичок. Завданнями практики є:

1. Удосконалення прикладних умінь та оволодіння практикою використання в підготовці спортсменів методичних положень, які виходять з принципів системи підготовки спортсменів:

- побудова тренувального заняття;

- планування мікро- та мезоструктур побудови підготовки спортсменів в залежності від завдань та періодів макроциклу;
- підбір ефективних засобів та методів тренувального процесу;
- індивідуалізація процесу фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки в залежності від їх індивідуальних особливостей, віку та кваліфікації спортсмена;
- управління динамікою тренуваності та набуття спортивної форми;
- проведення оперативного, поточного та етапного контролю підготовки.

2. Вдосконалення навичок тренерської роботи:

- особистого показу техніки спортивної вправи;
- застосування засобів опосередкованої наочності;
- керівництво спортивною групою в процесі тренувального заняття;
- оволодіння практикою застосування методів суворо регламентованої вправи в тренувальному процесі;
- ведення виховної роботи та вміння спрямовувати процеси самовиховання спортсменів;
- управління станом тренуваності спортсменів;
- аналіз та узагальнення практичного досвіду;
- спілкування зі спортивними функціонерами та громадськістю;
- проведення спортивних змагань, свят.

3. Організація практики

Відповідальність за організацію, проведення і контроль тренерської практики покладається на керівника університетськими практиками, котрий підпорядкований проректору з навчальної роботи. Навчально-методичне керівництво і виконання програми практики забезпечує кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту та відповідні спортивно-педагогічні кафедри.

До керівництва тренерською практикою залучаються досвідчені викладачі спортивно-педагогічних кафедр.

Керівник тренерської практики університету контролює підготовленість баз практики, забезпечує проведення всіх організаційних заходів, інструктує про порядок проходження практики, рекомендує практикантам необхідні документи, перелік котрих встановлює університет, інформує практикантів про систему звітності за підсумками практики. В тісному контакті з керівниками практики на об'єктах забезпечує якість виконання документації у відповідності з програмою, контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту практикантів і проведення з ними обов'язкових інструктажів по охороні праці і техніці безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять.

Університетський керівник практик, при бажанні, приймає захист практики і готує звіт про її підсумки з зауваженнями і рекомендаціями щодо покращення тренерської практики студентів.

4. Керівництво практикою

Загальне керівництво здійснюють декан спортивного факультету. Методичне керівництво здійснює факультетський керівник практики та кущовий методист.

4.1. Функціональні обов'язки факультетського керівника (кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту)

Факультетський керівник здійснює методичне керівництво роботою кущових методистів, методистів спортивно-педагогічних кафедр, методистів на об'єктах практики та практикантів. Проводить методичні наради з кущовими методистами з теоретико-методичних питань практики.

4.2. Функціональні обов'язки кущового методиста (завідувач спортивно-педагогічною кафедрою)

Здійснює методичне керівництво та контроль за проведенням практики методистами, викладачами своєї кафедри, методистами на місцях практики та практикантами (аналізує ведення документів планування та обліку, проведення практикантами занять, спортивно-

масових заходів та ін.). Проводить захист практики. Протягом першого тижня після закінчення практики складає та розглядає на засіданні кафедри звіт про практику. Звіт та протокол засідання кафедри здається факультетському керівнику практики.

Безпосереднє керівництво роботою практикантів на об'єктах практики здійснюють методист спортивно-педагогічної кафедри (викладач, котрий веде спеціалізацію на кафедрі) та тренер.

4.3. Функціональні обов'язки методиста спортивно-педагогічної кафедри

Організовує та контролює роботу практикантів з усіх розділів програми практики. Надає практикантам допомогу в складанні документів планування, обліку та звітності. Перевіряє та затверджує плани роботи практикантів.

Організовує педагогічний контроль, обговорення та оцінку занять, проведених кожним практикантом. Проводить методичні заняття з бригадою практикантів.

