

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов
и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»
(СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Невского района»)**

Принята на заседании
Методического совета

Дата 4 сентября 2025 г. № 57



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 409-109 от 409 2025 г.

Директор СПб ГБУСОН-
«ЦСРИДИ Невского р-на»

Л.Н. Цветкова

Дополнительная
общеразвивающая программа

**«Адаптивное плавание для инвалидов трудоспособного возраста
с нарушением интеллекта»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 18 до 60 лет

Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:

Потыкевич Евгения Вячеславовна,
заведующий отделением
адаптивной физической культуры
инвалидов трудоспособного возраста

Разумов Алексей Владимирович,
инструктор по физической культуре
отделения адаптивной физической культуры
инвалидов трудоспособного возраста

Санкт-Петербург
2025 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы:

В современных условиях особую значимость приобретает разработка программ адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Программа направлена на решение задач социальной адаптации и реабилитации инвалидов трудоспособного возраста.

Педагогическая целесообразность:

Программа построена на принципах доступности, последовательности и индивидуального подхода. Используются специальные методики обучения плаванию лиц с нарушением интеллекта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Особенности реализации программы: индивидуальный подход к каждому получателю социальных услуг, учет особенностей психофизического развития, применение специальных методов обучения, обеспечение безопасности на занятиях.

Целевая аудитория: инвалиды трудоспособного возраста с нарушением интеллекта из числа получателей социальных услуг Санкт – Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей – инвалидов Невского района Санкт – Петербурга»

Психолого-педагогическая характеристика:

Программа разработана с учетом особенностей восприятия, внимания, памяти и двигательных возможностей получателей социальных услуг.

Уровень программы: стартовый

Объем программы: 144 часа

Срок освоения: 6 месяцев

Форма обучения: очная

Цель программы:

Формирование навыков плавания и укрепление здоровья инвалидов трудоспособного возраста с нарушением интеллекта из числа получателей социальных услуг.

Задачи:

Обучающие: освоение базовых навыков плавания, формирование правильной техники выполнения упражнений, изучение правил безопасности на воде.

Воспитательные: развитие коммуникативных навыков, формирование волевых качеств, воспитание дисциплинированности.

Развивающие: улучшение физических показателей, развитие координации движений, укрепление здоровья.

Планируемые результаты:

Предметные: освоение базовых плавательных движений, умение держаться на воде, выполнение простейших упражнений.

Метапредметные: улучшение координации движений, развитие выносливости, повышение двигательной активности.

Личностные: повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к занятиям.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Водный раздел	6	2	4	Тестирование
2	Адаптационный период	30	4	26	Наблюдение
3	Основы плавания	60	8	52	Текущий контроль
4	Совершенствование навыков	42	4	38	Аттестация
5	Итоговый раздел	6		6	Сдача нормативов
6	Итого	144	18	126	

Содержание программы

Вводный раздел (6 часов)

Теория (2 часа): правила техники безопасности в бассейне, основы личной гигиены при занятиях плаванием, знакомство с оборудованием и инвентарем, первичная консультация по состоянию здоровья.

Практика (4 часа): адаптация к водной среде, дыхательные упражнения на суше, простые движения руками и ногами у бортика, знакомство с поддерживающими средствами

Адаптационный период (30 часов)

Теория (4 часа): основы гидрореабилитации, правила поведения в воде, техника выполнения базовых упражнений, профилактика травматизма.

Практика (26 часов): упражнения на освоение с водой, движения руками и ногами в воде, работа с поддерживающими средствами, простые прыжки и погружения, упражнения на координацию.

Основы плавания (60 часов)

Теория (8 часов): техника основных плавательных движений, основы правильного дыхания, методика выполнения упражнений, правила самоконтроля

Практика (52 часа): изучение техники скольжения, освоение базовых гребковых движений, работа над координацией движений, упражнения на удержание на воде, простые проплывы с поддержкой.

Совершенствование навыков (42 часа)

Теория (4 часа): коррекция ошибок в технике, основы самостоятельного плавания, правила безопасного поведения, методика постепенного увеличения нагрузки.

