

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Теория спорта»
для студентов 4 курса дневной и 5 курса заочной
форм получения образования

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).

Эталонная и эвристическая функции спорта.

Воспитательная функция спорта.

Спорт как фактор разностороннего развития человека.

Оздоровительно-рекреативная функция спорта.

Эстетическая функция спорта. Причины популярности спорта как зрелища. Взаимосвязь спорта и искусства.

Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социальной интеграции.

Экономическая функция спорта.

Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов: теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора.

Методы исследования в теории спорта. Общая характеристика научной методологии и методов познания.

Педагогическое наблюдение в исследованиях в области теории спорта.

Педагогический эксперимент в исследованиях в области теории спорта.

Тестирование в исследованиях в области теории спорта. Требования к тестам.

Основные тенденции развития спорта в современных условиях. Обострение конкуренции в спорте высших достижений, активное использование достижений науки и техники, коммерциализация спорта.

Характеристика спорта высших достижений.

Характеристика базового (массового) спорта.

Основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивное соревнование», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация».

Основные положения теории спортивных соревнований. Реализация соревновательного потенциала в различных соревновательных ситуациях.

Структура соревновательного потенциала и его компоненты (предрасположенность, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности).

Ординарные и критические соревновательные ситуации.

Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность» («готовность»), «тренировка», «тренированность».

Общая характеристика системы подготовки спортсмена (спортивный результат, спортсмен, тренер, материальное и информационное обеспечение).

Общая схема управления состоянием спортсмена. Управляющая и

управляемая системы, прямые и обратные связи в системах управления.

Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена. Адаптация к физическим нагрузкам и внешним условиям как основа получения тренировочных эффектов.

Требования, предъявляемые к тренеру и спортсмену современной системой спортивной подготовки.

Характеристика материального обеспечения в системе подготовки спортсмена.

Характеристика информационного обеспечения в системе подготовки спортсмена.

Основные закономерности, определяющие принципы спортивной подготовки (закономерности формирования адаптации, двигательных умений и навыков, возрастного развития двигательных способностей, гетерохронности восстановления и др.).

Обоснование и особенности практической реализации принципа индивидуально максимального достижения.

Обоснование и особенности практической реализации принципа направленности к высшим достижениям.

Обоснование и особенности практической реализации принципа углубленной специализации.

Обоснование и особенности практической реализации принципа углубленной индивидуализации.

Обоснование и особенности практической реализации принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

Обоснование и особенности практической реализации принципа непрерывности тренировочного процесса.

Обоснование и особенности практической реализации принципа единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.

Обоснование и особенности практической реализации принципа волнообразности динамики нагрузок.

Обоснование и особенности практической реализации принципа цикличности тренировочного процесса.

Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.

Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной тренировке.

Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

Дополнительные (неспецифические) методы спортивной подготовки.

Характеристика целей и содержания физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена. Общая и специальная стороны спортивной подготовки. Теоретическое и практическое направление спортивной подготовки.

Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка.

Виды силовых способностей спортсмена и их характеристика. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.

Общая характеристика силовых способностей. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.

Методика направленного развития собственно силовых способностей спортсмена (на примере вида спорта).

Методика направленного развития силовой выносливости спортсмена (на примере вида спорта).

Методика направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена (на примере вида спорта).

Контроль уровня развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости.

Роль скоростных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.

Элементарные виды скоростных способностей спортсмена (проявляемых в латентном времени двигательных реакций, быстроте и частоте движений) и их характеристика.

Методика сокращения латентного времени простых и сложных двигательных реакций спортсмена.

Методика повышения быстроты движений спортсмена.

Контроль уровня развития скоростных способностей.

Физиологические и биохимические основы проявления выносливости спортсмена. Основные механизмы энергообеспечения физической работы человека и их характеристика. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.

Виды выносливости спортсмена и их характеристика.

Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.

Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.

Контроль уровня развития выносливости.

Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях.

Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена.

Методика направленного развития координационных способностей: способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Контроль уровня развития координационных способностей.

Роль гибкости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Виды гибкости спортсмена и их характеристика.

Физиологические основы проявления гибкости спортсмена. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений.

Традиционные и современные методы направленного развития гибкости спортсмена. Нормирование нагрузок при направленном развитии гибкости в спорте.

Методика направленного развития гибкости спортсмена.

Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

Спортивная техника как исполнительская сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная техника". Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.

Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки.

Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

Характеристика этапа начального разучивания двигательных действий в технической подготовке спортсмена.

Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в технической подготовке спортсмена.

Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в технической подготовке спортсмена.

Контроль технической подготовленности спортсмена.

Определение понятия «спортивная тактика». Стратегия и тактика в

спорте. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена.

Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая, командная и др.) и их характеристика.

Теоретическое и практическое направление тактической подготовки.

Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

Современные средства тактической подготовки.

Контроль тактической подготовленности спортсмена.

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

Воля и методика ее воспитания. Формирование личностных качеств и мотивации спортсменов в различных видах спорта.

Определение понятия «структура спортивной подготовки». Факторы, влияющие на построение спортивной подготовки.

Общая характеристика микро-, мезо- и макроструктуры спортивной тренировки.

Общая характеристика тренировочных заданий как компонента микроструктуры спортивной тренировки.

Основные факторы, влияющие на тренировочный эффект физических упражнений (продолжительность и характер отдыха, место выполнения, используемый инвентарь и оборудование и т.д.). Классификации тренировочных заданий.

Общая характеристика структуры тренировочных занятий. Причины выделения частей занятия, их разновидности, продолжительность.