Забезпечує підготовку практикантів до захисту. Разом з методистами на об'єкті практики складає характеристику на практикантів.

4.4. Функціональні обов'язки методиста на об'єкті практики

Знайомить практикантів з навчально-тренувальною групою, з документами планування та іншими навчально-методичними матеріалами.

Контролює явку практикантів для проведення занять згідно розкладу. Надає методичну допомогу практикантам під час проведення тренувальних занять.

Надає допомогу практикантам у виконанні розділів програми практики згідно з їх індивідуальними планами.

Бере участь у захисті практики.

5. Типові навчальні завдання

1. Скласти індивідуальний план роботи на період практики.

2. Проаналізувати наявні навчально-методичні матеріали (плани роботи, конспекти занять, індивідуальні плани та ін.), які розроблені на базі практики. Внести пропозиції щодо їх удосконалення і занотувати у щоденнику. З'ясувати з тренерами бази практики можливості використання своїх пропозицій в практичній роботі.

3. Підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.). Записати їх в своєму щоденнику для подальшого аналізу ефективності їх використання.

4. Спланувати за критеріями компонентів суворо регламентованої вправи інтенсивність та обсяг навантаження, час та характер відпочинку при виконанні тренувальних завдань в заняттях (основні параметри занотувати в щоденнику).

5. Провести не менше 10-ти навчально-тренувальних занять.

6. Проаналізувати 1-2 тренувальних заняття.

Використати метрологічні (кількісні) показники зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження, завдання навчально-тренувального процесу в даній мікро- і мезоструктурі підготовки.

Порівняти зі своїм розумінням сучасної системи підготовки спортсменів, зробити висновки. В аналізі зосередитись на:

- підборі засобів і методів тренування, їх адекватності стану та структурі підготовки, індивідуальним особливостям та підготовленості спортсменів;
- динаміці навантаження (зовнішньої та внутрішньої його сторін), обсягу, відпочинку;
- організації заняття та виховному впливі тренера;
- інших можливих зауваженнях (структура заняття, місце в мікро-, мезоциклах та взаємозв'язок з попереднім і наступним заняттями тощо).

Все нове занотувати в щоденнику.

7. Провести контрольнo-залікове заняття з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу.

6. Орієнтовний план-графік проходження програмного матеріалу практики

№	Зміст практики	Тижні							Разом годин	Виконання
		1	2	3	4	5	6	7		
I	Теорія	10	6						16	
1	Характеристика об'єкту практики та напрямки тренерської роботи	4	1						5	
2	Представницька і суддівська діяльність тренера	2	2						4	
3	Адміністративно-господарська діяльність тренера	2	1						3	
4	Методична і науково-дослідна діяльність тренера	2	2						4	
II	Практика	10	16	20	20	20	19	14	119	
1	Ознайомлення з видами діяльності тренера на об'єкті практики	4	2						6	
2	Організація навчально-тренувального процесу і проведення занять	2	10	10	10	10	10	10	62	
3	Виховна робота	2		4	4	4			14	
4	Представництво, суддівство і проведення змагань		2	4	2	4	5		17	
5	Методична і науково-дослідна робота, проведення семінарів по підготовці суддів з спорту	2	2	2	4	2	4	4	20	
III	Методична робота	10	8	10	10	10	11	16	75	
1	Участь в методичних заняттях бригади, консультації у методистів практики	5	2	2	2	3	4	4	22	
2	Проведення профорієнтаційної роботи	1	1	1	1	2	2	2	10	
3	Діяльність з Олімпійської освіти					2	2	2	6	
4	Планування і підготовка звітних документів	4	5	7	7	3	3	2	31	
5	Участь у захисті практики							6	6	
		30	30	30	30	30	30	30	210	
	Самостійна робота	15	15	15	15	15	15	15	105	
	Разом								315	

Самостійна робота практиканта

Самостійна робота практиканта з загальним обсягом складається з:

- розробки і написання конспектів навчально-тренувальних занять;
- розробки і написання матеріалів з практики (план тренувань на мезоцикл; календарний план спортивно-масових заходів; положення про змагання; кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору; педагогічний аналіз навчально-тренувальних занять);

- написання тексту лекції з обраного виду спорту, з проблематики Олімпійської освіти;
- організації виховної і профорієнтаційної роботи.

