

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА»

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Орел, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке разработана на основе примерной программы по физической культуре для основной общеобразовательной школы с учетом требований к уровню физической подготовки выпускников основной школы.

Цель вступительного испытания

Целью вступительного испытания по общей физической подготовке является оценка уровня физической подготовленности абитуриентов и отбор наиболее подготовленных для обучения в ОГУ им. И.С. Тургенева.

Задачи вступительного испытания

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня развития гибкости;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростной подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости;

Условиями успешного решения перечисленных задач является рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы; обеспечение должного контроля за выполнением нормативов.

Требования к уровню подготовленности абитуриентов

В результате подготовки к вступительному испытанию по общей физической подготовке абитуриенты должны:

Знать:

- условия, правила и порядок выполнения, критерии оценки контрольных упражнений по общей физической подготовке;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Уметь:

- правильно выполнять контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Владеть:

- техникой выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Форма проведения вступительного испытания

К вступительному испытанию по общей физической подготовке допускаются абитуриенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к выполнению. До начала испытания абитуриент представляет медицинскую справку формы № 086-У в приемную комиссию.

Вступительное испытание по общей физической подготовке проводится в виде спортивного многоборья, включающее пять обязательных контрольных упражнений, позволяющие определить уровень силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости в соответствии с требованиями основных разделов программы по физической культуре учащихся средней школы.

За 20 минут до начала вступительного испытания всем абитуриентам предоставляется возможность выполнить индивидуальную подготовительную часть (разминку).

Очередность выполнения вступительного испытания по общей физической подготовке:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (девушки).

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки).
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки).
4. Бег 100 м (юноши, девушки).
5. Бег 500 (женщины 31 и старше) и 1000 м (юноши, девушки).

Для выполнения вступительного испытания по общей физической подготовке абитуриенты приглашаются в порядке записи стартового протокола.

На выполнение контрольных упражнений дается одна попытка, за исключением прыжка в длину с места, в котором предусматривается три попытки.

В процессе сдачи вступительного испытания по общей физической подготовке абитуриенты обязаны:

- быть в соответствующей спортивной форме (спортивный костюм, спортивная обувь);
- выполнять команды экзаменатора, быть дисциплинированными, соблюдать технику безопасности;
- при выполнении вступительного испытания по общей физической подготовке стараться показать наиболее высокий результат, самостоятельно делать разминку, в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом экзаменатору.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительное испытание по общей физической подготовке по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные, подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительном испытании), а также получившие травму во время их выполнения (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии ОГУ им. И.С. Тургенева допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительное испытание по общей физической подготовке без уважительных причин, к дальнейшему испытанию не допускаются.

Присутствие на вступительном испытание посторонних лиц без специального разрешения председателя приемной комиссии запрещено.

Критерии оценок вступительного испытания по общей физической подготовке

Итоговый балл производится по 100-балльной шкале и определяется как сумма баллов за выполнение абитуриентом пяти контрольных упражнений. За каждое выполненное контрольное упражнение абитуриент получает от 0 до 20 баллов, таким образом, за все пять упражнений он может максимально набрать 100 баллов. Положительный минимальный уровень составляет 40 балл. Оценки по контрольным упражнениям представлены в таблице. Если абитуриент по какому-либо упражнению не получает результат, указанный в таблице, то ему засчитывают 0 баллов по данному упражнению.

Контрольные испытания	ДЕВУШКИ ДО 20ЛЕТ																			
	Баллы																			
Бег 100 м (сек)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	17,90	17,80	17,70	17,60	17,50	17,40	17,30	17,20	17,10	16,9-17,0	16,7-16,8	16,5-16,6	16,3-16,4	16,1-16,2	15,9-16,0	15,7-15,8	15,5-15,6	15,3-15,4	15,1-15,2	15,0<
Бег 1000 м (мин)	Баллы																			
	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
без учета времени					4.41-4.42	4.37-4.40	4.33-4.36	4.27-4.32	4.23-4.26	4.19-4.22	4.15-4.18	4.11-4.14	4.09-4.10	4.05-4.08	4.03-4.04	3.59-4.02	3.55-3.58	3.51-3.54	3.50<	
Прыжок в длину с места (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
172-173		174-175	176-177	178-179	180-181	182-183	184-185	186-187	188-189	190-191	192-193	194-195	196-197	198-199	200-201	202-203	204-205	206-207	208-209	210>
Сгибание рук (кол-во раз)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30>
Наклон вперед (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24>

