

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Педагогический институт
Кафедра теории и методики физической культуры и спортивных
дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Педагогического института
Гущина Т.И.
« 4 » *сентябрь* 2017 г.



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

по направлению подготовки магистров 49.04.01

«Физическая культура»

Квалификация (степень) «магистр»

Тамбов 2017

Программа вступительных испытаний по направлению подготовки магистров *49.04.01 «Физическая культура»* составлена профессорско-преподавательским составом кафедры *«Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин»* и утверждена на заседании Ученого совета Педагогического института Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина.

Протокол № 1 от « 04 » сентября 2017 г.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Цель: выявить и оценить профессиональный и общекультурный уровень абитуриента для поступления в магистратуру по направлению подготовки магистра 49.04.01 «Физическая культура», отобрать наиболее подготовленных, целеустремленных, самостоятельно мыслящих, увлекающихся научными исследованиями кандидатов.

Магистр физической культуры подготовлен к деятельности, требующей углубленной фундаментальной и профессиональной подготовки по направлению «Физическая культура», в том числе к научно-исследовательской и научно-педагогической работе в качестве научного сотрудника и преподавателя.

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» должен быть подготовлен к решению профессиональных задач в соответствии с профильной направленностью ООП магистратуры и видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

постоянно повышать свою педагогическую квалификацию;

разрабатывать учебную документацию по физической культуре в соответствии со спецификой учебного заведения;

внедрять инновационные технологии в учебный процесс по физической культуре;

оценивать эффективность учебного процесса по физической культуре и вносить в него соответствующие коррективы;

разрабатывать методические пособия по физической культуре для конкретного контингента занимающихся;

тренерская деятельность: постоянно повышать свою тренерскую квалификацию;

разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;

обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;

анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы;

проектная деятельность:

осуществлять оперативное и стратегическое прогнозирование, проектирование и планирование физкультурно-спортивной деятельности на федеральном, региональном и муниципальном (локальном) уровнях;

осуществлять оперативное и стратегическое проектирование и планирование деятельности спортивных, физкультурно-оздоровительных и туристских организаций;

рекреационная деятельность:

постоянно повышать свою профессиональную квалификацию;

обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий;
разрабатывать индивидуальные рекреационные программы для различного контингента занимающихся;
анализировать эффективность рекреационных программ и вносить в них соответствующие коррективы;
организационно-управленческая деятельность:
постоянно повышать свою профессиональную квалификацию в области организационно-управленческой деятельности;
обобщать и внедрять в практику передовой отечественный и зарубежный опыт работы физкультурно-спортивных организаций;
разрабатывать целевые программы развития физической культуры и спорта на разных уровнях;
анализировать деятельность физкультурно-спортивных организаций и вносить в нее соответствующие коррективы;
научно-исследовательская деятельность:
постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;
выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;
внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области физической культуры и спорта;
разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации;
культурно-просветительская деятельность:
постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области планирования и осуществления культурно-просветительской деятельности;
разрабатывать целевые кампании по пропаганде физической культуры и спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ

Абитуриент должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности (ОК-1);

способностью самостоятельно изучать новые методы исследования, изменять научный и производственный профиль, социокультурные и социальные условия своей профессиональной деятельности (ОК-2);

свободно пользуется русским и иностранным языками как средством делового общения (ОК-3);

способностью использовать на практике навыки и умения организации научно-исследовательских работ и управления коллективом (ОК-4);

способностью влиять на формирование целей команды, воздействовать на ее социально-психологический климат в нужном для достижения целей направлении (ОК-5);

способностью оценивать качество результатов деятельности (ОК-6);

готовностью брать на себя ответственность за свои решения в рамках профессиональной компетенции (ОК-7);

способностью принимать нестандартные решения (ОК-8);

готовностью проявлять инициативу, в том числе в ситуациях риска (ОК-9);

способностью разрешать проблемные ситуации (ОК-10);

адаптироваться к новым ситуациям, переоценке накопленного опыта, своих возможностей (ОК-11);

готовностью оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих с точки зрения соблюдения норм и рекомендаций здорового образа жизни (ОК-12);

способностью использовать углубленные теоретические и практические знания, часть которых находится на передовом рубеже науки о физической культуре и спорте (ОК-13);

способностью самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности (ОК-14);

расширяет и углубляет своё научное мировоззрение (ОК-15);

осознанием основных проблем своей предметной области, при решении которых возникает необходимость в сложных задачах выбора, требующих использования количественных и качественных методов (ОК-16).

