

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
физической культуры»

УТВЕРЖДЕНО

Первый проректор БГУФК

07.10.2009 г.

Регистрационный № УД 88/баз.

## **СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Учебная программа для направления специальности**

**1-88 02 01 – 01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по лыжным гонкам)»**

УДК 796.9  
ББК 75.719.5 (Я 73)  
С – 73

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**О.Л. Гракович**, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В.М. Киселев**, профессор кафедры физического воспитания Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, профессор

**А.Н. Конников**, заведующий кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»  
(протокол № 11 от 14.05. 2009)

Методической комиссией спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта (протокол № 06 от 22.06. 2009)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 01 от 06.10. 2009)

Советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 03 от 07.10. 2009г.)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивно-педагогическое совершенствование» предназначена для обучающихся по специальности 1-88 02 01- 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)».

Отличительными особенностями программы являются: обновленное содержание дисциплины, применение практических умений и навыков по лыжным гонкам для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие творческого потенциала выпускника.

Учебная программа дисциплины «Спортивно-педагогическое мастерство» разработана в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь по вышеуказанной специальности первой ступени высшего образования.

Целью изучения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» является повышение уровня спортивно-педагогического мастерства студентов.

Задачи:

1. изучить методику развития физических качеств, принципы совершенствования технико-тактического мастерства лыжников-гонщиков, систему анализа тренировочных и соревновательных нагрузок, технику безопасности при проведении занятий;

2. овладеть современными методиками развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсмена; совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена;

4. овладеть навыками учета и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок, приемами страховки и само страховки, оказания первой медицинской помощи.

В результате освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» обучаемый должен:

знать:

– методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена;

– систему анализа тренировочных и соревновательных нагрузок;

– особенности адаптации к физическим нагрузкам;

– основы безопасности при проведении занятий и соревнований

уметь:

– использовать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей и совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена;

– учитывать и анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки;

– учитывать адаптационные реакции спортсмена в учебно-тренировочном процессе;

– использовать приемы страховки и само страховки, оказывать первую медицинскую помощь.

Контроль знаний, практических умений и навыков студентов осуществляется в форме зачетов.

Программа рассчитана на 678 часов практических занятий.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	Распределение учебных часов по годам обучения			
		1	2	3	4
<b>Раздел 1. Требование безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>10</b>
Тема 1.1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам при низких температурах.	30	10	10	10	
Тема 1.2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий на горном склоне	30	10	10	10	
Тема 1.3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий с людьми различного возраста, уровня подготовленности	30			20	10
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки в лыжных гонках</b>	<b>180</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>20</b>
Тема 2.1. Методика обучения технике способов передвижения на лыжах в бесснежное время года	60	20	20	10	10
Тема 2.2. Методика обучения технике способов передвижения на лыжах на снегу	90	30	32	28	
Тема 2.3. Методика совершенствования техники способов передвижения на лыжах	30			20	10
<b>Раздел 3. Физические качества и технико-тактическое мастерство лыжника-гонщика в процессе спортивной тренировки</b>	<b>218</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>10</b>
Тема 3.1. Методика общей физической подготовки лыжников-гонщиков	68	28	30	10	
Тема 3.2. Методика специальной физической подготовки лыжников-гонщиков	80	30	30	10	10
Тема 3.3. Технико-тактическое мастерство в условиях тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков	70	30	30	10	

<b>Раздел 4. Особенности индивидуальной адаптации спортсмена к физическим нагрузкам</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
Тема 4.1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в условиях гипоксии	10	2	4	4	
Тема 4.2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований при смене часового пояса	10	2	4	4	
<b>Раздел 5. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
Тема 5.1. Формы и методы педагогического контроля физических нагрузок лыжников-гонщиков	10	2	2	2	4
Тема 5.2. Формы и методы медицинского контроля физических нагрузок лыжников-гонщиков	10	2	2	2	4
Тема 5.3. Формы и методы научного контроля физических нагрузок лыжников-гонщиков	10	2	2	2	4
Тема 5.4. Формы и методы самоконтроля физических нагрузок лыжников-гонщиков	10	2	2	2	4
<b>Раздел 6. Формирование функциональных систем спортсмена</b>	<b>130</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>16</b>
Тема 6.1. Общая физическая подготовка лыжников-гонщиков	60	24	12	10	14
Тема 6.2. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков	70	26	24	18	2
<b>Итого</b>	<b>678</b>	<b>216</b>	<b>210</b>	<b>172</b>	<b>80</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ 1. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **Тема 1.1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам при низких температурах**