Самостійна робота практиканта повинна фіксуватися в щоденнику.

7. Контрольні запитання, що виносяться на захист практики.

1. Складіть перелік документації, яка необхідна для проведення змагань з виду спорту.
2. Поясніть, з яких розділів повинна складатися заявка на участь в змаганнях.
3. Складіть перелік обладнання і інвентарю, необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту.
4. Які контрольні вправи і тести Ви будете застосовувати при відборі для занять видом спорту?
5. Складіть форму індивідуального щоденника тренування спортсмена і дайте характеристику по розділах.
6. Поясніть основні напрямки роботи Головної суддівської колегії при проведенні змагань.
7. Складіть схему положення про змагання з виду спорту на першість міста і дайте характеристику його розділів.
8. Дайте практичні рекомендації за показниками навантаження в одному тренувальному занятті.
9. Поясніть методику побудови мезоциклу тренування для групи спортсменів-розрядників.
10. Дайте характеристику основної документації обліку роботи тренера.
11. Як скласти план-конспект навчально-тренувального заняття з виду спорту?
12. Поясніть, як і навіщо складається педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття?
13. На підставі яких документів планується навчально-тренувальна робота в ДЮСШ?
14. Дайте характеристику порядку придбання, видачі і списання спортивної форми та інвентаря.
15. Як скласти кошторис на проведення навчально-тренувального збору і змагання?
16. Які документи необхідно підготувати при оформленні спортивних розрядів і звань?
17. Поясніть, як провести семінар по підготовці суддів з виду спорту.
18. Дайте характеристику навчальної програми для ДЮСШ з виду спорту.
19. Дайте характеристику навчальної програми для ШВСМ.
20. Як оформити відрядження команди спортсменів на змагання?
21. Як оформити відомості на харчування і видачу добових на навчально-тренувальному зборі або змаганні?
22. Як відзвітуватися про відрядження команди спортсменів на змагання?
23. Дайте характеристику етапу початкової підготовки.
24. Дайте характеристику етапу попередньої базової підготовки.
25. Дайте характеристику етапу спеціалізованої базової підготовки.
26. Складіть перелік контрольних нормативів з ЗФП і СФП, що застосовуються для переводу спортсменів з однієї групи до другої в ДЮСШ.
27. Перерахуйте функціональні обов'язки тренера команди на змаганнях.
28. Перерахуйте функціональні обов'язки представника команди на змаганнях.
29. Дайте характеристику перспективному, поточному і оперативному плануванню у виді спорту.
30. Дайте характеристику етапному, поточному і оперативному контролю у виді спорту.

8. Перелік документів, які подаються студентами на захист практики.

1. Індивідуальний план роботи.
2. Щоденник практиканта.
3. План тренувань на мезоцикл.
4. Календарний план спортивно-масових заходів.
5. Журнал обліку роботи групи.
6. Положення про змагання.
7. Кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору.
8. Педагогічний аналіз навчально-тренувальних занять.
9. Плани навчально-тренувальних занять (8-10).
10. Звіт про проходження практики.
11. Результати профорієнтаційної роботи (списки спортсменів, бажаючих поступити в ЛДУФК)

9. Орієнтовна схема характеристики практиканта.

Характеристика

студента факультету спорту _____
(П.І.Б.)

який проходив тренерську практику в _____
(організація)

з _____ по _____ 20 ____ р.