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

педагогическая деятельность:

способностью применять на практике новейшие достижения в области педагогической деятельности (с новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями) (ПК-1);

способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения воспитательного воздействия на личность обучаемого (ПК-2);

способностью разрабатывать методические комплексы по учебной дисциплине «физическая культура» (ПК-3);

способностью решать нестандартные проблемы в разных видах профессиональной деятельности (ПК-4);

способностью устанавливать отношения с лицами вовлеченными в педагогический процесс в целях повышения его эффективности (ГЖ-5);

способностью управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности педагогической деятельности (ПК-6);

способностью использовать современные технологии для обеспечения качества образовательного процесса (ПК-7);

тренерская деятельность:

обладать высоким уровнем знаний в области подготовки спортсменов (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями) (ПК-8);

способностью видеть главное в подготовке спортсменов и определять соответствующие приоритеты при решении профессиональных задач (ПК-9);

способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности тренировочного процесса (ПК-10);

способностью разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-11);

способностью решать нестандартные проблемы в процессе подготовки спортсменов (ПК-12);

способностью устанавливать отношения с лицами вовлеченными в подготовку спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-13);

способностью управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-14);

проектная деятельность: способностью формулировать цели проекта (программы) для решения задач повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, спортивной, рекреационной деятельности, определять критерии и показатели достижения целей, выявлять приоритеты решения задач с учетом нравственных аспектов деятельности (ПК-15);

способностью разрабатывать обобщенные варианты решения проблемы, анализировать эти варианты, прогнозировать последствия, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности, неопределенности, планировать реализацию проекта (ПК-16);

способностью разрабатывать проекты и методическую документацию в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, морфофункциональных, психологических особенностей контингента разного пола и возраста, естественно-средовых и экономических особенностей региона (ПК-17);

способностью использовать современные информационные технологии в проектировании (ПК-18);

способностью обеспечивать соответствие разрабатываемых проектов стандартам и нормативным документам, а также заданию на их разработку (ПК-19);

рекреационная деятельность:

обладать высоким уровнем знаний в области рекреационной деятельности (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями) (ПК-20);

способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности организации досуга занимающихся с использованием средств физической культуры (ПК-21);

способностью разрабатывать комплексные программы рекреационной деятельности для разных групп населения (ПК-22);

способностью решать нестандартные проблемы в процессе рекреационной деятельности (ПК-23);

способностью управлять отношениями с лицами вовлеченными в процесс физической рекреации (ПК-24);

способностью управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности рекреационной деятельности (ПК-25);

организационно-управленческая деятельность:

обладать высоким уровнем знаний в области организационно-управленческой деятельности (знакомство с новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями) (ПК-26);

способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности организационно-управленческой деятельности (ПК-27);

способностью разрабатывать планы и программы инновационной деятельности в сфере управления спортивными организациями (ПК-28);

видеть главное в организационно-управленческой деятельности и расставлять соответствующие приоритеты при решении профессиональных задач (ПК-29);

способностью оценивать эффективность принятых организационно управленческих решений и оптимизировать процесс управления (ПК-30);

научно-исследовательская деятельность:

обладать высоким уровнем знаний о выполняемых научных исследованиях в области физической культуры и спорта (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями) (ПК-31);

способностью выявлять современные практические и научные проблемы, применять современные технологии и новации в сфере физической культуры и спорта (ПК-32);

способностью разрабатывать планы, программы и методики проведения исследований в области физической культуры и спорта (ГОС-33);

способностью использовать методики и технологии из смежных областей знаний при проведении научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта (ПК-34);

способностью интерпретировать результаты собственных научных исследований и выявлять их практическую значимость (ГЖ-35);

культурно-просветительская деятельность: обладать высоким уровнем знаний в области пропаганды физической культуры и спорта среди населения (новейшими теориями, интерпретациями, методами и технологиями) (ПК-36);

способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности культурно-просветительской деятельности (ПК-37);

способностью разрабатывать целевые программы привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом (ПК-38);

находить нестандартные решения в процессе реализации программ культурно-просветительской деятельности (ПК-39);

способностью управлять отношениями с лицами вовлеченными в культурно-просветительскую деятельность (ПК-40).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (АННОТАЦИИ ТЕМ)

Тема №1. Теоретические основы оздоровительной физической культуры
Цель, задачи, основное назначение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физическая культура и здоровый образ жизни. Факторы, обуславливающие здоровье человека.

