

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Декан факультету фізичного
виховання і спорту

_____ Соя М. М.

« ____ » _____ 20__ р

ПРОГРАМА ТА ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
з педагогічної практики в ДЮСШ
студентів 1 курсу факультету фізичного виховання і спорту
за спеціальністю
7.010201 «Фізичне виховання»

Програма затверджена
на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних
дисциплін

« ____ » _____ 20__ р.

протокол № _____

Івано-Франківськ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Педагогічна практика в ДЮСШ студентів, що навчаються за спеціальністю 7.010201 «Фізичне виховання» проводиться на першому курсі тривалістю 4 тижнів у дитячо-юнацьких спортивних школах м. Івано-Франківська. Практиканти працюють на посаді тренера-викладача з виду спорту, який профілюється в даному спортивному закладі під керівництвом фахового керівника (із числа викладацького складу університету), старшого тренера і директора школи. При цьому до студентів-практикантів ставляться такі вимоги:

- до початку практики отримати від керівника практики консультації щодо оформлення всіх необхідних документів;
- своєчасно прибути на базу практики;
- у повному обсязі виконувати завдання, передбачені програмою практики, і вказівки її методистів;
- вивчити й суворо дотримуватись правил охорони праці, техніки безпеки, гігієнічних вимог;
- нести відповідальність за виконану роботу;
- проявляти активність, бути ініціативним, організованим, дисциплінованим та професійно компетентним;
- вести поточну документацію практиканта та своєчасно подавати її на перевірку та затвердження методисту;
- мати охайний зовнішній вигляд та спортивну форму, підпорядковуватись правилам внутрішнього розпорядку, дотримуватись правил етичних та педагогічних норм поведінки в стосунках з дітьми, педагогічним колективом школи;
- своєчасно захистити матеріали практики і здати всю необхідну робочу документації.

Мета практики: ознайомлення з умовами та специфікою роботи тренера з виду спорту у ДЮСШ, формування в студентів організаторських умінь, навичок безпосереднього проведення занять з конкретного виду спорту у спортивній секції, спортивних змагань, туристичних походів, елементарних навичок науково-дослідної роботи, уточнення і поглиблення професійних інтересів майбутніх тренерів-викладачів.

Завдання практики:

1. Формування практичних умінь та використання у підготовці спортсменів методичних положень, які виходять з принципів системи спортивного тренування:
 - побудова тренувального заняття;
 - планування мікро та мезоструктур тренувального процесу спортсменів у залежності від завдань та періодів макроциклу;
 - підбір ефективних засобів та методів тренувального процесу;
 - індивідуалізація процесу фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки в залежності від індивідуальних особливостей, віку та кваліфікації спортсмена;
 - управління динамікою тренуваності та набуття спортивної форми;
 - проведення поточного та етапного контролю рівня підготовки спортсменів.
2. Удосконалення навичок психолого-педагогічної майстерності професії тренера:
 - особиста демонстрація техніки спортивної вправи;

- застосування засобів опосередкованої наочності;
- керівництво спортивною групою в процесі тренувального заняття;
- застосування методів суворо-регламентованої справи в тренувальному процесі;
- проведення виховної роботи та вміння спрямовувати процеси самовиховання спортсменів;
- керувати станом тренуваності спортсмена;
- аналізувати та узагальнювати практичний досвід;
- спілкуватися зі спортивними функціонерами та громадськістю;
- організовувати та проводити спортивні змагання, свята.

Вимоги до студента-практиканта:

- самостійно планувати свою діяльність та проводити заняття з спортсменами за своїм профілем підготовки /узгодивши її з методистом практики у відповідності з програмою практики і умовами об'єкту практики;
- виявляти ініціативу і творчість в організації і проведенні спортивних і суспільних заходів;

Права студента-практиканта:

- отримувати консультації методистів практики, методиста на об'єкті, керівника університетської практики;
- обирати теми бесід і лекцій для закріпленого контингенту спортсменів, узгодивши їх з методистом об'єкту практики;
- безкоштовно користуватися табельною формою, інвентарем і устаткуванням своєї спортивної організації для спортивного удосконалення;
- отримувати від керівника практики консультації відносно з оформлення усіх необхідних документів організації та проведення навчально-виховного процесу, передбаченого програмою практики.