Відомості про теоретичну та практичну підготовленість практиканта:

- наявність знань, вмінь та навиків; планування всіх форм роботи; складання навчальної документації; проведення навчально-тренувальних занять, організаційні здібності та ін.;
- відношення практиканта до практики та його дисципліна, активність та самостійність в роботі;
- вміння практиканта критично оцінити проведену ним роботу, виявити та виправити допущені в роботі помилки;
- взаємовідносини зі спортсменами, з педагогічним колективом спортивної організації та ін.;
- інші особисті якості та особливості, які були виявлені в період практики і які можуть мати вплив на професійну підготовку та майбутню педагогічну діяльність практиканта.

На закінчення вказати, чи може практикант після закінчення перепідготовки буди рекомендований на тренерську роботу. З яким контингентом (вік та кваліфікація) може працювати.

Диференційована оцінка за практику. (Рейтинговий показник, оцінка у національній шкалі та оцінка ECTS) 92 бали, відмінно, А.

Керівник організації _____
Керівник бригади ЛДУФК _____
Тренер _____
М.П. _____

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

виконання програми тренерської практики студентами факультету спорту за напрямом 6.010202 „Спорт”

Рейтингова оцінка знань студентів ЛДУФК

В основі організації навчального процесу є індивідуалізація навчання і самостійна робота студентів. Здійснення навчально-виховного процесу відбувається на основі вивчення та врахування індивідуальних якостей студентів, упровадження активних форм та методів викладання новітніх технологій.

Успішність навчання та якість підготовки студентів ЛДУФК визначається рейтинговою системою оцінювання знань студентів.

Головна мета впровадження рейтингової системи оцінювання знань студентів (PCO) – поліпшення якості навчання шляхом активізації навчальної та творчої діяльності, стимулювання самостійної роботи студентів, підвищення об'єктивності оцінки знань, створення здорової конкуренції і прояву індивідуальних здібностей студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу в ЛДУФК.

Оснвою PCO становить рейтинг студента з кожної навчальної дисципліни, яка вивчається згідно з навчальним планом. Він є узагальненим показником якості знань, умінь і навичок, засвоєних з дисципліни відповідно до кваліфікаційної характеристики.

Оцінювання знань студентів з усіх навчальних дисциплін здійснюється за шкалою ECTS, яка передбачає 7 оцінок:

**Критерії оцінки знань і вмінь студентів
у національній, та рейтинговій системах оцінювання**

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі		Оцінка ECTS
90-100	зараховано	5 (відмінно)	A (відмінно)
82-89		4 (добре)	B (дуже добре)
75-81			C (добре)
68-74		3 (задовільно)	D (задовільно)
61-67			E (достатньо)
35-60	незараховано	2 (незадовільно)	F _x (незадовільно) з можливістю повторного складання
0-34		-	F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням

За модульно-рейтинговою системою навчальний курс дисципліни розподіляється на декілька змістових блоків-модулів. Кожний модуль включає основну і додаткову навчальну роботу. Види навчальної роботи студентів з конкретних дисциплін та їх оцінка визначаються на засіданні кафедри за поданням ведучого викладача, виходячи з її специфіки. Протягом семестру викладач проводить облік набраних студентами балів у журналі. Відсутність студентів на контрольній роботі, лабораторному, семінарському, індивідуальному чи практичному занятті без поважних причин оцінюється у нуль балів.

За результатами всіх набраних балів у рейтинговій шкалі з кожної дисципліни кожному студентові групи виставляється кількість балів від 0 до 100, оцінка за чотирибальною національною шкалою і за шкалою ECTS .

**Атестація студентів
за виконання програми тренерської практики за напрямом 6.010202 „Спорт (за видами)”**

1. Практична діяльність студентів (проведення фрагментів тренувальних занять, самостійне проведення тренувальних занять, організаційна, адміністративно-господарська діяльність тренера) – **до 40 балів.**
2. Участь в організації змагань та спортивно-масових заходів (розробка плану заходу чи положення про змагання, представницька, суддівська діяльність, організація заходу) – **до 15 балів.**
3. Складання робочої документації (індивідуальний план, щоденник, план тренувань на мезоцикл, журнал обліку роботи групи, кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору, педагогічний аналіз навчально-тренувальних занять, плани навчально-тренувальних занять, звіт про проходження практики) – **до 15 балів.**
4. Методична робота практиканта (участь в методичних заняттях бригади, робота з методичною літературою, проведення методичних занять) – **до 10 балів.**
5. Виховна та профорієнтаційна робота – **до 10 балів.**
6. Виконання завдань з самостійної роботи (розробка і написання конспектів навчально-тренувальних занять, написання тексту лекції з обраного виду спорту, з проблематики Олімпійської освіти) – **до 10 балів**