Особенности содержания подготовительной части тренировочного занятия.

Особенности содержания и построения основной части тренировочного занятия.

Особенности содержания заключительной части тренировочного занятия.

Типы тренировочных занятий.

Особенности содержания и построения тренировочных занятий комплексной направленности.

Особенности содержания тренировочных занятий избирательной направленности.

Общая характеристика структуры микроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.

Характеристика и содержание подводящих микроциклов.

Характеристика и содержание собственно-тренировочных микроциклов (общеподготовительных и специально-подготовительных, ординарных и ударных).

Характеристика и содержание соревновательных и восстановительных микроциклов.

Общая характеристика структуры мезоциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность. Закономерности долговременной

адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.

Характеристика и содержание втягивающих и базовых мезоциклов.

Характеристика и содержание контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов.

Характеристика и содержание соревновательных мезоциклов.

Характеристика и содержание восстановительно-подготовительных и восстановительно-поддерживающих мезоциклов.

Характеристика спортивной формы как состояния спортсмена. Фазы развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты).

Общая характеристика структуры макроциклов. Причины выделения периодов макроцикла, их разновидности, продолжительность.

Характеристика и содержание подготовительного периода макроцикла. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода макроцикла.

Соревновательный период макроцикла.

Характеристика и содержание этапа непосредственной предсоревновательной подготовки в соревновательном периоде макроцикла.

Характеристика и содержание переходного периода макроцикла.

Общая характеристика структуры многолетней подготовки. Причины выделения ее этапов, их разновидности и продолжительность.

Характеристика и содержание этапа предварительной базовой подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа начальной подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа специализированной базовой подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Характеристика и содержание этапа сохранения достижений в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора.

Общая характеристика этапов спортивного отбора.

Требования к критериям спортивного отбора.

Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в различных группах видов спорта.

Виды контроля в спорте (этапный, текущий и оперативный) и их характеристика.

Требования к показателям контроля. Выбор наиболее надежных и информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

Содержание контроля физической, технической, тактической, психической подготовленности спортсмена.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2016. – 260 с.
2. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2017. – 61 с.
3. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки : пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2017. – 60 с.
4. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 278 с.
5. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
6. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
7. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
8. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 3 : Основы спортивной тренировки. – 207 с.
9. Красников, А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А. А. Красников. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
12. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 304 с.

15. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

16. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

17. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

18. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

19. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на примере скоростно-силовых видов) / В. Г. Алабин. – Минск : Высшая школа, 1981. – 207 с.

20. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

21. Анатомия человека : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1. Остеология, артросиндесмология и миология / Г. М. Бронвичкая, Л. А. Лойко. – Минск : ИВЦ Минфина, 2015. – 376 с.

22. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

23. Бондарчук, А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоров'я, 1986. – 160 с.

24. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса : [монография] / А. П. Бондарчук ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Центр спортив. подготовки сборных команд России, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

25. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 144 с.

26. Бубе, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 237 с.

27. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

28. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие / В. Я. Бунин. – Минск : БГОИФК, 1986. – 32 с.

29. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 214 с.

30. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
31. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
32. Войнар, Ю. Методология программирования спортивной тренировки : моногр. / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко. – Минск : АФВиС, 2000. – 202 с.
33. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
34. Волков, И. П. Основы теории и методики спортивной тренировки : пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры / И. П. Волков. – Минск : Тесей, 2011. – 168 с.
35. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
36. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным движениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
37. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
38. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
39. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
40. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В. П. Губа. – М. : Terra-Спорт, 2003. – 208 с.
41. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов : монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 146 с.
42. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
43. Иванченко, Е. И. Спортивная одаренность и ее диагностика / Е. И. Иванченко. – Минск, БГУФК, 2009. – 87 с.
44. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 1 – 131 с. ; Ч. 2 – 180 с. ; Ч. 3 – 240 с.
45. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
46. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1980. – 540 с.
47. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровья, 1977. – 184 с.
48. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. – Минск : Белорусская олимпийская академия, 2005. – 240 с.

49. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физ. культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 160 с.
50. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В. Н. Кряж. – Минск : Вышэйшая школа, 1972. – 120 с.
51. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика : монография / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.
52. Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев : Здоровья, 1986. – 216 с.
53. Малиновский, С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С. В. Малиновский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
54. Михеев, А. А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте : монография / А. А. Михеев. – М. : Советский спорт, 2011. – 615 с.
55. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 203 с.
56. Никитушкина, Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы / Н. Н. Никитушкина, П. А. Водяникова. – М. : Советский спорт, 2012. – 200 с.
57. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
58. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 864 с.
59. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
60. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
61. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
62. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1984. – 240 с.
63. Попов, В. П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации / В. П. Попов. – М. : ДОСААФ, 1982. – 158 с.
64. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки : учеб. пособие / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
65. Селуянов, В. Н. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов) : учеб. пособие для аспирантов и студентов ГЦОЛИФКа / В. Н. Селуянов ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : [ГЦОЛИФК], 1991. – 58 с.
66. Ступень, М. П. Скоростно-силовая подготовка в спорте : учеб.-метод. пособие / М. П. Ступень. – Минск : АФВиС, 1994. – 25 с.
67. Теория спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.

68. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
69. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) / под ред. Д. Харре. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.
70. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
71. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 355 с.
72. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
73. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.
74. Эйдер, Е. Обучение движению : монография / Е. Эйдер, С. Д. Бойченко, В. В. Руденик. – Барановичи : Барановичская укрупненная типография, 2003. – 291 с.
75. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.