Тема № 2. Теоретические основы оздоровительных занятий Роль двигательной активности в жизни человека. Гипокинезия и гиподинамия. Формы занятий физической культурой гигиенической направленности. Валеопрактические технологии. Человек и его здоровье с позиции системного подхода. Основы физического и психического здоровья. Технология оздоровления каждого дня.

Тема № 3. Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленностью Физические упражнения для укрепления мышечного корсета. Физические упражнения для улучшения координации. Физические упражнения для укрепления нервной системы. Физические упражнения для укрепления сердечнососудистой системы. Физические упражнения для улучшения выносливости. Антистрессовые упражнения.

Тема №4. Мониторинг физического состояния здоровья, занимающихся в группе Общие требования к организации контроля состояния здоровья занимающихся. Контроль физической подготовленности с использованием тестов. Общие требования к тестированию (тесты для определения быстроты, силы, выносливости и т.д.). Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся. Комплексные диагностические системы

Тема № 5. Научно-исследовательская работа студентов Использование данных тестирования. Педагогический эксперимент и педагогические наблюдения. Социологические методы исследования.

Тема № 6. Система современных физкультурно-оздоровительных технологий дошкольников Программы физкультурно-оздоровительного направления у дошкольников (структура, содержание). Организационные особенности и структура традиционного физкультурно-оздоровительного занятия. Формы занятий рекреативной направленности.

Тема № 7. Система современных физкультурно-оздоровительных технологий у школьников Программы физкультурно-оздоровительного направления у школьников (структура, содержание). Организационные особенности и структура традиционного физкультурно-оздоровительного занятия. Формы занятий рекреативной направленности. Коррекция осанки. Массовые и спортивно- оздоровительные мероприятия в школе.

Тема № 8. Система современных физкультурно-оздоровительных технологий у студентов Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия

в ВУЗе. Комплексы физических занятий на каждый день. Закаливающие процедуры. Коррекция осанки. Физкультурно-оздоровительные комплексы для студентов разной физической подготовленности и интересов.

Тема № 9. Внеклассное направление физкультурно-оздоровительных занятий Технология и организация проведения внеклассных физкультурно-оздоровительных занятий. Анимация как вид физической деятельности. Рекреативная направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия. Технология их организации, сценарный план, методика разработки и проведения.

Тема № 10. Физкультурно-оздоровительные технологии при работе с взрослым населением Учет возрастных особенностей и физического состояния при разработке содержания занятий. Рекреативная направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия. Технология их организации, сценарный план, методика разработки и проведения. Совместные массовые мероприятия взрослых с детьми. Технология организации, сценарный план, методика разработки и проведения. Профессионально прикладная направленность физических упражнений.

Тема № 11. Фитнес программы как форма двигательной активности взрослого населения Требования, предъявляемые к современным фитнес – программам. Фитнес – программы аэробной направленности. Фитнес – программы на развитие силовой выносливости. Фитнес – программы на развитие координационных способностей Фитнес – программы на развитие гибкости

Тема № 12. Комплексные методы оздоровления Взгляд на здоровье человека с точки зрения различных культур. Холистические (целостные) оздоровительные системы. Сравнительный анализ западных и восточных систем оздоровления. Авторские оздоровительные направления.

Тема № 13. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического здоровья. Комплексы физических упражнений. Авторские системы питания. Дыхательные упражнения (комплексы). Закаливающие процедуры.

Тема № 14. Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания психического здоровья. Комплекс упражнений, нацеленных на психорегуляцию организма. Виды релаксаций, АТ -1, АТ-2. Медитация, ее виды и практика.

