

**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Михайловский экономический колледж-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**по организации и проведению открытого спортивно-массового
мероприятия «Фестиваль паралимпийского спорта»**

Антонова И. В.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по организации и проведению открытого спортивно-массового мероприятия «Фестиваль паралимпийского спорта».

Данное издание содержит материалы, необходимые для организации и проведения спортивно – массовых мероприятий со спортсменами-инвалидами.

Предназначено для спортсменов, специализирующихся на адаптивной физической культуре, тренеров адаптивных спортивных школ, инструкторов по спорту, работающих с инвалидами и других специалистов, занимающихся физической реабилитацией лиц с различными заболеваниями.

ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России
г.Михайлов, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4 стр.
Цели и задачи	5 стр.
Подготовительная работа	5 стр.
Формы проведения	7 стр.
Требуемое оборудование и инвентарь	7 стр.
Методика проведения фестиваля	8 стр.
Организация врачебного контроля и врачебной помощи на соревнованиях	10 стр.
Заключение	11 стр.
Приложение 1 «Положение о проведении спортивно–массового мероприятия»	12 стр.
Приложение 2 «Заявка на участие в фестивале»	15 стр.
Приложение 3 «Программа мероприятия»	16 стр.
Список литературы	17 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хорошо организованные спортивные фестивали – это отличное средство пропаганды физической культуры и спорта, средство культурного, здорового отдыха и развлечения, вовлечения молодежи, и особенно инвалидов, в регулярные занятия физической культурой и спортом. Спортивные фестивали пользуются большой популярностью в учреждениях образования, промышленных предприятиях, селах, деревнях, районных центрах, городах и т.д. Они проводятся по специальной программе, где соревнования чередуются с показательными выступлениями.

Организации спортивных фестивалей необходимо уделять особое внимание и придавать им по возможности традиционный характер.

К фестивалю нужно готовиться заранее. Программу рекомендуется рассчитывать на 1,5 – 2 часа в закрытом помещении и на 3-4 часа на открытом воздухе. Ее нельзя перегружать большим количеством номеров, но она должна быть интересной и разнообразной по содержанию, в нее нужно включать несложные популярные среди инвалидов виды спорта и упражнения.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель фестиваля - это привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участие в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Задачи фестиваля:

- ✓ развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди инвалидов различных категорий в Рязанской и других областях;
- ✓ содействие физическому и духовному воспитанию и реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- ✓ развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ совершенствование развития физкультурной и спортивной работы;
- ✓ активизация деятельности организаций, проводящих работу по реабилитации, адаптации к жизни и интеграции в обществе инвалидов;
- ✓ укрепление здоровья и физическое развитие людей с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ массовое привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ укрепление спортивных связей между спортивными организациями инвалидов Рязанской и других областей;
- ✓ формирование здорового образа жизни;
- ✓ выявление лучших спортсменов-инвалидов с последующим комплектованием из них сборных команд по видам спорта для участия в всероссийских соревнованиях;
- ✓ преодоление социальной разобщенности, интеграция инвалидов в общество.

3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Успех проведения фестиваля целиком зависит от подготовительной работы, которая предварительно проводится. Организационная группа под руководством руководителя ФК выполняет следующую работу:

- формирует судейские бригады,
- подбирает волонтеров,
- ведёт организационно-разъяснительную работу среди студентов и преподавателей колледжа,
- готовит необходимый инвентарь и оборудование,

- оформляет и готовит спортивные площадки к проведению различных соревнований.

Подготовительная работа включает в себя:

1. Создание оргкомитета
2. Определение даты проведения
3. Составление плана мероприятия
4. Разработка положения о соревновании
5. Определение судейской коллегией критериев оценивания и инструктажа для участников соревнований
6. Распределение обязанностей: оформление спортивного зала, организация музыкального сопровождения, создание графика репетиций, процедура награждения.