ОЦІНКА	КРИТЕРІЇ
„5” Відмінно	Під час проходження тренерської практики студент виявив всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; реалізував теоретичні знання, вміння і навички у реальній практичній діяльності. Оволодів на практиці основними методичними положеннями в підготовці кваліфікованих спортсменів; на високому теоретико-методичному рівні оформив звітну документацію та виконав повністю програму практики.
„4” Добре	Студент виявив знання програмного матеріалу тренерської практики і реалізував теоретичні знання, вміння і навички у практичній діяльності, оволодів методичними положеннями в підготовці юних спортсменів, але припустився незначних помилок під час проведення навчально-тренувальних занять та виконав програму практики.
„3” задовільно	Студент продемонстрував знання основного матеріалу проходження практики, що необхідні у практичній роботі, але припустився помилок при проведенні навчально-тренувальних занять; недостатньо ретельно і своєчасно готував робочу і звітну документацію з практики та виконав програму практики.
„2” незадовільно	Студент мав суттєві прогалини у знаннях основних положень проходження тренерської практики; на низькому організаційно-методичному рівні проводив навчально-тренувальні заняття, несвоечасно і неякісно готував робочу і звітну документацію. За рівнем теоретичної та практичної підготовленості не відповідає вимогам до професійної діяльності тренера. Не виконав програму практики.

11. Схема звіту кушового методиста (завідувача спортивно-педагогічної кафедри)

ЗВІТ

про проходження тренерської практики студентами IV курсу факультету спорту кафедри

в період _____

1. Характеристика бригади студентів (кількість, кваліфікація, види спорту та спортивні спеціалізації)
2. Характеристика об'єктів практики (кількість об'єктів, кількість груп спортсменів, з якими працювали студенти, їх кваліфікація, характеристика тренерського складу тощо)
3. Спортивна робота (кількість проведених фрагментів тренувальних занять, самостійно проведених тренувань, участь в організації змагань та суддівстві, інших спортивних заходів: кількість, назви)
4. Тематика методичних занять бригади
5. Діяльність з Олімпійської освіти (форми роботи, тематика лекцій та бесід зі спортсменами)
6. Робота з документацією об'єктів практики (програма для ДЮСШ з виду спорту, положення про змагання, кошториси, заявки тощо)
7. Профорієнтаційна робота (загальна кількість спортсменів, які бажають вступити до ЛДУФК)
8. Рівень підготовленості студентів до практичної діяльності. Відзначення здобутків окремих студентів в проходженні практики. Успішність бригади студентів.
9. Проблеми в організації практики, причини недоліків в проведенні тренерської практики

10. Зауваження та пропозиції щодо змісту програми практики, термінів проведення, переліку об'єктів практики тощо.

Звіт розглядається та затверджується на засіданні кафедри протягом тижня після завершення тренерської практики.

12. Література, що рекомендована для використання при підготовці до тренерської практики.

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 207 с.
3. Методические рекомендации по тренерской практике для студентов, специализирующихся по плаванию. - КГИФК, 1993.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. - К.: Олимпийская литература, 1995. - 320 с.
5. Платонов В.Н. Теория и практика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 352 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1977. - 584 с.
7. Правила змагань з окремих видів спорту.
8. Програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з окремих видів спорту.
9. Програма тренерської практики для студентів 4 курсу денної форми навчання. - Львів: ЛДФК, 1999. - 15 с.
10. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. - К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

Програму склали:

Г.Г. Маланчук

А.В.Передерій