Контрольные испытания	ЖЕНЩИНЫ 21-30 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 1000 м (мин)	17,9-18,0	17,7-17,8	17,5-17,6	17,3-17,4	17,1-17,2	16,9-17,0	16,7-16,8	16,5-16,6	16,3-16,4	16,20	16,1	16,00	15,90	15,80	15,70	15,60	15,50	15,40	15,30	15,2<
	Баллы																			
Прыжок в длину с места (см)	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	без учета времени				5.51-4.52	4.49-4.50	4.45-4.48	4.41-4.44	4.37-4.40	4.33-4.36	4.29-4.32	4.25-4.28	4.21-4.24	4.17-4.20	4.13-4.16	4.09-4.12	4.05-4.08	4.01-4.04	4.0-<	
Сгибание рук (кол-во раз)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Наклон вперед (см)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25>
	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22>

Контрольные испытания	ЖЕНЩИНЫ 31-40 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 500 м (мин)	19,7-19,8	19,5-19,6	19,3-19,4	19,1-19,2	18,9-19,0	18,7-18,8	18,5-18,6	18,3-18,4	18,1-18,2	17,9-18,0	17,7-17,8	17,5-17,6	17,3-17,4	17,1-17,2	16,9-17,0	16,7-16,8	16,5-16,6	16,3-16,4	16,1-16,2	16,0<
	5					6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
без учета времени					2.14	2.13	2.12	2.11	2.10	2.09	2.08	2.07	2.06	2.05	2.04	2.03	2.02	2.01	2.0	<
Прыжок в длину с места (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
152-153		154-155	156-157	158-159	160-161	162-163	164-165	166-167	168-169	170-171	172-173	174-175	176-177	178-179	180-181	182-183	184-185	186-187	188-189	190>
Сгибание рук (кол-во раз)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20>
Наклон вперед (см)	Баллы																			
	5					6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1					2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Контрольные испытания	ЖЕНЩИНЫ СТАРШЕ 41 ГОДА																			
Бег 100 м (сек)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21,90	21,80	21,70	21,60	21,50	21,40	21,30	21,20	21,10	20,9-21,0	20,7-20,8	20,5-20,6	20,3-20,4	20,2-20,1	19,9-20,0	19,7-19,8	19,5-19,6	19,3-19,4	19,1-19,2	19,0<
Бег 500 м (мин)	Баллы																			
	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	без учета времени				2.34	2.33	2.32	2.31	2.30	2.29	2.28	2.27	2.26	2.25	2.24	2.23	2.22	2.21	2.2	<
Прыжок в длину с места (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	132-133	134-135	136-137	138-139	140-141	142-143	144-145	146-147	148-149	150-151	152-153	154-155	156-157	158-159	160-161	162-163	164-165	166-167	168-169	170>
Сгибание рук (кол-во раз)	Баллы																			
	4				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1				2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12>
Наклон вперед (см)	Баллы																			
					5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1				2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12>

Контрольные испытания	ЮНОШИ ДО 20 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	15,00	14,90	14,80	14,70	14,60	14,50	14,40	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90	13,80	13,70	13,60	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10<
Бег 1000 м (мин)	Баллы																			
	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	без учета времени				4.03-4 .06	3.59-4 .02	3.55-3 .58	3.51-3 .54	3.47-3 .50	3.43-3 .46	3.39-3 .42	3.35-3 .38	3.31-3 .34	3.27-3 .30	3.23-3 .26	3.19-3 .22	3.15-3 .18	3.11-3 .14	3.10<	
Прыжок в длину с места (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	193-195	196-198	199-201	202-204	205-207	208-210	211-213	214-216	217-219	220-222	223-225	226-228	229-231	232-234	235-237	238-240	241-243	244-246	247-249	250>
Подтягивание (кол-во раз)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Наклон вперед (см)	Баллы																			
	4				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Контрольные испытания	МУЖЧИНЫ 21- 30 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	15,50	15,40	15,30	15,20	15,10	15,00	14,90	14,80	14,70	14,60	14,50	14,40	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90	13,80	13,70	13,6 <
Бег 1000 м (мин)	Баллы																			
	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	без учета времени				4.13-4.16	4.09-4.12	4.05-4.08	4.01-4.04	3.57-4.0	3.53-3.56	3.49-3.52	3.45-3.48	3.41-3.44	3.37-3.40	3.33-3.36	3.29-3.32	3.25-3.28	3.21-3.24	3.20 <	
Прыжок в длину с места (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	191-193	194-196	197-199	200-202	203-205	206-208	209-211	212-214	215-217	218-220	221-223	224-226	227-229	230-232	233-235	236-238	239-241	242-244	245-247	248>
Подтягивание (кол-во раз)	Баллы																			
	4				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17>
Наклон вперед (см)	Баллы																			
	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	1				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13-14	15-16	17	18>	