Температурные нормы проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжному спорту. Требование к одежде и другим средствам защиты от холода, ветра, осадков. Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и обморожениях.

#### **Тема 1.2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий на горном склоне**

Подготовка горного склона. Размещение группы на горном склоне, место преподавателя. Правила техники безопасности на горном склоне. Организация движения лыжников на горном склоне.

#### **Тема 1.3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий с людьми различного возраста, уровня подготовленности**

Подбор средств, методов обучения и развития физических качеств при проведении учебно-тренировочных занятий с людьми различного возраста, уровня технической и физической подготовленности. Контроль интенсивности и объема физической нагрузки.

### **РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

#### **Тема 2.1. Методика обучения технике способов передвижения на лыжах в бесснежное время года**

Средства обучения технике способов передвижения на лыжах в бесснежное время года: имитационные упражнения на месте и в движении. Передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках, скиках на учебно-тренировочных и соревновательных трассах с использованием равномерного, перемснного, повторного, интервального, контрольного и соревновательного методов тренировки.

## **Тема 2.2. Методика обучения технике способов передвижения на лыжах на снегу**

Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами на учебно-тренировочных и соревновательных трассах с использованием равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного и соревновательного методов тренировки.

## **Тема 2.3. Методика совершенствовании техники способов передвижения на лыжах**

Проведение студентами учебно-тренировочных занятий по совершенствованию техники способов передвижения на лыжах. Составление планов-конспектов занятий. Оценка умений студентов.

## **РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

### **Тема 3.1. Методика общей физической подготовки лыжников-гонщиков**

Подбор средств и методов для повышения уровня общей физической подготовленности лыжников-гонщиков: общеразвивающие упражнения, кросс, бег с ускорением, спортивные игры, упражнения с отягощениями, плавание, велосипед, гребля. Использование в учебно-тренировочном процессе равномерного, кругового, игрового методов тренировки.

### **Тема 3.2. Методика специальной физической подготовки лыжников-гонщиков**

Подбор средств и методов для повышения уровня специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков: бег с шаговой (прыжковой) имитацией, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках, скиках, на лыжах классическим стилем и коньковым с использованием различных методов тренировки на учебно-тренировочных и соревновательных трассах.

### **Тема 3.3. Техничко-тактическое мастерство в условиях тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков**

Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами на учебно-тренировочных и соревновательных трассах в различных условиях скольжения. Участие в соревнованиях в спринте, командном спринте, индивидуальной гонке, персьюте, эстафете, марафоне.



## **РАЗДЕЛ 4. ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

### **Тема 4.1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в условиях гипоксии**

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в условиях гипоксии. Подбор средств и методов тренировки. Дозировка интенсивности и объема физической нагрузки. Составление плана-конспекта занятия. Оценка умений студентов.

### **Тема 4.2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований при смене часового пояса**

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований при смене часового пояса. Подбор средств и методов тренировки. Дозировка интенсивности и объема физической нагрузки. Составление плана-конспекта занятия. Оценка умений студентов.

## **РАЗДЕЛ 5. АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

### **Тема 5.1. Формы и методы педагогического контроля физических нагрузок лыжников-гонщиков**

Виды контроля: оперативный, этапный, итоговый. Составление графика проведения педагогического контроля. Подбор тестов для определения уровня общефизической и специальной подготовленности спортсмена. Контроль и учет объема и интенсивности физической нагрузки в специальном журнале тренера.

### **Тема 5.2. Формы и методы медицинского контроля физических нагрузок лыжников-гонщиков**

Составление графика проведения медицинского контроля. Тесты для определения здоровья и физического состояния спортсмена.