Практика (38 часов): совершенствование техники плавания, развитие выносливости, упражнения на увеличение скорости, отработка поворотов у бортика, проплывы на дистанцию.

Итоговый раздел (6 часов)

Практика (6 часов): демонстрация освоенных навыков, сдача контрольных нормативов, итоговое тестирование, праздничное мероприятие.

Формы организации занятий: групповые занятия (6-8 человек), индивидуальные консультации, практические занятия в воде, теоретические занятия на суше, контрольные занятия.

Методы обучения: наглядный метод (показ, демонстрация), словесный метод (объяснения, инструкции), практический метод (упражнения, повторение), игровой метод, индивидуальный подход.

Система контроля: входной контроль (первичное тестирование), текущий контроль (отслеживание прогресса), промежуточный контроль (оценка результатов), итоговый контроль (сдача нормативов).

Ожидаемые результаты: предметные: освоение базовых навыков плавания, метапредметные: улучшение физических показателей, личностные: повышение самооценки и мотивации.

Календарный учебный график: период реализации программы: 6 месяцев, общее количество часов: 144, режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

№	Месяц	Неделя	Дата начала	Дата окончания	Количество часов в неделю	Форма занятий
	Сентябрь	1 – 2	01.09.	14.09	4	Групповая
	Сентябрь	3 – 4	15.09.	28.09	4	Групповая
	Октябрь	1 – 2	01.10	14.10	4	Групповая
	Октябрь	3 – 4	15.10	28.10	4	Групповая
	Ноябрь	1 – 2	01.11	14.11	4	Групповая
	Ноябрь	3 – 4	15.11	28.11	4	Групповая
	Декабрь	1 – 2	01.12	14.12	4	Групповая
	Декабрь	3 – 4	15.12	28.12	4	Групповая
	Январь	1 – 2	09.01	22.01	4	Групповая
	Январь	3 – 4	23.01	05.02	4	Групповая
	Февраль	1 – 2	06.02	19.02	4	Групповая
	Февраль	3 – 4	20.02	05.03	4	Групповая
	Март	1 – 2	06.03	19.03	4	Групповая
	Март	3 – 4	20.03	03.04.	4	Групповая

Распределение учебного материала по периодам

Сентябрь-Октябрь (1-й месяц): вводный раздел (6 часов), начало адаптационного периода (12 часов).

Октябрь-Ноябрь (2-й месяц): продолжение адаптационного периода (18 часов).

Ноябрь-Декабрь (3-й месяц): начало раздела «Основы плавания» (20 часов).

Декабрь-Январь (4-й месяц): продолжение раздела «Основы плавания» (20 часов).

Январь-Февраль (5-й месяц): начало раздела «Совершенствование навыков» (20 часов).

Февраль-Март (6-й месяц): продолжение раздела «Совершенствование навыков» (22 часа).

Итоговый раздел (6 часов).

Особенности организации занятий

Расписание занятий: понедельник: 12:00-14:00, среда: 12:00-14:00.

Условия проведения: температура воды: 28-30°C, глубина бассейна: от 0.9 до 1.6 м, размер группы: до 8 человек.

Планирование перерывов: перерыв между занятиями: не менее 48 часов, перерыв между подходами в воде: 5-7 минут.

Контроль посещаемости: отметка о посещении перед каждым занятием, фиксация результатов на каждом занятии, еженедельный отчет о проделанной работе.

Рабочая программа воспитания

Цель программы

Создание условий для социальной адаптации и личностного развития получателей социальных услуг с нарушением интеллекта посредством занятий адаптивным плаванием.

Задачи программы

Воспитательные: формирование социально-адаптивных навыков, развитие коммуникативных способностей, воспитание дисциплинированности и ответственности, формирование навыков здорового образа жизни.

Коррекционные: развитие координации движений, улучшение психоэмоционального состояния, коррекция поведенческих особенностей, развитие волевых качеств.

