**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»**



**РАССМОТРЕНО**

**на заседании педагогического совета протокол № 8**

**от 27.06.2024**

**Адаптированная рабочая программа**

**для детей с ОВЗ (РАС)**

**7 класс**

**Вариант 8.2**

 по физической культуре

 классы: 7 базовый уровень

 кол-во часов: 68

 срок действия программы: 2024-2025 г составитель: Баланкова Валентина Александровна

 учитель физической культуры

2024-2025 г.г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с учетом адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2).

Одним из важнейших направлений работы c ребенком, имеющим расстройства аутистического спектра является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Адаптивная физкультура», который имеет физкультурно- адаптационную направленность, т.е. направлен на реабилитацию и адаптацию обучающихся с РАС к окружающей среде, обществу и различным видам деятельности средствами и методами физической культуры. Настоящая рабочая программа учитывает индивидуальные и возрастные особенности обучающихся класса. Обучающиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность.

## Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Целью программы занятий по адаптивной физической культуре в 7 классе является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Внесённые изменения Трудности, испытываемые детьми с РАС (вариант 8.2) при изучении предмета «Адаптивная физкультура»обусловили необходимость внесения некоторых изменений в программу: выделено дополнительное время для изучения наиболее важных вопросов, отдельные темы упрощены: «Лыжная подготовка», уделяется больше часов на повторение пройденного материала, отработку навыков по ряду тем. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

**Место и роль учебного предмета**

Программа строится так, чтобы дать обучающимся представления о значении физической культуры в их личностном становлении. Предмет «Адаптивная физкультура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 1–9 классах. В 7 классе отведено 68 часов (34 недели по 2 часа).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**В области физической культуры:** - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Содержание учебного предмета**

**Физическая подготовка**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении «лежа на животе». Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходноеположение.

*Ходьба и бег*. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.

*Ползание, подлезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов.* Передача предметов в шеренге (по кругу).

**Коррекционные подвижные игры**

*Подвижные игры.* Построение в одну шеренгу «Мы едем на поезде», построение в колонну по два «Найди узкую/ широкую дорожку», бег и соблюдение правил игры «Догоните меня», «Самый внимательный», полуприседания и приседания «Шалтай-болтай», прыжки «Кто выше», «Перепрыгнем ручеек», построение в круг «Раздувайся пузырь, раздувайся большой», передача предметов «Передай мяч по заданию», «Брось мяч в корзину», метание «Кто дальше», «Забрось кольцо», равновесие «Великаны и гномы», ходьба и бег «Море волнуется», прокатывание мяча «Не задень».

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающегося. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает нормативы по физической культуре в соответствии с возрастом и программой.

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающегося.

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% нормативов по физической культуре в соответствии с возрастом и программой.

5) Выполняет теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет не все требования техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме.

3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры.

3) Не демонстрирует динамики в развитии физических или морально-волевых качеств, не мотивирован к занятиям физическими упражнениями.

4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Тематическое планирование**