### **Тема 5.3. Формы и методы научного контроля физических нагрузок лыжников- гонщиков**

Тесты для определения физического, технического, психического состояния

спортсмена. Методы прогнозирования спортивных результатов спортсмена.

#### **Тема 5.4. Формы и методы самоконтроля физических нагрузок лыжников-гонщиков**

Самоконтроль спортсмена: определение и фиксация ЧСС утром и вечером, определение самочувствия, кистевая динамометрия, взвешивание, определение желания тренироваться. Использование пульсометров во время тренировки, после.

### **РАЗДЕЛ 6. ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ СПОРТСМЕНА**

#### **Тема 6.1. Общая физическая подготовка лыжников-гонщиков**

Выполнение физических упражнений из других видов спорта в различных зонах интенсивности для повышения уровня функционирования систем спортсмена.

#### **Тема 6.2. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков**

Выполнение специальных упражнений лыжников-гонщиков в различных зонах интенсивности для повышения уровня функционирования систем спортсмена.

# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 год обучения

1. Участвовать в первенстве кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по общей физической подготовке.
2. Представить дневник спортсмена и его анализ.
3. Участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам не менее 6 раз.
4. Участвовать в судействе соревнований не менее 4 раз.
5. Выполнить норматив II спортивного разряда.
6. Выполнить контрольные нормативы:

### МУЖЧИНЫ

Оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Кросс 5 км (мин. сек.)	10-ти кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 10 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	25	17.30	29.00	41.30	13.5
9	23	18.00	28.50	42.00	13.6
8	21	18.30	28.00	42.30	13.7
7	19	19.00	27.50	43.00	13.8
6	17	19.30	27.00	43.30	13.9
5	15	20.00	26.50	44.00	14.0
4	13	20.30	26.00	44.30	14.1
3	11	21.00	25.00	45.00	14.2
2	9	21.30	25.50	45.30	14.3
1	7	22.00	24.00	46.00	14.4

### ЖЕНЩИНЫ

Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Кросс 3 км (мин. сек.)	5-ти кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 5 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	30	11.30	11.50	22.30	15.5
9	28	12.00	11.00	23.00	15.6
8	26	12.30	10.50	23.30	15.7
7	24	13.00	10.00	24.00	15.8
6	22	13.30	9.50	24.30	15.9
5	20	14.00	9.00	25.00	16.0
4	18	14.30	8.50	25.30	16.1
3	16	15.00	8.00	26.30	16.2
2	14	15.30	7.50	27.00	16.3
1	12	16.00	7.00	27.30	16.4

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 2 год обучения

1. Участвовать в первенстве кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по общей физической подготовке.
2. Представить дневник спортсмена и его анализ.
3. Участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам не менее 6 раз.
4. Участвовать в судействе соревнований не менее 4 раз.
5. Подтвердить норматив II спортивного разряда.
6. Выполнить контрольные нормативы:

### МУЖЧИНЫ

Оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Кросс 5 км (мин. сек)	10-ти кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 10 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	26	17.20	29.10	41.10	13.4
9	24	17.50	28.40	41.40	13.5
8	22	18.20	27.90	42.10	13.6
7	20	18.50	27.40	42.40	13.7
6	18	19.20	26.90	43.10	13.8
5	16	19.50	26.40	43.40	13.9
4	14	20.20	25.90	44.10	14.0
3	12	20.50	25.40	44.40	14.1
2	10	21.20	24.90	45.10	14.2
1	8	21.50	24.50	45.40	14.3

### ЖЕНЩИНЫ

Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Кросс 3 км (мин. сек)	5-ти кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 5 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	31	11.20	11.60	22.20	15.4
9	29	11.50	11.10	22.50	15.5
8	27	12.20	10.60	23.20	15.6
7	25	12.50	10.10	23.50	15.7
6	23	13.20	9.60	24.20	15.8
5	21	13.50	9.10	24.50	15.9
4	19	14.20	8.60	25.20	16.0
3	17	14.50	8.10	25.50	16.1
2	15	15.20	7.60	26.20	16.2
1	13	15.50	7.10	26.50	16.3