Судейская коллегия:

- Главный судья
- Члены судейской коллегии
- Секретарь
- Ответственный за музыкальное сопровождение
- Ответственный за фотосъемку
- Ответственный за программу соревнования
- Ответственный за протоколы соревнования с критерием оценки результатов

Для более эффективной организации фестиваля проводится ряд совместно-подготовительных работ:

1. Необходимо довести информацию до всех студентов, классных руководителей, административного аппарата (выступить на собрании, повесить объявления, выйти в эфир на радиорубке, т.д.)
2. Заранее разработать положение и программу соревнований, довести ее до всех групп, участвующих в мероприятии, выдать каждой группе положение.
3. Группам подготовить заявки на участие в фестивале, заверенные классным руководителем.
4. Создать судейскую коллегия для обслуживания соревнований, разбить по бригадам.
5. Подготовить всю необходимую документацию для проведения спортивно-массового события (положение, программу, протоколы, таблицу–экран и т.д.)
6. Отобрать показательные выступления (должно быть не менее 3-х номеров), определить их место в программе.
7. Обеспечить фестиваль музыкальным сопровождением и радиотехнической аппаратурой.

8. Подготовить места проведения соревнований, места для зрителей и болельщиков.

Формы проведения фестиваля

Спортивно-массовое мероприятие можно проводить в разных условиях при определенном температурном режиме:

1. В закрытом помещении: спортивный зал, актовый зал;
2. На открытом воздухе: стадион, площадка (не ниже 15°C и без дождя).

Формы проведения соревнований

1. Командное первенство – создается команда из определенного количества человек, все зачеты получаются командными, здесь нет отдельно личного зачета ни в одном виде. Можно избирать методы: фронтальный, поточный, комбинированный, игровой - соревновательный.
2. Лично-командное - создается команда из любого количества человек, но в зачет идут определенное количество человек, показавших наилучшие результаты. Можно ввести один или несколько видов, где зачет идет только лично. Результат этого вида плюсуется ко всем остальным видам. Можно избирать методы: поточный, комбинированный, соревновательный.
3. Личное – все виды исключительно по личным зачетам, командным такая форма может быть только в сложении мест всех выступающих участников. Можно избирать методы: комбинированный, поточный, соревновательный.

Требуемое оборудование и инвентарь

№ п/п	Соревнования	Оборудование	Инвентарь
1.	Лёгкая атлетика Толкание ядра Метание мяча Гонки на колясках (100 м.)	Музыкальное Сопровождение. Станки для метания.	Секундомеры, рулетки, ядра, мячи, флажки, пояс.
2.	Дартс	Музыкальное сопровождение, стол, стойка-держатель	Секундомер, дротики, табло для дартса.
3.	Баскетбол Броски по кольцу	Музыкальное сопровождение. Баскетбольное кольцо.	Секундомер, мячи баскетбольные, мел.
4.	Бочча	Музыкальное сопровождение	Секундомер, наборы для бочча.
5.	Настольный теннис	Теннисные столы	Ракетки для настольного тенниса, шарики.
6.	Мини-футбол	Музыкальное	Футбольный мяч,

		сопровождение	Свисток.
7.	Армспорт	Музыкальное Сопровождение.	Стол для армспорта.
8.	Пауэрлифтинг	Музыкальное Сопровождение. Специальная скамья.	Грифы, замки, блины разного веса, пояс.
9.	Шашки	Музыкальное Сопровождение. Стол.	Наборы шашок. Доски для игры.
10.	ГТО Виды испытаний (тестов): 1) Гонки на колясках 2) Поднимание туловища из положения лежа на спине 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4) Наклон вперёд из положе- ния сидя 5) Дартс.	Музыкальное сопровождение	Секундомер, флажки, коврики, станки для отжимания, коврик с разметкой, дартс, стойка, дротики.

4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

К участию в фестивале допускаются лица 15 лет и старше с поражением ОДА, заболеванием ДЦП, лица с нарушением зрения и слуха, согласно спортивно-медицинским классификациям. Спортсмен может принять участие как в одном виде соревнований, так и во всех представленных (в зависимости от его желания и физической подготовки). Победители и призёры определяются отдельно среди юношей и девушек.

1. Лёгкая атлетика

Соревнования по **толканию ядра** личные, проводятся по правилам проведения Чемпионатов и Первенств России со станка из 6 попыток (2 пробные по желанию, 3 соревновательные и 3 финальные). Лучший результат определяется по наибольшему количеству сантиметров.

