

Методические рекомендации
по организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады
школьников по предмету «Физическая культура»
в 2019-2020 учебном году

Череповец
2019

Оглавление

Введение	3
1. Порядок проведения муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание олимпиадных заданий	5
2.1. Структура и содержание заданий теоретико-методического тура	5
2.2. Структура и содержание заданий практического тура	6
3. Технологии оценки конкурсных заданий	8
3.1. Технологии оценки качества выполнения теоретико-методического задания..	8
3.2. Технологии оценки качества выполнения практических заданий	10
3.3. Подведение итогов муниципального этапа олимпиады	13
4. Обеспечение муниципального этапа олимпиады по дисциплине «Физическая культура»	15
4.1. Санитарно-гигиенические требования	15
4.2. Медицинское обеспечение	16
4.3. Материально-техническое обеспечение	16
5. Список рекомендуемой литературы	16

Введение

Методические требования подготовлены с целью оказания помощи предметно-методическим комиссиям и членам жюри, обеспечивающим проведение муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в субъектах Вологодской области.

Методические материалы содержат требования к структуре и содержанию олимпиадных заданий, критерии и методики их оценивания, требования к материально-техническому обеспечению и медицинскому сопровождению процедуры выполнения теоретико-методических и практических заданий, требования к форме участников Олимпиады и членам жюри, санитарно-гигиенические требования к местам проведения практического тура олимпиады, перечень рекомендуемых источников информации.

Данные материалы разработаны на основе и в соответствии со структурой «Методических рекомендаций по проведению школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», утвержденных на заседании центральной предметно-методической комиссии по физической культуре.

В тексте методических рекомендаций курсивом выделены ключевые положения технологии организации и проведения муниципального этапа Олимпиады по физической культуре.

Коллектив авторов выражает надежду, что представленные методические разработки окажутся полезными при проведении школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады по предмету «Физическая культура» и желает высоких результатов участникам и успехов организаторам в их проведении.

1. Порядок проведения муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

Порядок проведения муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Порядком проведения Всероссийской олимпиады школьников (далее – Олимпиада), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 года №1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников» (ред. от 17.03.2015).

Муниципальный этап Олимпиады проводится по заданиям теоретико-методической и практической направленности, разработанным региональной предметно-методической комиссией на основе содержания образовательных программ основного общего и среднего образования по образовательной области «Физическая культура» *углубленного уровня* для 7-11 классов, а также с учетом методических рекомендаций по проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году, утвержденных на заседании центральной предметно-методической комиссии по предмету «Физическая культура» (протокол № 2 от 18 июля 2019 г.).

Муниципальный этап Олимпиады проводится организатором – органом местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, ежегодно в ноябре-декабре.

Конкретные даты проведения муниципального этапа Олимпиады устанавливаются органом государственной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования. Срок окончания муниципального этапа – не позднее 25 декабря.

В муниципальном этапе Олимпиады по физической культуре принимают индивидуальное участие:

- участники школьного этапа Олимпиады текущего учебного года, набравшие необходимое для участия в муниципальном этапе, количество баллов, установленное **организатором муниципального этапа;**

- победители и призеры муниципального этапа Олимпиады предыдущего учебного года, продолжающие обучение в образовательных организациях по образовательным программам основного общего и среднего общего образования.

Участники с ограниченными возможностями здоровья, имеющие медицинскую справку о допуске к практическим испытаниям олимпиады, также имеют возможность участия в муниципальном этапе Олимпиады на общих основаниях.

Победители и призеры муниципального этапа олимпиады предыдущего года вправе выполнять олимпиадные задания, разработанные для более старших классов по отношению к тем, в которых они проходят обучение. В случае их прохождения на следующие этапы олимпиады данные участники выполняют задания олимпиады, разработанные для класса, который они выбрали на муниципальном этапе олимпиады.

2. Структура и содержание олимпиадных заданий

Олимпиадные задания разработаны для обучающихся двух возрастных групп:

первая группа - 7-8-е классы;

вторая группа – 9-11-е классы.

В каждой группе определяются победители и призеры в **соответствии с квотами, определенными организаторами** муниципального этапа Олимпиады.

Структура олимпиадных заданий состоит из двух частей: теоретико-методической и практической части.

2.1. Структура и содержание заданий теоретико-методического тура

Теоретико-методическая часть является обязательным испытанием и заключается в решении заданий в тестовой форме.

Тематика заданий соответствует требованиям к уровню знаний обучающихся соответствующих классов и выпускников основной и средней (полной) школы по образовательному предмету «Физическая культура».