Основные направления воспитательной работы

Социально-адаптационное направление: формирование навыков самообслуживания, развитие навыков взаимодействия в группе, освоение правил поведения в общественных местах.

Оздоровительное направление: укрепление физического здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни, профилактика заболеваний.

Коррекционно-развивающее направление: развитие познавательных процессов, коррекция эмоционально-волевой сферы, развитие мелкой и крупной моторики.

Формы организации воспитательной работы

Групповые формы: совместные занятия в бассейне, коллективные игры, праздничные мероприятия.

Индивидуальные формы: коррекционные занятия, консультации психолога при взаимодействии структурных подразделений.

Интерактивные формы: творческие задания, спортивные соревнования, праздничные мероприятия.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие	Цель	Ответственные
Сентябрь	Знакомство с группой	Адаптация	Инструктор по ФК, психолог
Октябрь	Праздник «День здоровья»	Мотивация	Инструктор по ФК, куратор отделения
Ноябрь	Соревнования по плаванию	Развитие соревновательного духа	Инструктор, судьи
Декабрь	Новогодний праздник	Создание позитивного настроения	Весь коллектив
Январь	Спортивные игры	Развитие командного духа	Инструктор, куратор отделения
Февраль	Мастер – класс «Правила безопасности»	Профилактика травматизма	Инструктор, медработник
Март	Творческий вечер	Развитие творческих способностей	Весь коллектив

Планируемые результаты воспитания

Личностные: повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков, формирование позитивного отношения к занятиям, улучшение эмоционального состояния.

Метапредметные: развитие навыков самоорганизации, формирование умения работать в команде, улучшение внимания и памяти.

Предметные: освоение правил поведения в бассейне, формирование навыков безопасного поведения, развитие двигательных навыков.

Критерии оценки эффективности

Количественные показатели: регулярность посещения занятий, динамика физических показателей, уровень освоения программы.

Качественные показатели: изменение эмоционального состояния, развитие коммуникативных навыков, формирование мотивации к занятиям.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагогические задачи программы

Стратегические задачи: формирование устойчивой мотивации к занятиям плаванием, развитие физических возможностей получателей социальных услуг с нарушением интеллекта, социальная адаптация, укрепление психоэмоционального здоровья.

Тактические задачи: освоение базовых плавательных навыков, развитие координационных способностей, формирование правильной техники плавания, обеспечение безопасности на занятиях.

Оперативные задачи: организация комфортного микроклимата в группе, контроль выполнения упражнений, коррекция двигательных ошибок, обеспечение индивидуального подхода.

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение: специализированный бассейн с необходимой глубиной, плавательные средства поддержки, раздевалные и душевые помещения.

Методические условия

Используемые методы: наглядный показ, практические упражнения, словесные инструкции, игровой метод, индивидуальный подход.

Формы организации занятий: групповые занятия (6 - 8 человек), индивидуальные консультации, совместные тренировки, контрольные занятия.

Педагогический мониторинг

Система контроля: входной контроль (первичная диагностика), текущий контроль (отслеживание прогресса), промежуточный контроль (оценка результатов), итоговый контроль (сдача нормативов).

Условия для обучающихся

Создание комфортной среды: уважительное отношение к каждому получателю социальных услуг, учет индивидуальных особенностей, постепенное увеличение нагрузки, психологическая поддержка.

Документационное обеспечение

Необходимая документация: учебные планы и программы, журналы учета занятий, протоколы тестирования, индивидуальные карты развития, отчетная документация.

Работа с получателями социальных услуг: информирование о целях и задачах, мотивация к занятиям, поддержка инициативы, коррекция поведения

Работа с родителями: информирование о прогрессе, консультации по вопросам реабилитации, рекомендации по домашнему выполнению упражнений.

Оценка эффективности реализации программы

Критерии успешности: достижение запланированных результатов, положительная динамика показателей, удовлетворенность участников, рекомендации специалистов, снижение заболеваемости.

Промежуточная аттестация

Общие положения

Цель аттестации: оценка качества освоения программы, определение динамики развития получателей социальных услуг, корректировка индивидуальных планов.