Метание мяча проводится из положения сидя на стуле из 3 попыток (1 пробная по желанию и 3 соревновательные). Лучший результат определяется по наибольшему количеству сантиметров.

Гонки на колясках (100 м) проводятся среди инвалидов–колясочников (на своей коляске) по 2 человека. Лучший результат определяется по наименьшему количеству секунд.

2. Настольный теннис

Соревнования по настольному теннису личные, проводятся в зависимости от количества участников по круговой или олимпийской системе, из 3 сетов до 21 очка.

3. Бочча

Соревнования по бочча командные, смешанные (3 человека). Проводятся в зависимости от количества команд по круговой или олимпийской системе по правилам Чемпионатов и Первенств России.

4. Мини футбол

Соревнования по мини футболу проводятся в зависимости от количества команд юношей по круговой или олимпийской системе, из 2 матчей по 30 минут. Состав команды: 5 человек + 2 запасных.

5. Армспорт

Соревнования по армспорту личные, проводятся в зависимости от количества участников по круговой или олимпийской системе на правую и левую руку.

6. Пауэрлифтинг

Соревнования по пауэрлифтингу личные, проводятся из 3 подходов. Победитель определяется по наибольшему количеству поднятых килограммов.

7. Баскетбол (броски по кольцу)

Соревнования по броскам личные. Выполняется штрафной бросок из 5 попыток. Победитель определяется по наибольшему количеству попаданий. При равном количестве попаданий проводятся финальные броски.

8. Дартс

Соревнования по дартсу личные. Выполняется 2 пробные попытки и 3 зачётные. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

9. Шашки

Соревнования шашкам личные, проводятся в зависимости от количества участников по круговой или олимпийской системе из 3 партий.

10.ГТО.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (апробация)

Виды испытаний (тестов):

- 1) Гонки на колясках (100м) (результат в секундах)
- 2) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (количество раз)

- 4) Наклон вперед из положения сидя (на гибкость, количество см)
- 5) Дартс (количество очков)

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ И ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Уделяется большое внимание состоянию здоровья всех участников фестиваля, а также мерам по предупреждению травм и несчастных случаев во время проведения соревнований.

Врачебная помощь на соревнованиях:

Для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований и оказания неотложной помощи пострадавшим участникам на всех соревнованиях обязательно должен присутствовать медицинский работник. Главный судья не имеет права начинать соревнования, пока не убедится в том, что медперсонал на месте не готов к исполнению своих обязанностей. Для оказания помощи пострадавшему судья по требованию врача обязан приостановить соревнование. Медработник обязан присутствовать от начала до конца мероприятия, не отлучаясь. Для медработника должно быть выделено и оборудовано место в стороне от основного мероприятия, но с хорошей обзорностью.

Врач соревнований имеет право снять спортсмена, если дальнейшее участие угрожает состоянию его здоровья, несмотря на то что он имел ранее врачебное разрешение.

Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения травм и несчастных случаев на соревнованиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения и тем самым имеет большое социальное значение.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом со-

вершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях, фестивалях и праздниках являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Поэтому проведение спортивного фестиваля так важно для наших студентов. Спортивные мероприятия, проводимые в колледже, пользуются большой популярностью среди обучающихся и преподавателей. Они всегда проходят на высоком организационном уровне с большим количеством участников и болельщиков.

Утверждаю
Директор ФКПОУ «МЭКИ» Митруда России
_____ В. Н. Медведев

Директор ГАУ РО «СШОР «Метеор»
_____ Д. В. Медведев

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого спортивно-массового мероприятия «Фестиваль паралимпийского спорта»

Открытое спортивно-массовое мероприятие «Фестиваль паралимпийского спорта» 2021 года (далее - Фестиваль) является комплексным спортивным мероприятием и проводится в целях привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения спортивного мастерства, пропаганды здорового образа жизни.