Все задания объединены в 8 групп:

- 1) задания в закрытой форме с предложенными вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один правильный;
- 2) задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов, при выполнении которых необходимо самостоятельно подобрать определение для образования истинного утверждения;
- 3) задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»);
- 4) задания процессуального или алгоритмического толка;
- 5) задание в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и тому подобного;
- 6) задания с графическими изображениями двигательных действий;
- 7) задание-кроссворд;
- 8) задание-задача (только для группы 9-11-х классов).

Количество заданий по возрастным группам определялось в соответствии с рекомендациями центральной предметно-методической комиссии (таблица 1).

Таблица 1 – Количество и типы заданий муниципального этапа Олимпиады, рекомендованные центральной предметно-методической комиссией

Категория участников	Типы и количество заданий								Общее количество заданий	Время на выполнение заданий
	1	2	3	4	5	6	7	8		
7-8 классы	18-20	4-5	1	1	1	1	1	-	25-30	45 минут
9-11 классы	18-22	5-7	2-3	1-2	1-2	1	1	1	30-35	

Количество заданий в возрастной группе 7-8 классы – 28.

Максимальное количество баллов за теоретико-методический тур составляет **51,5 балла**. Время выполнения заданий – **45 минут**.

Количество заданий в возрастной группе 9-11 классы – 30.

Максимальное количество баллов за теоретико-методический тур составляет **65 баллов**. Время выполнения заданий – **45 минут**.

2.2. Структура и содержание заданий практического тура

В соответствии с рекомендациями центральной предметно-методической комиссии (три-четыре задания по выбору организатора муниципального этапа Олимпиады) олимпиадные задания практического тура включают комбинации по гимнастике (акробатика), баскетболу, а также испытания в циклических упражнениях, которые представлены испытанием по легкой атлетике (бег на выносливость).

Упражнения практического тура носят строго обязательный характер и выполняются в установленном порядке.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье документ, удостоверяющий личность.

При выполнении комбинаций по гимнастике и баскетболу прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение комплекса.

Выступление участника **не может быть начато повторно**, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

Перед началом выполнения практического задания по гимнастике и баскетболу каждой смене участников предоставляется время на разминку из расчета **не более 30 секунд** на одного человека.

Испытание по легкой атлетике проводится по правилам соревнований в беге на выносливость.

Старт – забегами до 15 человек, по беговой дорожке не короче 200 м (бег осуществляется против движения часовой стрелки).

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунд.

3. Технологии оценки конкурсных заданий

3.1. Технологии оценки качества выполнения теоретико-методического задания

Результаты выполнения заданий оцениваются дифференцированно, в зависимости от конструкции заданий.

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильно выполненные – 0 баллов.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла, неправильные – 0 баллов.

3. Задание «на соответствие», связанное с сопоставлением двух представленных позиций. Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов, а каждая неправильная – 0 баллов.

4. Задание процессуального или алгоритмического толка. Полностью правильно выполненное задание этой группы оценивается в 2 балла, частично правильный ответ, в котором правильно указаны первая и последняя позиции в последовательности (алгоритме) – в 1 балл, в остальных случаях – 0 баллов.

5. Задание в форме, предполагающей перечисление (фактов, явлений, характеристик). Каждый правильный полный ответ оценивается в 1 балл; правильный, но недостаточно полный (не указаны дистанции, альтернативные варианты и т.п.) – в 0,5 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

6. Задание с графическими изображениями двигательных действий. Каждый правильный полный ответ оценивается в 1 балл; правильный, но недостаточно полный – в 0,5 балла, неправильный – 0 баллов.

7. Задание-кроссворд. Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов.

8. Задание-задача. Правильный полный ответ, включающий собственно ответ на основной вопрос («кто?»), его аргументацию («почему?») и расчеты, – 4 балла; в целом правильный и полный, но с отдельными недочетами (неточности в расчетах) оценивается в 3 балла; правильный, но не полный ответ (отсутствуют расчеты) – 2 балла; правильный ответ на основной вопрос, но отсутствует аргументация и не приведены расчеты, – 1 балл; неправильный ответ / отсутствие ответа – 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое возможно набрать участнику в заданиях теоретико-методического вида, формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме. Исправления оцениваются как неправильный ответ.