Обов'язки студента-практиканта:

- своєчасно прибувати на базу практик;
- у повному обсязі виконати всі завдання, передбачені програмою практики і вказівки її керівників, у відповідності з графіком, встановленим керівником;
- вивчити і дотримуватися правил охорони праці, техніки безпеки і санітарії, для чого пройти відповідний вступний інструктаж та інструктаж на кожному конкретному місці праці;
- систематично працювати з літературними джерелами;

Зміст практики:

На початку практики студент складає індивідуальний план роботи на період проходження практики, в якому зазначає терміни виконання завдань практики. Також протягом практики заповнюється щоденник проходження практики, в якому фіксується зміст роботи практиканта, а також його враження та пропозиції відносно удосконалення виконаних завдань. Протягом практики студент повинен виконати наступні завдання:

1. Ознайомитись з базою проходження практики, режимом її роботи.
2. Вести спостереження та аналіз навчально-виховного процесу. В аналізі зосередитися на:
 - структурі заняття, його місці в мікро-, мезоциклах та взаємозв'язку з попереднім і наступним заняттями тощо;

- підборі засобів та методів тренування, їх адекватності стану та структурі підготовки, індивідуальним особливостям та підготовленості спортсменів;
- динаміці навантаження /зовнішньої та внутрішньої його сторін/, обсязі відпочинку;
- організації заняття та виховному впливові тренера;

Все занотувати в щоденнику.

3. Проаналізувати навчально-методичну документацію /плани роботи, конспекти занять, індивідуальні плани та ін./, які ведуться на базі практики та внести пропозиції щодо її удосконалення, фіксуючи їх у щоденнику практики. На підставі цього скласти календарний план на період проходження практики.

4. Провести не менше 15 навчально-тренувальних занять, для яких скласти конспекти, підібравши відповідно поставлених завдань комплекси спеціально-підготовчих вправ, вправ для розвитку фізичних якостей. Конспекти завірити у тренера та керівника з фаху.

5. Провести контроль-залкове заняття з теоретико-методичним (письмовим) обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу;

6. Проаналізувати та зробити оцінку стану спортивної підготовленості, фізичного розвитку та фізичної працездатності спортсменів. Розробити, на підставі цих даних, практичні рекомендації з оптимізації процесу спортивного тренування.

7. Ознайомитись з технологією організації та проведення спортивних змагань /скласти положення про змагання, кошторис витрат для проведення змагань, ознайомитись з суддівською документацією, протоколи змагань/.

8. На основі педагогічного спостереження скласти психолого-педагогічну характеристику групи;

9. Підготувати звіт про роботу в умовах сучасної дитячо-юнацької спортивної школи та своєчасно захистити матеріали практики з оформленням відповідної робочої документації.

Порівняти зі своїм розумінням сучасної системи підготовки спортсменів, зробити висновки.

Контроль за проходженням практики

Керівником практики від ВНЗ і бази практики, методистами здійснюється поточний та підсумковий контроль за виконанням окремих розділів і всієї програми студентами-практикантами. Ведеться контроль початку та закінчення роботи. Студенти зобов'язані мати щоденник практики, у якому повинна міститись інформація про виконання завдань протягом робочого дня, що відповідають всім пунктам індивідуального плану, та кількості годин роботи.

Фаховий керівник робить відмітку в індивідуальному плані практиканта про виконання роботи тільки тоді, коли вона зафіксована в щоденнику.

Вимоги до звіту

Після закінчення терміну практики студенти звітують про виконання індивідуального плану, складеного відповідно до програми практики.

Загальна й характерна форма звітності за практику – подання письмового звіту, підписаного й оціненого безпосередньо керівником на місці проходження практики.

Письмовий звіт разом із іншими документами (щоденник, індивідуальний план, характеристика) подається на рецензування керівнику практики від навчального закладу.

Звіт має містити відомості про виконання студентам всіх розділів програми практики та індивідуального плану, розділів з питань охорони праці, а також висновки та пропозиції практиканта список використаної літератури.