1. Цели и задачи Фестиваля:

- ✓ развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди инвалидов различных категорий в Рязанской и других областях;
- ✓ содействие физическому и духовному воспитанию и реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта;
- ✓ развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ совершенствование развития физкультурной и спортивной работы;
- ✓ активизация деятельности организаций, проводящих работу по реабилитации, адаптации к жизни и интеграции в обществе инвалидов;
- ✓ укрепление здоровья и физическое развитие людей с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ массовое привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ укрепление спортивных связей между спортивными организациями инвалидов Рязанской и других областей;
- ✓ формирование здорового образа жизни;
- ✓ выявление лучших спортсменов-инвалидов с последующим комплектованием из них сборных команд по видам спорта для участия в всероссийских соревнованиях;
- ✓ преодоление социальной разобщенности, интеграция инвалидов в общество.

2. Дата и место проведения

Фестиваль проводится 21 мая 2021 года на базе федерального казенного профессионального образовательного учреждения «Михайловский экономический колледж-интернат» Министерства

труда и социальной защиты Российской Федерации (ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России) по адресу: Рязанская область, город Михайлов, улица Новая, дом 6.

Мандатная комиссия: 9.00 - 10.00

Начало соревнований в 10.00

3. Организаторы проведения Фестиваля

Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России, ГАУ РО «СШОР «Метеор» и главную судейскую коллегию соревнований. Судейство соревнований по видам спорта и дисциплинам, включённым в программу Фестиваля, осуществляется по правилам проведения Чемпионатов и Первенств России. Главный судья соревнований – Антонова Ирина Викторовна (судья 3 категории). Состав других членов судейской коллегии утверждается за два месяца до проведения мероприятия.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в Фестивале допускаются лица 15 лет и старше с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), заболеванием ДЦП, лица с нарушением зрения и слуха, согласно спортивно-медицинским классификациям, имеющие допуск врача к соревнованиям. Спортивная форма и экипировка спортсменов-инвалидов должны соответствовать требованиям правил соревнований.

5. Программа спортивных мероприятий Фестиваля

№	Группа спортивных дисциплин	Дисциплины	Примечание
1.	Легкая атлетика	Толкание ядра Метание мяча Гонки на колясках (100 м)	Мужчины/женщины
2.	Настольный теннис	Индивидуальный разряд	Мужчины/женщины
3.	Бочча	Командный вид (Команда - 3 человека)	Мужчины/женщины
4.	Мини футбол		Мужчины
5.	Армспорт		Мужчины/женщины
6.	Пауэрлифтинг	Жим лежа	Мужчины/женщины
7.	Броски по кольцу		Мужчины/женщины
8.	Дартс		Мужчины/женщины
9.	Шашки		Мужчины/женщины
10.	Внедрение Всероссийского физкультурно-	Виды испытаний (тестов): 1) Гонки на колясках	Мужчины/женщины

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) (апробация)	2) Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6) Наклон вперёд из положения сидя 7) Дартс	(лица с ПОДА)
--	---	---	---------------

В рамках Фестиваля проводится семинар по проблемам организации спортивно-оздоровительной работы для лиц с инвалидностью и ОВЗ.

6. Награждение

Победители и призеры соревнований определяются в личном индивидуальном зачёте по наилучшему результату, награждаются дипломами, медалями и ценными призами.

7. Финансовые расходы

Расходы, связанные с проведением Фестиваля, несут ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России, ГАУ РО «СШОР «Метеор» согласно смете, в рамках государственного задания. Расходы, связанные с командированием, несут командирующие организации.

8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официального спортивного мероприятия.

Противоправное влияние на результаты данного соревнования не допускается. Запрещается участие тренеров, руководителей и участников соревнований в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путём заключения пари на турнир. За нарушение этого запрета применяются санкции, в том числе и дисквалификация спортсменов.

9. Подача заявок

Предварительные заявки (см. приложение) на участие в соревнованиях с указанием количества спортсменов и сопровождающих их лиц необходимо предоставить до **14.05.2021** года в ФКПОУ «МЭКИ» Минтруда России, тел. факс 8 (49130) 2-15-62, электронный адрес: mbox@meki.ryazan.ru

По прибытии на место соревнований в мандатную комиссию представляются следующие документы:

- ✓ именная заявка с указанием анкетных данных на членов команды и медицинским допуском на соревнования;
- ✓ техническая заявка;
- ✓ командировочное удостоверение;
- ✓ копии справок ВТЭК;
- ✓ паспорт гражданина Российской Федерации.

