

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1 от 13.04.2021 г.



ТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»
С.В.Анисимов
Приказ № 61-с от 13.04.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
И ДЕТЕЙ С ОВЗ**

Возраст обучающихся : 7-18 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Ударатина Ия Олеговна
Тренер-преподаватель

г. Волчанск, 2021 г.

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы. Учебно-тематический план	7
Содержание учебно-методического плана.....	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Условия реализации.	10
Методические материалы	10
2.2. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы	13
3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:.....	14

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Адаптивная физкультура (АФК) направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду.

Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, реализация творческих способностей и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности занимающегося.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ребенка, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы от «от известного к неизвестному», от «простого к сложному».

Актуальность. Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей — инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности ребёнка и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой, социально-психологической и социально-педагогической реабилитации. Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка-инвалида, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Что ведет к возникновению вторичных отклонений психоэмоционального развития, в том числе: замкнутости, неразвитость чувства собственного достоинства и постоянное ощущение психологического дискомфорта создают риск проявления социально неприемлемых форм поведения.

Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что адаптивная физическая культура и спорт являются эффективными технологиями физического и социального развития, максимальной самореализации и социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия детей-инвалидов адаптивной физической культурой во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как

постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений. Систематические занятия не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, дают детям-инвалидам чувство социальной защищенности и полезности.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями детей с ограниченными возможностями (далее ОВЗ).

У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, опорно-двигательного, связочного аппарата. Именно поэтому образовательная программа «Адаптивная физическая культура» направлена на формирование правильной осанки и профилактики деформации стопы, формирование у обучающихся комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

Также одна из основных задач программы состоит в том, чтобы помочь детям овладеть навыками и умениями, учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника; развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела; способствовать закреплению навыков правильной осанки; вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности; оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; учить детей выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности на в обучающихся является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей рассматриваемой категории так как под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Отличительные особенности. Содержание такой программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее образовательные области): - социально-коммуникативное развитие; - познавательное развитие; - речевое развитие; - физическое развитие.

Адресат общеразвивающей программы. На спортивно-оздоровительной этап принимаются дети с отклонениями в развитии или в состоянии здоровья и инвалиды от 7 - 18 лет, при наличии: у инвалидов – рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную

программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья – направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Разделение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано на принципе возможности занимающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше ребенок зависит от других, тем ближе он к группе I (индивидуальная группа).

Минимальная наполняемость групп и их максимальный количественный состав должны быть меньше, чем у здоровых детей.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности ограничены незначительно, в связи с чем они почти не нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

К группе II могут относиться лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями.

К группе I могут относиться лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

Режим занятий. Недельная нагрузка на одного учащегося 2 час в неделю. Продолжительность занятий – 35-40 минут.

Объем программы - 78 часов.

Срок реализации программы – один год.

Уровень. Программа предусматривает стартовый уровень занятий в связи с чем предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения – индивидуальная, групповая

Виды занятий: беседа, практическое занятие, подвижные игры, занятия с использованием тренажеров.

Формы подведения результатов:

- Тестирование (медицинский контроль) которое помогает определить физическое и психологическое состояние ребенка.
- Педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий.

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

1)Обеспечение развития детей-инвалидов и детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры;

2)Восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей детей-инвалидов и детей с ОВЗ;

3)Активизация процесса социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1)Сформировать определенную систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

2)Формировать и развивать жизненно необходимые двигательные навыки и умения;

3)Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие задачи:

1)Развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);

2)Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;

3)Развивать пространственно-временную дифференцировку;

4) Стимулировать ребенка к самооценке своих способности.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1)Укреплять здоровье путем закаливания организма занимающихся;

2)Стремиться к повышению физиологической активности органов и систем организма;

3)Укреплять и развивать сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4)Проводить профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);

5)Корректировать нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);

6)Корректировать и развивать общую и мелкую моторику;

7)Обеспечить условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;

8)Создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для лечения и оздоровления организма занимающихся средствами АФК.

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- 2) Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 3) Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическим упражнениями.