У звіті повинна бути коротко і конкретно описана робота відносно навчально-тренувального процесу та програми практики, особисто виконана студентом.

Для узагальнення матеріалів, зібраних під час практики й підготовки звіту, студентам в кінці практики відводиться два-три дні.

Складений звіт повинен мати наскрізну нумерацію сторінок. Аркуші звіту потрібно зшити.

Захист та підведення підсумків практики

Звіт з практики, диференційовано оцінений тренером та фаховим керівником, захищається студентом в комісії, яка призначається завідувачем кафедри. До її складу входять фахові керівники практики від ВНЗ і за можливості методисти за місцем проходження практики, викладачі кафедри, які викладали спеціальні дисципліни.

Комісія приймає залік у студентів протягом перших десяти днів семестру, який починається після практики. Оцінка за практику вноситься в заліково-екзаменаційну відомість і залікову книжку студентів з підписами членів комісії.

Оцінка студента за практику враховується стипендіальною комісією при визначенні розміру стипендії разом з його оцінками за результатами підсумкового контролю.

Студенту, який не виконав програму практики з поважних причин, може бути надано право проходження практики повторно. Студент, який в останнє отримав негативну оцінку комісії за практику, відраховується з ВНЗ.

ПЕРЕЛІК ДОКУМЕНТІВ, ЯКІ СТУДЕНТИ ПВИННІ ПОДАТИ НА ЗАХИСТ ПРАКТИКИ

1. Щоденник практики;
2. Індивідуальний план роботи;
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, змагання;
8. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття;
9. Плани-конспекти навчально-тренувальних занять /всіх за практику/;
10. Профорієнтаційна робота;
11. Звіт про проходження практики;
12. Характеристика студента-практиканта.

3 сторінка – Розклад занять

”ЗАТВЕРДЖУЮ”

Директор _____

«___» _____ 200_ р.

РОЗКЛАД ЗАНЯТЬ

Відділення _____

з «___» _____ 200_ року

№ п/п	Прізвище та ініціали тренера	Назва групи	Дні тижня							Місце занять
			понеділок	вівторок	серeda	четвер	п'ятниця	субота	неділя	

Заступник директора

Ст. тренер-викладач

4 сторінка – Щоденник практики

При заповненні щоденника роботи студентом-практикантом вказується число, місяць, рік, зміст виконаної роботи та витрачений час. У процесі студент раз на тиждень повинен показувати щоденник методисту, для його підпису, перевірки та внесення корективів, рекомендацій щодо подальшого вдосконалення роботи.

”ЗАТВЕРДЖУЮ”

Фаховий керівник _____

ЩОДЕННИК РОБОТИ

Дата	Зміст роботи	Витрачений час	Підпис методиста

”ЗАТВЕРДЖУЮ”

Фаховий керівник _____

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН РОБОТИ

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відмітка про виконання	Підпис методиста
1. Організаційна робота				
2. Навчально-методична робота				
3. Спортивно-масова робота				
4. Виховна робота				
5. Робота з батьками вихованців				
6. Лікарський контроль				
7. Господарська робота				

Дата

Підпис

”ЗАТВЕРДЖУЮ”

Фаховий керівник _____

ПЛАН ТРЕНУВАНЬ НА МЕЗОЦИКЛ

Зміст/тема заняття	Дата проведення заняття											
Теоретична підготовка												
ЗРВ												
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру												
Рухливі ігри спеціальноприкладного характеру												
Навчання елементів техніки виконання певної вправи												
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки												
Загальнофізична підготовка												
Спеціальнофізична підготовка												
Тактична підготовка												
Заняття іншими видами спорту												
Тривалість												

7 сторінка – Календарний план спортивно-масових заходів

Його змістом є перелік змагань, туристських подорожей, масових спортивних заходів тощо. При цьому обов’язково слід зазначати строки і місце проведення кожного заходу. Цей план по можливості узгоджуються з аналогічними планами району, міста або спортивного товариства. Це дасть змогу передбачити участь команд і окремих спортсменів відповідного колективу в змагання району, міста, області, спортивного товариства. Плануючи змагання з якогось виду спорту, передбачають кількаразове їх проведення з тим, щоб кожний фізкультурник або спортсмен зміг протягом року взяти в них участь не менше як 3-4 рази.