Тема № 15. Технология использования в физическом воспитании тренажеров и технических средств Место и значение тренажеров в физическом воспитании. Классификация тренажеров. Основы методики использования занятий с тренажерами для детей. Основы методики проведения занятий с использованием тренажеров в работе с взрослым населением.

Тема № 16. Технология и методика проектирования оздоровительных программ Общие принципы компоновки физических упражнений. Понятие комбинаций. Сочетание упражнений с другими видами оздоровительных занятий (закаливание, питание и т.д.). Сочетание упражнений. Определение

21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – 199с.
22. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240с.
23. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983. – 223с.
24. Курамшин Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: монография. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. – 148с.
25. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 1998. – 76с.
26. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦИФК, 1992. – 120с.
27. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319с.
28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304с.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543с.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: издательство «Лань», 2003. – 160с.
31. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.:ФиС, 1998. – 496с.
32. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. – СПб., 1998. – 217с.
33. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 280с.
34. Очерки по теории физической культуры / сост. и общ. ред. Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1984. – 248с.
35. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286с.
36. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
37. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 284с.
38. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – Минск, 1985. – 138с.

39. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 112с.
40. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьников: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 160с.
41. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ВИИФК, 1993. – 319с.
42. Современная система спортивной подготовки/ Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С. Хоменкова, Б.Н. Шустика. – М.: СААМ, 1994. – 446с.
43. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / од ред. Ю.Ф.Буйлина и Ю.Ф.Курамшина. – М.: ФиС, 1981. – 192с.
44. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976, Т.1. – 304с.
45. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976, Т.2. – 304с.
46. Теория и методика физического воспитания: Учебник в 2 томах / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. – 423с.; 319с.
47. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360с.
48. Теория и методика физической культуры (Курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.П.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – 324с.
49. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
50. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2т./ Под ред. проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448с.
51. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Виша школа, 1987. – 424с.
52. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: ФиС, 1987. – 128с.
53. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1986. – 169с.
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
55. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001. – 254с.
56. Шварц В.Б., Хруцев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: ФиС, 1984. – 151с.

Рекомендованная дополнительная литература

1. Агеенко Н.Н., Кротов В.Я., Василевский В.М. Теоретико- методические основы развития координации движений в спортивных играх (на примере баскетбола). - Минск: ИПП Минэкономики РБ, 1995. - 122 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 193 с.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
6. Вайнбаум Д. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
8. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш.пед. учеб. заведений. - М.: Издательский Центр «Академия», 2001. - 208 с.
9. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 187 с.
10. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Методическое пособие. - Мн.: Польша, 1988. - 95 с.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера /Предисл. Н.В. Кизьминой, А.Ц.Пуни, А.В.Тарасова. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375 с.
12. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Минск: Польша, 1982. - 143 с.
13. Дривотинов Б.В., Полякова Т.Д., Панкова М.Д. Физическая реабилитация при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника: Учеб. пособие. - Минск, 2004. - 138 с.
14. Здоровье: Популярная энциклопедия / Ред. кол.: Е.Я.Безносиков, А.А.Гужаловский, И.С.Гулько и др. - Мн.: БелСЭ, 1990. - 670.
15. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 223 с.
16. Логвина Т.Ю. Физкультура, которая лечит: Пособие для педагогов и медработников дошк. учреждений / Т.Ю.Логвина. - Мозырь: ОООИД «Белый Ветер», 2003. - 172 с.
17. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Польша, 1989.-159 с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1971.-280 с.
19. Никитушкин В.Г., Губа В.Н. методы отбора в игровые виды спорта. - М.:ИКА, 1998.-288 с.
20. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 1. - с. 40 - 42.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Пеод общ. ред. М.Н.Набаткиковой. - М.: Физкультура и спорт. 1982. - 280 с.

22. Ратов И.П. Двигательные возможности человека. - Минск. 1994. - 124 с.
23. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 232 с.
24. Уроки физической культуры в школе: Пособие для учителей / В.А.Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др.; Под ред. В.А. Баркова. - Минск.: Тэхналогія, 2001. - 240 с.
25. Физическое воспитание в 1-4-х классах общеобразовательной школы: Для школ с белорусским и русским языком обучения / Е.Н.Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.; Под ред Е.Н. Ворсина. - Мн.: ПКІП «Асар»,1995. - 176 с.