1.3. Содержание общеразвивающей программы. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Объем работы, ч
		2 ч/нед
1	Теоретическая подготовка	1
2	Формирующие виды двигательной активности	33
3	Двигательные умения и навыки	21
4	Подвижные игры и элементы спортивных игр	21
5	Контрольное тестирование	2
Всего		78

План-график расчета учебных часов (2ч/нед)

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
	Теоретические занятия	1								
	Формирующие виды двигательной активности	4	4	4	3	4	4	3	3	4
	Двигательные умения и навыки	2	2	3	2	2	2	2	3	3
	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	3	2	3	3	3	3	2	1
	Контрольное тестирование	1								1
	Всего за месяц	9	9	9	8	9	9	8	8	9
	Всего за год	78								

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Содержание учебно-методического плана

Теоретические занятия

«Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

Техника безопасности при выполнении упражнений: правилам техники безопасности на уроках физической культуры должны быть обучены дети, еще до начала тренировки. Данные инструкции и нормы помогают предотвратить или снизить до минимума травматизм во время занятий и являются обязательными. Поэтому этот раздел является одним из обязательных теоретических занятий, до момента изучения новых упражнений либо игр.

Формирующие виды двигательной активности

«Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом различного веса от 0,5 кг до 3 кг; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, тренажеры, фитболы).

«Корригирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений, коррекции и развития внимания, развития навыка расслабления мышц, развитие выносливости. А также включаются упражнения для укрепления и развития мышц спины, укрепления мышечно-связочного аппарата, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, упражнения на растяжение мышц.

Двигательные умения и навыки

Различные виды бега, прыжков; упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов; упражнения в равновесии, лазанье, ползании, которые направлены на развитие и коррекции пространственно-временной дифференцировки.

А также упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы и для профилактики кардио-респираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания.

Контрольное тестирование

Тестирование проводится для определения динамики уровня физического развития. Чаще всего у детей-инвалидов и детей с ОВЗ такое тестирование носит медицинский характер, где выясняется не только уровень их физического, но и психологического развития для корректировки плана занятий для более эффективной работы с ребенком.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В процессе адаптивного физического воспитания для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые детьми за период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год (сентябрь, май).

Предметные результаты:

- сохранение психического и физического здоровья ребенка;
- коррекция выявленных недостатков;
- развитие познавательных процессов;
- отсутствие отрицательной динамики в психофизическом развитии ребенка;
- положительная динамика изменений личности, поведения и деятельности ребенка;
- формирование положительной мотивации к обучению.

Метапредметные результат:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Личностные результаты:

- готовность ученика целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни.
- готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой: зал для занятий; шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), эластичные ленты, тренажеры .

Информационное обеспечения: На занятиях используются аудио, видео и фото материал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используется различные интернет источники.

Кадровое обеспечение: Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» обеспечивается инструктором ЛФК, имеющим среднее специальное образование.

Методические материалы

Организация деятельности ребенка может модифицироваться в соответствии с динамикой развития ситуации в группе, психоэмоционального состояния ребенка, поставленными задачами. При планировании работы учитывается баланс между спокойными и активными видами деятельности, занятиями в специальном помещении и в групповой комнате, на воздухе, индивидуальными занятиями, работой в малых и больших группах, структурированным, слабоструктурированным, неструктурированным обучением. При реализации программы разрабатываются разные формы активности

ребенка в малых группах и в целом в группе, разноуровневые задания, учитываются индивидуальные особенности.

Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

Осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.; Обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

Индивидуальный подход к обучающимся при занятиях адаптивной физической культурой; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа с обучающимися (взаимопомощь, требовательность к себе и к своим близким, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечном и тактильных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации
- показе инструктором образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям». Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняются различные виды ходьбы, сжимание (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество, в сочетании с элементами противоборства, имеющими место в борьбе.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности занимающихся устанавливают конкретные приоритеты и определяются упражнения, средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Положительными особенностями упражнений на фитболе являются:

- отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- возможность длительного применения;
- универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- стимулирующее влияние на все органы и системы организм

Запрещается допуск к тренировочным занятиям, не получивших разрешения врача к занятиям после перенесенных травм и заболеваний.

2.2. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

- Тестирование (медицинский контроль) которое показывает физическое и психологическое состояние ребенка, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие /под общ.ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Вайнер Э.Н. – Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016. -346 с.
3. Креминская М.М. – Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – Спб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. О-461 пособие для студ.высш.уч.завед./Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
5. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей /авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. - 216 с.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник /авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ.ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. -388 с.