До складання календарних планів злучають досвідчених членів ради, громадських інструкторів, тренерів, фізоргів, спортивних суддів. Його затверджують на розширеному засіданні ради колективу. У календарі слід відвести місце всім видам спорту, з яких займаються члени колективу, приділяючи особливу увагу внутрішнім змаганням.

№ піп	Спортивно-масовий захід	Учасники	Термін проведення	Місце проведення

4. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ.

5. КЕРІВНИЦТВО ЗМАГАНЬ.

6. НАГОРОДЖЕННЯ.

10. ФІНАНСУВАННЯ.

Організаційний комітет.

10 сторінка – Кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору

Кошторис складається на підставі затвердженого плану-календаря районних, міських, обласних та інших спортивних заходів, у якому визначено місце і час проведення змагань або зборів та кількість учасників.

Кошторис витрат є основним документом, на підставі якого витрачаються кошти на проведення учбово-тренувальних зборів та змагань.

З кожного виду витрат складаються розрахунки відповідно до існуючих норм і положень. Так, розрахунок на харчування складають, виходячи з кількості іногородніх і місцевих учасників, тривалості змагань або зборів та норм харчування, встановлених розпорядженням з урахуванням того, що норми витрат на харчування для учасників змагань у зв'язку з великим навантаженням підвищуються.

Для обчислення за кошторисом витрат на утримання обслуговуючого персоналу змагань необхідно передусім визначити його кількість, виходячи з положення про змагання по видах спорту та доцільність утримання тієї чи іншої категорії працівників. Розрахунок тих витрат здійснюють по кожній посаді окремо.

Представники і тренери команд мають право на безкоштовне забезпечення нарівні з учасниками змагань, які вони обслуговують, за винятком додаткового харчування.

Розрахунки на проїзд спортсменів і суддів складають виходячи з кількості учасників та вартості проїзних квитків.

Витрати на оренду спортивних споруд та інвентаря обчислюються в кошторисах відповідно до її тривалості і затверджених у даній місцевості тарифів.

Залежно від видів спорту кошториси передбачають витрати на оренду транспорту і засобів зв'язку. Розраховують ці витрати, виходячи з тривалості обслуговування та діючих розцінок (погодинно, за добу тощо).

Крім вищезазначених витрат, у кошторисах передбачаються коти на придбання необхідних матеріальних цінностей (похвальних грамот, медалей, призів) для нагородження переможців змагань. Ці витрати обчислюються відповідно до діючих положень про матеріальне забезпечення спортивних заходів та існуючих цін.

Зразок кошторису витрат, що додається, одночасно може бути й звітом про його виконання. Цей документ надсилають організації або установі, що проводила фінансування заходу. В такому разі кошторис витрат складають у 4 примірниках, з яких один залишається на місці його складання, два – надсилають до місця проведення змагань або зборів і один надається особі, відповідальній за проведення заходу.

Кошторис "затверджую"

в сумі _____

керівник установи

(організації)

(підпис)

«__» _____ 200__р.

КОШТОРИС ВИТРАТ

На участь команди _____

в м. _____ з «__» _____ по «__» _____ 200__р.

1. Проїзд учасників команди:

- спортсменів: _____ грн. x _____ осіб x 2 кінця = _____ грн.

- тренерів: _____ грн. x _____ осіб x 2 кінця = _____ грн.

- постіль: _____ грн. x _____ осіб x 2 кінця = _____ грн.

РАЗОМ: _____ грн.

2. Добові в дорозі:

- спортсменів: _____ грн. x _____ осіб x 2 кінця = _____ грн.

- тренерів: _____ грн. x _____ осіб x 2 кінця = _____ грн.

РАЗОМ: _____ грн.

3. Розміщення (проживання) з «__» _____ по «__» _____ 200__р.