Формы аттестации

Виды контроля:

Входной контроль: первичная диагностика.

Текущий контроль: регулярное отслеживание прогресса.

Промежуточный контроль: оценка результатов каждые 2 месяца.

Итоговый контроль: проверка конечных результатов.

Порядок проведения

Этапы аттестации: подготовка документации, проведение тестирования, анализ результатов, оформление выводов, разработка рекомендаций.

Критерии оценки

Параметры оценивания:

Теоретическая подготовка: знание правил безопасности, понимание техники выполнения упражнений, владение терминологией.

Практическая подготовка: выполнение технических элементов, качество движений, самостоятельность выполнения.

Формы документации

Обязательные документы:

Протокол аттестации

ФИО	Дата проведения	Результаты тестирования	Оценка специалиста

Индивидуальная карта развития

ФИО	Первичные показатели	Текущие результаты	Целевые результаты

Аналитическая справка: общие результаты группы, анализ динамики, рекомендации по дальнейшей работе.

Контрольные нормативы

Обязательные испытания:

Теоретическая часть: тестирование знаний, устный опрос, проверка понимания инструкций.

Практическая часть: удержание на воде, выполнение базовых упражнений, проплывание заданных дистанций.

Система оценивания

Уровни освоения:

ФИО	Высокий уровень 85 - 100%	Средний уровень 65 – 84%	Низкий уровень 40 – 64%

Порядок оформления результатов

Документация: сводная ведомость результатов группы, индивидуальные заключения, рекомендации по дальнейшей работе, отчет о результатах аттестации.

Сроки проведения

Периодичность: входная диагностика: начало обучения, промежуточная аттестация: каждые 2 месяца, итоговая аттестация: конец обучения

Ответственные лица

Состав комиссии: инструктор по физической культуре, медицинский работник, психолог, специалист по социальной работе (куратор).

Текущий контроль

Цели и задачи контроля

Основные цели: отслеживание динамики освоения программы, корректировка индивидуальных планов, оценка эффективности применяемых методик, своевременное выявление затруднений в обучении.

Задачи контроля: мониторинг физического состояния получателей социальных услуг с нарушением интеллекта, оценка техники выполнения упражнений, контроль безопасности занятий, анализ мотивации к занятиям.

Формы текущего контроля

Виды контроля: входной контроль: первичная диагностика, оперативный контроль: проверка на каждом занятии, тематический контроль: по итогам изучения темы, рубежный контроль: по итогам раздела.

Периодичность контроля

График проведения: ежедневный контроль посещаемости, еженедельная проверка техники выполнения упражнений, ежемесячный анализ динамики развития, квартальный мониторинг результатов.

Методы контроля

Используемые методы: наблюдение за выполнением упражнений, тестирование физических показателей, анализ техники плавания, оценка психоэмоционального состояния.

Документация контроля

Обязательные документы: журнал учета занятий, протоколы тестирования, индивидуальные карты развития, дневник наблюдений инструктора, сводная ведомость результатов.

Критерии оценки

Параметры оценивания:

Теоретическая подготовка: знание правил безопасности, понимание техники выполнения, владение терминологией.

Практическая подготовка: качество выполнения упражнений, самостоятельность, безопасность выполнения.

Система оценивания

Уровни освоения: высокий уровень: 85-100% выполнения требований, средний уровень: 65-84% выполнения требований, низкий уровень: 40-64% выполнения требований.

Порядок проведения контроля

Этапы контроля: подготовка к проведению, проведение контрольных мероприятий, обработка результатов, анализ полученных данных, разработка рекомендаций.

Ответственные лица

Состав контролирующей группы: инструктор по физической культуре, медицинский работник, психолог, специалист по социальной работе (куратор).

Корректирующие мероприятия

При выявлении отставания: индивидуальные консультации, дополнительные занятия, корректировка нагрузки, изменение методики обучения.

Итоговый контроль

Цель итогового контроля

Основная цель: определение уровня освоения программы и достижения планируемых результатов обучения.