Контрольные испытания	МУЖЧИНЫ 31- 40 ЛЕТ																			
Бег 100 м (сек)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	15,70	15,60	15,50	15,40	15,30	15,20	15,10	15,00	14,90	14,80	14,70	14,60	14,50	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90	13,80	13,7 <
Бег 1000 м (мин)	Баллы																			
	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	без учета времени				4.23-4.26	4.19-4.22	4.15-4.18	4.11-4.14	4.07-4.10	4.03-4.06	3.59-4.06	3.55-3.58	3.51-3.54	3.47-3.50	3.43-3.46	3.39-3.42	3.35-3.38	3.31-3.34	3.30 <	
Прыжок в длину с места (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	190-192	193-195	196-197	198-199	200-201	202-203	204-205	206-207	208-209	210-211	212-213	214-215	216-217	218-219	220-221	222-223	224-225	226-227	228-229	230>
Подтягивания (кол-во раз)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	2	3	4	5		6		7		8		9		10		11		12	
Наклон вперед (см)	Баллы																			
	1	2	3	4	5		6		7		8		9		10		11		12	
	1	2	3	4	5		6		7		8		9		10		11		12	

Контрольные испытания	МУЖЧИНЫ 41 ГОД И СТАРШЕ																			
Бег 100 м (сек)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бег 1000 м (мин)	18,9 0	18,80	18,70	18,60	18,50	18,40	18,30	18,20	18,10	18,00	17,90	17,80	17,70	17,60	17,50	17,40	17,30	17,20	17,10	17, 0<
	Баллы																			
Прыжок в длину с места (см)	5				6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	без учета времени				4.27- 4.28	4.25- 4.26	4.23- 4.24	4.21- 4.22	4.19- 4.20	4.17- 4.18	4.15- 4.16	4.13- 4.14	4.11- 4.12	4.09- 4.10	4.07- 4.08	4.05- 4.06	4.03- 4.04	4.01- 4.02	4.0 <	
Подтягивания (кол-во раз)	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Наклон вперед (см)	162- 163	164- 165	166-1 67	168- 169	170- 171	172- 173	174- 175	176- 177	178- 179	180- 181	182- 183	184- 185	186- 187	188- 199	200 201	202- 203	204- 205	206- 207	208- 209	210 >
	Баллы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ вступительного испытания по общей физической подготовке

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав И.П. на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (И.П.): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатора в И.П.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- отсутствие фиксации И.П. на 0,5 с;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально

сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Максимальный результат засчитывается при опускании ладоней ниже уровня скамейки.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (И.П.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Бег 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок) по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша.

Допускается использование высокого или низкого старта. В забеге участвуют не более четырех человек. Результаты определяются с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт);
- без уважительной причины осуществил переход на соседнюю дорожку.

Бег на 500 и 1000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с высокого старта. Максимальное количество участников забега 12 человек. Начинается из неподвижного стартового положения по команде экзаменатора «Марш!» и заканчивается при пересечении линии финиша. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- выбежал раньше команды «Марш!» более 1 раза (фальстарт);

- преодолел любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- осуществил переход на другую дорожку, что явилось помехой другому участнику;
- наступил на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинул дорожку или трассу;
- во время бега получил какую-либо помощь со стороны.

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Издательство: Academia . Серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат; 2013 г.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 249 с.
3. Крючек Елена, Терехина Раиса. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. Издательство: Академия. Серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат; 2013 г.
4. Муллер, Дядичкина, Богащенко: Физическая культура. Учебник для бакалавров Издательство: Юрайт-Издат, 2013 г
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

Дополнительная литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
3. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курсы, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 314 с.
4. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. - 200 с.