Максимально возможный балл, который может получить участник Олимпиады в возрастной категории **7-8 классов**, составит:

$$1 \text{ балл} \times 19 = 19 \text{ баллов (в закрытой форме);}$$

2 балла \times 4 = 8 баллов (в открытой форме);

0,5 балла \times 5 = 2,5 балла (задание на соответствие);

2 балла \times 1 = 2 балла (задание процессуального толка);

1 балл \times 5 = 5 баллов (задание на перечисление);

1 балл \times 3 = 3 балла (задание на графическое изображение)

2 балла \times 6 = 12 баллов (задание-кроссворд)

Итого: (19 + 8 + 2,5 + 2 + 5 + 3 + 12) = 51,5 баллов

Зачетные баллы по заданиям теоретико-методического тура для участников из числа учащихся 7-8 классов рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в задании (20);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный результат в задании (51,5 баллов).

Максимально возможный балл, который может получить участник Олимпиады в возрастной категории **9-11 классов**, составит:

1 балл \times 18 = 18 баллов (в закрытой форме);

2 балла \times 5 = 10 баллов (в открытой форме);

0,5 балла \times 6 + 0,5 балла \times 4 = 5 баллов (задания на соответствие);

2 балла \times 1 = 2 балла (задание процессуального толка);

1 балл \times 4 = 4 балла (задание на перечисление);

1 балл \times 4 = 4 балла (задание на графическое изображение)

2 балла \times 9 = 18 баллов (задание-кроссворд)

4 балла \times 1 = 4 балла (задание-задача)

Итого: (18 + 10 + 5 + 3 + 4 + 4 + 18 + 4) = 65 баллов

Зачетные баллы по заданиям теоретико-методического тура рассчитываются по формуле:

$$K \times N_i$$

$$X_i = \frac{\quad}{M}, \text{ где}$$

$$M$$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в задании (20);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный результат в задании (65 баллов).

Обращаем Ваше внимание на то, что максимальное количество «зачетных» баллов за теоретико-методический конкурс (20) может получить участник, набравший максимальный результат в данном конкурсе (соответственно 51,5 (7-8 классы) и 65 (9-11 классы) баллов). Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом конкурсе максимальное количество баллов, НЕ МОЖЕТ получить максимальный зачетный балл – 20.

Данный показатель будет необходим для выведения «зачетного» балла каждому участнику олимпиады в теоретико-методическом задании.

3.2. Технологии оценки качества выполнения практических заданий

3.2.1 Гимнастика (акробатика)

1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

2. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

3. В случае изменения установленной последовательности/пропуска элементов упражнение не оценивается, участник получает **0,0** баллов.

4. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

5. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6. Если участник допустил ошибку, приводящую к сильному, до неузнаваемости, искажению элемента, к потере равновесия, приводящего к падению; если совершил приземление не на стопы при выполнении прыжков; если фиксация статического элемента составила менее 2 секунд, то оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – *0,1 балла*, средними – *0,3 балла*, грубыми – *0,5 балла*.

Под мелкой ошибкой рассматривается:

- маленькая неточность или легкое отклонение от правильного конечного положения или исполнения;
- небольшое исправление положения рук, ног или туловища;
- все другие мелкие нарушения правильной эстетики и техники исполнения.

Средней ошибкой является:

- заметное или значительное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения;
- заметное или значительное исправление положения рук, ног, туловища;
- все другие значительные отклонения от правильной техники исполнения.

Грубой ошибкой является:

- сильное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения;
- существенное исправление положения рук, ног или туловища;
- все другие сильные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения.

3.2.2 Спортивные игры (баскетбол)

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавление **5 сек**) или не допущен к испытаниям.

2. Если участник уходит с площадки по неуважительной причине, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

3. Баллы за данный вид испытания начисляются по формуле, указанной в методических рекомендациях (формула 2).

2. Оценка комбинации

4. При оценке комбинации фиксируется время выполнения комплекса технических элементов волейбола.

5. Общая оценка испытания складывается из **времени выполнения комплекса и штрафного времени** (если оно начисляется).

6. Нарушение правил техники выполнения элементов фиксируется, если:

- перемещение по площадке осуществлялось не указанным в комбинации способом;
- выполнение элемента из исходного положения, не предусмотренного в комбинации;
- выполнение элемента в зоне площадки, не указанной в комбинации;
- при подаче мяча не было подброса;
- подача выполнена с площадки;
- допущено касание сетки при выполнении нападающего удара.

7. За каждое нарушение (п.2.3) участнику к его фактическому времени прибавляется по **1 секунде**.