Формы итогового оценивания

Основные формы контроля: практическая демонстрация навыков, тестирование физических показателей, оценка техники выполнения упражнений, анализ динамики развития.

Критерии оценки результатов

Параметры оценивания:

Теоретическая подготовка: знание правил безопасности, понимание техники выполнения упражнений, владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: качество выполнения плавательных движений, самостоятельность в выполнении упражнений, безопасность при выполнении заданий.

Система оценивания

Уровни освоения программы:

Высокий уровень (85-100%): уверенное выполнение всех нормативов, правильная техника плавания, самостоятельность в воде.

Средний уровень (65-84%): выполнение основных нормативов, наличие отдельных технических ошибок, необходимость поддержки.

Низкий уровень (40-64%): частичное выполнение нормативов, грубые технические ошибки, постоянная поддержка.

Порядок проведения итогового контроля

Этапы проведения: подготовка к тестированию, выполнение практических заданий, тестирование теоретических знаний, анализ результатов, оформление документации.

Обязательные документы

Комплект документации:

Протокол итогового контроля

ФИО	Дата проведения	Результаты тестирования	Итоговая оценка

Индивидуальная карта достижений

ФИО	Исходные данные	Текущие показатели	Итоговое заключение

Аналитический отчет: общие результаты группы, анализ эффективности программы, рекомендации.

Содержание итогового контроля

Практические задания: удержание на воде, выполнение плавательных движений, проплывание заданных дистанций, выполнение поворотов.

Теоретические задания: знание правил безопасности, понимание техники выполнения упражнений, владение терминологией.

Сроки проведения

Периодичность:

Предварительная подготовка: 1 неделя до итогового контроля

Проведение тестирования: последние 2 занятия программы

Оформление результатов: 3 рабочих дня после тестирования

Ответственные лица

Состав комиссии: инструктор по плаванию, медицинский работник, психолог, специалист по социальной работе (куратор)

Порядок оформления результатов

Документация: сводная ведомость результатов группы, индивидуальные заключения, рекомендации по дальнейшей работе, отчет о результатах итогового контроля.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации и итогового контроля

Общие положения

Назначение материалов: оценка качества освоения программы, определение уровня достижения планируемых результатов, выявление динамики развития обучающихся.

Формы оценивания

Текущий контроль: наблюдение за выполнением упражнений, тестирование физических показателей, анализ техники плавания, оценка психоэмоционального состояния.

Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, демонстрация практических навыков, проверка теоретических знаний, анализ индивидуальных достижений.

Критерии оценивания

Теоретическая подготовка: знание правил безопасности, понимание техники выполнения упражнений, владение специальной терминологией, умение применять знания на практике.

Практическая подготовка: качество выполнения упражнений, самостоятельность в воде, безопасность выполнения, правильность техники.

Система оценивания

Уровни освоения:

Высокий уровень (85-100%): уверенное выполнение всех требований, правильная техника, самостоятельность.

Средний уровень (65-84%): выполнение основных требований, наличие отдельных недочетов, необходимость поддержки.

Низкий уровень (40-64%): частичное выполнение требований, грубые ошибки, постоянная поддержка.

Контрольные нормативы

Обязательные испытания: удержание на воде, выполнение плавательных движений, проплывание дистанций, выполнение поворотов.

Методические материалы

Формы контроля: протоколы тестирования, карты индивидуального развития, дневники наблюдений, сводные ведомости.

Порядок проведения оценки

Этапы оценивания: подготовка к проведению контроля, проведение практических испытаний, тестирование теоретических знаний, анализ результатов, оформление документации.

Документы оценивания

Обязательная документация: протоколы аттестации, индивидуальные карты развития, сводные ведомости, аналитические справки, заключения специалистов.

Ответственные лица

Состав комиссии: инструктор по физической культуре, медицинский работник, психолог, специалист по социальной работе (куратор).