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3 год обучения

1. Участвовать в первенстве кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по общей физической подготовке.
2. Представить дневник спортсмена и его анализ.
3. Участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам не менее 6 раз.
4. Участвовать в судействе соревнований не менее 4 раз.
5. Выполнить норматив I спортивного разряда.
6. Выполнить контрольные нормативы:

### МУЖЧИНЫ

Оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Кросс 5 км (мин. сек.)	10-ти кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 10 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	27	17.10	29.20	41.00	13.3
9	25	17.40	28.70	41.30	13.4
8	23	18.10	28.20	42.00	13.5
7	21	18.40	27.70	42.30	13.6
6	19	19.10	27.20	43.00	13.7
5	17	19.40	26.70	43.30	13.8
4	15	20.10	26.20	44.00	13.9
3	13	20.40	25.70	44.30	14.0
2	11	21.10	25.20	45.00	14.1
1	9	21.40	24.70	45.30	14.2

### ЖЕНЩИНЫ

Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Кросс 3 км (мин. сек.)	5-ти кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 5 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	32	11.10	11.70	22.10	15.3
9	30	11.40	11.20	22.40	15.4
8	28	12.10	10.70	23.10	15.5
7	26	12.40	10.20	23.40	15.6
6	24	13.10	9.70	24.10	15.7
5	22	13.40	9.20	24.40	15.8
4	20	14.10	8.70	25.10	15.9
3	18	14.40	8.20	25.40	16.0
2	16	15.10	7.70	26.10	16.1
1	14	15.40	7.20	26.40	16.2

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4 год обучения

1. Участвовать в первенстве кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по общей физической подготовке.
2. Представить дневник спортсмена и его анализ.
3. Участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам не менее 6 раз.
4. Участвовать в судействе соревнований не менее 4 раз.
5. Подтвердить норматив I спортивного разряда.
6. Выполнить контрольные нормативы:

### МУЖЧИНЫ

Оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Кросс 5 км (мин. сек)	10-ты кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 10 км (мин. сек)	Бег 100 м (сек.)
10	28	17.00	29.30	40.50	13.2
9	26	17.30	28.80	41.20	13.3
8	24	18.00	28.30	41.50	13.4
7	22	18.30	27.80	42.20	13.5
6	20	19.00	27.30	42.50	13.6
5	18	19.30	26.80	43.20	13.7
4	16	20.00	26.30	43.50	13.8
3	14	20.30	25.80	44.20	13.9
2	12	21.00	25.30	44.50	14.0
1	10	21.30	24.80	45.20	14.1

### ЖЕНЩИНЫ

Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Кросс 3 км (мин. сек)	5-ти кратный прыжок (м)	Кросс с имитацией 5 км (мин. сек.)	Бег 100 м (сек.)
10	33	11.00	11.80	22.00	15.4
9	31	11.30	11.30	22.30	15.5
8	29	12.00	10.80	23.00	15.6
7	27	12.30	10.30	23.30	15.7
6	25	13.00	9.80	24.00	15.8
5	23	13.30	9.30	24.30	15.9
4	21	14.00	8.80	25.00	16.0
3	19	14.30	8.30	25.30	16.1
2	17	15.00	7.80	26.00	16.2
1	15	15.30	7.30	26.30	16.3

## ЛИТЕРАТУРА

### ОСНОВНАЯ

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: ACEDEMA, 1999. – 208с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
3. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
4. Пальчевский, В.Н. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. Методические рекомендации / В.Н. Пальчевский, В.М. Киселев, Л.С. Романовский. – Минск: 1983. – 28 с.
5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
7. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость / П. Янсен: пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2006. – 160 с.
8. [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com).

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун. Пер. с англ. А. Немцов. – Мурманск: 2004. – 168 с.
10. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.
11. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки теории и методики / В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
12. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000, - 204 с.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.
14. Психология спорта высших достижений: учеб. пособие для ин-тов физической культуры / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
15. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.
16. Соха, Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха Академия физического воспитания в Катовице. ВООК. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 203 с.