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ учебной недели** | **Тема** | **I-VII****классы** |  |
| **Количество часов** |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях. | 1- |
| Одежда и обувь для занятий. | 1 |
| 2 | Построение в одну шеренгу.  | 1 |
| Повороты туловища на месте вправо (влево) по ориентирам. | 1 |
| 3 | Построение в колонну по одному. | 1 |
| Подвижная игра «Мы едем на поезде». | 1 |
| 4 | Построение в колонну по два. | 1 |
| Подвижная игра«Найди узкую/ широкую дорожку». | 1 |
| 5 | Ходьба за педагогом. | 1 |
| Ходьба друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 1 |
| 6 | Бег за педагогом. | 1 |
| Подвижная игра «Догоните меня». | 1 |
| 7 | Бег друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. | 1 |
| Подвижная игра «Самый внимательный». | 1 |
| 8 | Поднимание рук (вверх, в стороны, вперед…). | 1 |
| Сгибание и разгибание рук. | 1 |
| 9 | Сгибание и разгибание пальцев в кулак.  | 1 |
| Поочерёдное сгибание пальцев одной руки в кулак и разгибание пальцев другой руки. | 1 |
| 10 | Наклоны и повороты головы. | 1 |
| Наклоны и повороты туловища. | 1 |
| 11 | Полуприседания и приседания. | 1 |
| Подвижная игра «Шалтай-болтай». | 1 |
| 12 | Прыжки на двух ногах на месте. | 1 |
| Подвижная игра «Кто выше». | 1 |
| 13 | Прыжки на двух ногах с места с продвижением вперед. | 1 |
| Подвижная игра «Вышибалы». | 1 |
| 14 | Препятствия и их преодоление. | 1 |
| Подвижная игра «Перепрыгнем ручеек». | 1 |
| 15 | Ползание на четвереньках. | 1 |
| Подлезание под веревочку. | 1 |
| 16 | Подвижная игра с разнообразными движениями «По ровненькой дорожке…». | 1 |
| Подвижная игра «Бег цепочкой». | 1 |
| 17 | Построение в круг. | 1 |
| Подвижная игра «Раздувайся пузырь, раздувайся большой». | 1 |
| 18 | Разнообразие спортивного инвентаря. | 1 |
| Передача предметов по кругу. | 1 |
| 19 | Передача мяча по кругу.  | 1 |
| Подвижная игра «Передай мяч по заданию». | 1 |
| 20 | Прокатывание мяча друг другу. | 1 |
| Подвижная игра «Прокати мяч». | 1 |
| 21 | Бросание мяча двумя руками. | 1 |
| Ловля мяча двумя руками. | 1 |
| 22 | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| Игра с мячом «Брось мяч в корзину». | 1 |
| 23 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше». | 1 |
| Игра с кольцебросом «Забрось кольцо». |  |
| 24 | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. | 1 |
| Лазанье через обруч. | 1 |
| 25 | Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой линии с мешочком на голове. | 1 |
| «Веселое путешествие» по массажной дорожке. | 1 |
| 26 | Упражнения в равновесии. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. | 1 |
| Подвижная игра «Великаны и гномы». | 1 |
| 27 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. | 1 |
| Подвижная игра «Море волнуется раз…». | 1 |
| 28 | Ходьба в колонне по одному с упражнениями для рук (на поясе, за голову…). | 1 |
| Игра на развитие глазомера и внимания «Сбей кегли». | 1 |
| 29 | Ходьба по кругу разным шагом (простым, широким, приставным…) | 1 |
| Прокатывание мяча между предметами. Игра на развитие внимания «Не задень». | 1 |
| 30 | Ходьба по кругу (вперед, боком, задом-наперед). | 1 |
| Подвижная игра «Кто быстрее до флажка». | 1 |
| 31 | Бег «змейкой» между предметами. | 1 |
| Прыжки на двух ногах между предметами. | 1 |
| 32 | Ползание на четвереньках между предметами. | 1 |
| Подвижная игра «Кто больше соберет предметов». | 1 |
| 33 | Выполнение ритмических движений по подражанию. | 1 |
| Выполнение ритмических движений, изменяя темп. | 1 |
| 34 | Веселые старты. | 2 |
| ИТОГО | **68** |

**Материально-техническое обеспечение**

* дидактический материал: изображения (картинки, фото, тематические презентации) спортивного инвентаря, выполнения физических упражнений;
* спортивный инвентарь: маты, резиновые мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, массажные мячи, предметы ориентиры.

**Литература**

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.-464 с.

2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).

3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культу- ры. Под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физ-культура и спорт», 1977. 422 с. с ил.

4. Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Учеб.-метод.пособие/ М. Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. ред.С.Е. Гайдукевич. – Мн.: БГПУ, 2009. – 276 с., ил.

5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы / Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение».

6. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. П78 Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью.— СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2003. — 320 с. — (Коррекционная педагогика).

7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011. — Сб. 1. — 224 с.

8. Реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры. // Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А.Гросс.

9.Евсеев С. П.Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с .: ил.

10.Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогови родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др..; Науч.ред. С.Е. Гайдукевич. 2-е изд. - Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008.

- 144 с.:

11. Ростомашвили Л.Н. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития : учеб.пособие /Л. Н. Ростомашвили.– АВТОРЕФЕРАТдиссертации на соискание ученой степенидоктора педагогических наукСанкт-Петербург2014М.: Советский спорт, 2009. – 224с.