- _____ грн x _____ спортсменів x _____ днів = _____ грн

- _____ грн x _____ тренерів x _____ днів = _____ грн

РАЗОМ: _____ грн.

4. Харчування

- _____ грн x _____ спортсменів x _____ днів = _____ грн

- _____ грн x _____ тренерів x _____ днів = _____ грн

РАЗОМ: _____ грн.

5. Інші витрати

- _____ = _____ грн.

- _____ = _____ грн.

- _____ = _____ грн.

РАЗОМ: _____ грн

Всього по кошторису - _____ грн

(_____)

Кошторис склав _____

Заступник директора _____

Головний бухгалтер _____

”ЗАТВЕРДЖУЮ”

Фаховий керівник _____

СХЕМА
АНАЛІЗУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Група _____ Дата _____ № заняття _____

Хто проводить _____

Фронтальний або повний аналіз тренувального заняття охоплює певні розділи:

I. Аналіз конспекту заняття

1. Правильність та чіткість постановки завдань.
2. Відповідність матеріалу, що вивчається, поставленим завданням програми, рівню фізичної підготовленості учнів, умовам проведеного заняття.
3. Зв'язок з попереднім заняттям.
4. Правильність розподілу часу за частинами заняття.
5. Термінологічна правильність запису вправ.
6. Запис організаційно-методичних вказівок.
7. Правильність дозування вправ на занятті.
8. Правильність підбору підготовчих та підвідних вправ.
9. Чи передбачені заходи страхування, безпеки та допомоги.
10. Використання наочних посібників.
11. Як передбачається стимулювати активність учнів.

II. Санітарно-гігієнічна оцінка умов проведення заняття

1. Площа та кубатура залу, її відповідність санітарно-гігієнічним нормам.
2. Характеристика природного та штучного освітлення.
3. Система опалення, температура, вентиляція.
4. Яка система прибирання залу, чистота, його обладнання та інвентар.

III. Власні педагогічні спостереження за ходом заняття, діями тренера-викладача та учнів

Спостерігаючи за ходом заняття, слід звернути увагу на наступні моменти:

1. Постановка завдань заняття.
2. Які методи організації учнів застосовувались, їхня ефективність?
3. Які методи передачі знань використовував тренер-викладач, їхня ефективність?
4. Чи використовувались підготовчі або підвідні вправи, ефективність їхнього використання?
5. Правильність і своєчасність надання допомоги та страхування, навчання самострахуванню.
6. Уміння тренера-викладача виявляти й виправляти помилки.
7. Місце тренера-викладача в процесі проведення заняття.

Спостерігаючи за діями тренера-викладача, необхідно звернути увагу на наступні моменти:

1. Знання обраного виду спорту.
2. Загальна культура.
3. Педагогічна майстерність і педагогічний такт.
4. Уміння організувати й спрямовувати роботу колективу учнів.

Матеріал педагогічних спостережень повинен закінчуватись висновками та пропозиціями.

12 сторінка – Плани-конспекти навчально-тренувальних занять /всіх за практику/

Зміст конспекту навчально-тренувального заняття

У підготовчій частині заняття вказується вид шикування учнів, рапорт, пояснення завдань, перешикування для проведення загально розвиваючих вправ, запис тих вправ з обов'язковим дозуванням та методикою проведення.

Зміст основної частини записується докладно: спеціальнопідготовчі та підвідні вправи до кожного вирішуються завдання, основні та допоміжні вправи.

У заключній частині записуються вправи, які сприяють кращому відновленню процесів в організмі та підготовці учнів до наступної діяльності.

У графі "Дозування" вказується час виконання або кількість повторень вправи.

Організаційно-методичні вказівки до заняття охоплюють наступне коло питань:

1. Умови проведення та організація заняття;
2. Методичні вказівки до окремих вправ та проведення уроку в цілому.
3. Облік проведеної роботи.

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Фаховий керівник _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

навчально-тренувального заняття № __

з _____

для учнів спортсменів _____
(контингент)

Місце проведення _____

Час і дата проведення _____

ЗАВДАННЯ:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Інвентар, обладнання _____

№ піп	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина			
II. Основна частина			

III. Заключна частина			

Тренер-викладач

(П. І. П.)