Корректирующие мероприятия

При неудовлетворительных результатах: разработка индивидуальных планов, назначение дополнительных занятий, корректировка нагрузки, изменение методики обучения.

Сроки проведения оценки

Периодичность контроля: входной — начало обучения, промежуточный — каждые 2 месяца, итоговый — конец обучения.

Методические материалы

Методические разработки по разделам программы

Вводный раздел: комплекс упражнений на суше для подготовки к воде, план-конспект первого занятия с детальной проработкой техники безопасности, алгоритм адаптации к водной среде, методическая карта дыхательных упражнений.

Адаптационный период: поурочные планы с постепенным усложнением заданий, карточки-схемы базовых движений в воде, технологические карты упражнений на координацию, методические рекомендации по работе с поддерживающими средствами.

Основы плавания: пошаговые инструкции освоения техники скольжения, видеоматериалы демонстрации базовых гребковых движений, методические указания по отработке дыхания, схемы правильного положения тела в воде.

Совершенствование навыков: комплекс упражнений на развитие выносливости, методическое пособие по технике поворотов, план-схемы проплывания дистанций, рекомендации по индивидуальному дозированию нагрузки.

Наглядные и демонстрационные материалы

Печатные пособия: плакаты с правилами безопасности, схемы техники выполнения упражнений, памятки по самоконтролю, брошюры с описанием базовых элементов плавания.

Методические рекомендации по проведению занятий

Организационные моменты: план подготовки бассейна к занятию, алгоритм построения группы, схема размещения инвентаря, порядок страховки занимающихся.

Методический инструментарий:

набор упражнений для разминки, комплекс дыхательных практик, система подводящих упражнений, методика коррекции ошибок.

Материалы по контролю и оценке

Диагностические инструменты: карты наблюдений за техникой плавания, протоколы тестирования физических качеств, бланки оценки координационных способностей, формы фиксации индивидуальных достижений.

Методические рекомендации по работе с группой

Психолого-педагогические аспекты: способы мотивации участников, методы создания благоприятной атмосферы, приемы работы с разными уровнями подготовки, стратегии преодоления страхов.

Материалы по планированию

Документация: календарно-тематический план, поурочные разработки, индивидуальные планы работы, график проведения контрольных мероприятий.

Методические рекомендации по безопасности

Инструктажи: правила поведения в бассейне, алгоритм действий в экстренных ситуациях, требования к экипировке, условия допуска к занятиям.

Материалы по взаимодействию специалистов

Методические основы: схема взаимодействия инструктора и медработника, алгоритм работы с психологом, план консультаций для родителей, методика ведения документации.

Материалы по коррекции и индивидуализации

Методические подходы: система дифференцированных заданий, комплекс адаптивных упражнений, план индивидуальной работы, методика постепенного усложнения заданий.

Материалы по оценке результативности

Критерии оценки: показатели технической подготовки, параметры физического развития, индикаторы психоэмоционального состояния, критерии достижения планируемых результатов.

Список литературы

Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ

Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»

СанПиН 2.1.2.1331-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды»

Адаптивная физическая культура: учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2020. – 448 с.

Булгакова Н.Ж. Плавание: учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2019. – 280 с.

Воронцов И.П. Плавание в системе физического воспитания: монография. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2018. – 196 с.

Гужаловский А.А. Основы плавания: учебное пособие. – М.: Просвещение, 2019. – 160 с.

Костюченко В.Ф. Оздоровительное плавание: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2018. – 272 с.

Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания: методическое пособие. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 256 с.

Маклауд Й. Анатомия плавания: методическое пособие. – М.: АСТ, 2019. – 192 с.

Нечунаев И.В. Плавание. Книга-тренер: методическое пособие. – М.: Эксмо, 2020. – 224 с.

Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству: методическое пособие. – М.: Попурри, 2019. – 176 с.

Апанасенко Г.Л. Здоровье населения России: состояние, тенденции, перспективы: монография. – М.: Медицина, 2018. – 248 с.

Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2019. – 268 с.

Волков Л.В. Теория и методика спортивной тренировки: монография. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 432 с.