**Ершкова Екатерина Викторовна. Оздоровительная физическая культура женщин первого зрелого возраста на основе применения упражнений с локальными отягощениями: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Ершкова Екатерина Викторовна;[Место защиты: Московский городской педагогический университет].- Москва, 2015.- 132 с.**