8. За каждое непопадание в заданную зону площадки при подаче, передаче или нападающем ударе участнику к его фактическому времени прибавляется по **5 секунд**.

2.5. Если участник не выполнил какой-либо технический элемент, выполнение задания не засчитывается. В протокол заносится **0 баллов**.

Секундомер включается в момент касания мяча рукой при подаче (в момент удара по мячу). Остановка секундомера осуществляется в момент, когда участник касается правой рукой площадки в точке пересечения лицевой и боковой линий. Если участник уходит с площадки по неуважительной причине, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

3.2.3 Легкая атлетика (бег на выносливость)

1. Качество выполнения практического задания по легкой атлетике оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.

2. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

3.3. Подведение итогов муниципального этапа олимпиады

В общем зачете муниципального этапа Олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 7-8 классы и 9-11 классы.

Для определения победителей и призеров Олимпиады, общего рейтинга участников, используется 100-балльная система оценки результатов участников.

Каждый вид испытаний имеет свой удельный вес (или «зачетный» балл):

- теоретико-методический тур – **20 баллов**;
- гимнастика – **30 баллов**;
- спортивные игры – **25 баллов**;
- легкая атлетика – **25 баллов**.

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам!

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию и гимнастике (акробатике) рассчитываются по формуле 1, по спортивным играм и легкой атлетика – по формуле 2:

$$1) X_i = \frac{K \times N_i}{M} \qquad 2) X_i = \frac{K \times M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачетный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачетный балл в конкретном задании;

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании;

Примеры расчета зачетного балла участника в гимнастике

K – максимально возможный **зачетный балл** в гимнастике – **30 б.**

N_i – результат конкретного участника в гимнастике – **8,2 б.**

M – максимально возможный **результат** в гимнастике – **10 б.**

По формуле 1 выполняем расчеты:

$X_i = 30 \times 8,2 / 10 = 24,6$ баллов – зачетный балл

Примеры расчета зачетного балла участника по спортивным играм и легкой атлетике

K – максимально возможный **зачетный балл** в задании = **25 баллов**

N_i – результат i -го участника в конкретном задании = **53,0 сек**

M – лучший результат в задании = **52,4 сек**

По формуле 2: $X_i = K \times M / N_i$ выполняем расчеты:

$X_i = 25 \times 52,4 / 53 = 24,7$ баллов – зачетный балл участника

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов.

При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, определяются победители и призеры муниципального этапа Олимпиады.

4. Обеспечение муниципального этапа олимпиады по дисциплине

«Физическая культура»

4.1. Санитарно-гигиенические требования

Помещения для проведения практического тура Олимпиады должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям по освещенности, площади спортивной площадки, наличию дополнительных помещений (раздевалка, медицинский кабинет, судейская, помещения для лиц, сопровождающих участников).

Требования к спортивной форме участников

Гимнастика (акробатика)

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

Использование украшений не допускается.

Спортивные игры

Девушки и юноши должны быть одеты в спортивные брюки (шорты) и футболки (гимнастические майки). Упражнение выполняется в кроссовках, кедах. Выполнять упражнение в чешках или босиком запрещается.

Девушкам рекомендуется закрепить длинные волосы.

Использование украшений не допускается.

4.2. Медицинское обеспечение

При проведении практического тура обязательно присутствие медицинского работника и необходимых для оказания первой медицинской помощи медицинских препаратов.

4.3. Материально-техническое обеспечение

Гимнастика

Дорожка из гимнастических матов или гимнастический настил для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике). Вокруг дорожки или настила должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Спортивные игры

Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов, баскетбольные щиты с кольцами, необходимое количество футбольных и баскетбольных мячей, фишек-ориентиров.

Легкая атлетика

Легкоатлетический стадион или манеж с беговой дорожкой 200 м (для проведения конкурсного испытания по легкой атлетике).

5. Список рекомендуемой литературы

1. Антидопинговые правила применимые к 3-м Зимним юношеским Олимпийским играм 2020года в Лозанне (по состоянию на июнь 2019). Режим

доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Anti-doping-prav-MOK-un-olimp-2020-v-Lozanne.pdf>

2. Виды спорта. Официальный сайт Паралимпийского комитета России. Режим доступа: <https://paralymp.ru/sport/sports/>

3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

4. Матвеев, А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для образовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.

5. Олимпийские виды спорта. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: <http://olympic.ru/team/sport/>

56. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Спорт, 2017. Режим доступа: http://olympic.ru/upload/2018/02/tou-26_blok.pdf

7. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

8. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.