В случае нарушения вышеуказанных требований, спортсмен к соревнованиям не допускается. Представители команд и тренеры несут ответственность за жизнь и здоровье спортсменов в пути следования и во время соревнований.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования

(Образец)

ЗАЯВКА

на участие в открытом спортивно-массовом мероприятии
«Фестиваль паралимпийского спорта»

от _____

« ____ » _____ 20 ____ год

г.Михайлов

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	В качестве выезжает (руководитель, спортсмен, тренер, сопровождающий)	Дата рождения	Соревновательный класс	№ справки ВТЭК	Подпись врача и печать	Спортивные дисциплины							
							Толкание ядра	Метание мяча	Гонки на колясках	Настольный теннис	Бочча	Армспорт	Пауэрлифтинг	Броски по кольцу
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Примечание:

На спортсменов заполняются все графы заявки.

На руководителей, тренеров и сопровождающих заполняются графы 1, 2, 3 заявки.

К соревнованиям допущено _____ человек. Врач _____

Директор учреждения

_____ /
подпись

_____ /
расшифровка

М.П.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по 10 видам. Принять участие можно как в одном виде спорта, так и во всех по своему желанию и физической подготовленности.

1. Лёгкая атлетика

- Соревнования по **толканию ядра** личные, проводятся по правилам проведения Чемпионатов и Первенств России со станка из 6 попыток (2 пробные по желанию, 3 соревновательные и 3 финальные). Лучший результат определяется по наибольшему количеству сантиметров.

- **Метание мяча** проводится из положения сидя на стуле из 3 попыток (1 пробная по желанию и 3 соревновательные). Лучший результат определяется по наибольшему количеству сантиметров.

- **Гонки на колясках (100 м)** проводятся среди инвалидов – колясочников на своей коляске по 2 человека. Лучший результат определяется по наименьшему количеству секунд.

2. Настольный теннис

Соревнования по настольному теннису личные, проводятся в зависимости от количества участников по круговой или олимпийской системе, из 3 сетов до 21 очка.

3. Бочча

Соревнования по бочча командные, смешанные (3 человека). Проводятся в зависимости от количества команд по круговой или олимпийской системе по правилам Чемпионатов и Первенств России

4. Мини-футбол

Соревнования по мини-футболу проводятся в зависимости от количества команд юношей по круговой или олимпийской системе, из 2 матчей по 30 минут. Состав команды 5 человек + 2 запасных.

5. Армспорт

Соревнования по армспорту личные, проводятся в зависимости от количества участников по круговой или олимпийской системе на правую и левую руку

6. Пауэрлифтинг

Соревнования по пауэрлифтингу личные, проводятся из 3 подходов. Победитель определяется по наибольшему количеству поднятых килограммов

7. Баскетбол (броски по кольцу)

Соревнования по броскам личные. Выполняется штрафной бросок из 5 попыток. Победитель определяется по наибольшему количеству попаданий. При равном количестве попаданий проводятся финальные броски.

8. Дартс

Соревнования по дартсу личные. Выполняется 2 пробные попытки и 3 зачётные. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

9. Шашки

Соревнования шашкам личные, проводятся в зависимости от количества участников по круговой или олимпийской системе, из 3 партий

10. ГТО.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) (апробация)

Виды испытаний (тестов):

- 1) Гонки на колясках (100м) (результат в секундах)
- 2) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (количество раз)
- 4) Наклон вперёд из положения сидя (на гибкость, количество см.)
- 5) Дартс (количество очков).

Список литературы

1. Педагогика. Учебное пособие для ССУЗ. «Физкультура и спорт», М., 2000г, С.252.
«Просвещение», М., 1998, С.242.
2. «Физкультура и спорт», М.,2000, С.352.
3. «Физкультура и спорт», М., 1998, С.168.
4. «Радуга», М., 1996, С.318.
5. «Радуга», М., 2000, С.476.