Умови проведення та організації заняття

Умови проведення навчально-тренувального заняття

1. Підготовка місць заняття.
2. Наявність необхідного інвентаря.
3. Заходи страхування та попередження нещасних випадків.

Приклад:

- зробити розмітки для гри до заняття;
- не допускати зустрічного кидання набивних м'ячів;
- перевірити справність кріплення приладів.

Умови організації навчально-тренувального заняття

1. Методи та способи організації учнів.
2. Розміщення учнів.
3. Місце та характер самостійної роботи учнів.
4. Порядок користування інвентарем, підготовка та прибирання приладів.
5. Залучення учнів до суддівства та страхування.

Приклад:

- вправи виконувати в трійках;
- стрибки виконувати позмінно, вишикувавши учнів у дві шеренги;
- забезпечити в парах взаємний контроль за якістю виконання;
- мати встановити попарно в довжину.

Методика проведення заняття

Визначається і уточнюється вибір найбільш доцільних методів та методичних прийомів навчання учнів рухових дій.

Приклади:

1. Навчання – почати вивчення техніки ведення м'яча руками на місці, а потім у русі:

- Звернути увагу на правильний напрям поштовху ногами (при перекиді);

- Дати домашнє завдання для кращого засвоєння вправи і т. д.

2. Поглиблення знань:

- Підкреслити перевагу техніки стрибка за даним способом;
- Дати порівняльну характеристику варіантів кидків.

3. Конкретні методичні прийоми по ходу виконання вправ:

- Для утворення більш правильного уявлення про дану вправу;
- Виконувати її за свистком;
- Подати сигнал на головній фазі вправи;

- Перевірити вихідне положення перед заключним зусиллям;
 - Для полегшення умов виконання вправи; міст виконувати з підтримкою;
 - Стійки виконувати біля стіни.
4. Дозування навантаження:
- Повторити максимальне число раз «до відказу»;
 - Виконувати вправи 12-16 раз.
5. Моральне виховання:
- Вказати, яка морально-вольова якість виховується в процесі виконання даної вправи і т. д.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єва В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі. – 1997.
2. Аршавський І. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: Наука, 1982. – 27 с.
3. Бех І. Д. Проблема методів виховання у сучасній школі // Педагогіка і психологія. – 1996. - № 4. – С. 136-141.
4. Борисеко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим учнів. – К., 1989.
5. Використання спеціальних оздоровчих методик Бутейко К. П., Іванова К. П., Стрельникової О. М., Мікуліна А. А., Ніші К., гімнастики йогів на уроках фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення оздоровчого ефекту уроків фізичного виховання.
6. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителя. – К.: Радянська школа, 1988. – 182 с.
7. Воробей Г. В. Народні ігри та забави. – К., 1995.
8. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – К. – Здоров'я, 1989. – 72 с.
9. Дубогай Л. Д. Управління формуванням професійного інтересу до занять фізичними вправами /Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.: Зб. наук. праць./ Луцьк, 1999.
10. Капішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення. – К., 2001. – 150 с.
11. Коваленко Б. А., Гуровський Н. Н. Гипокинезия. – М.: Медицина, 1980. – 318 с.
12. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
13. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт: інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. – Київ: 2004.- 1184 с.
14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – Спортивна газета. – 04 грудня 2003 р.
15. Нестеровський Д. І., Куракін В. С. Интегративный підхід у фізичному вихованні школярів // Науково-практична конференція. Посібник. – Москва, 1991. – С. 95.
16. Пухлий В. Наше здоров'я – у наших руках. – К., 1995. – 20 с.
17. Рыбковський А. Г. Управление двигательной системностью человека. – Донецк: Феникс, 1998. – 300 с.
18. Серкіс Б. Р. Самоконтроль під час самостійних занять фізичною культурою. – Рівне: РДК, 1998. – С. 15 – 18.
19. Фомін Н. А., Вавілов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991. – 224 с.
20. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів, 2004. – С. 112.
21. Донцов І. П., Корсунський В.С., Степаненко В. С., Збірник нормативних актів та документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: 2002

