**Особенности современного урока физической культуры, и его составляющие.**

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы.

Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры.

Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовывать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся.

Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 мин). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся. На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания, направляет самостоятельную работу учащихся. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

Содержание урока физической культуры — понятие, заслуживающее специального внимания и анализа.

Основываясь на взаимосвязях процесса обучения и формы его организации (урока), содержание урока следует рассматривать как совокупность сущностных сторон процесса обучения, куда входят:

1) деятельность учителя и учащихся;

2) результаты, на достижение которых ориентировано взаимодействие педагога и учащихся, выраженные в знаниях, навыках (умениях), а также морфологических и функциональных изменениях в организме учащихся;

3) физические упражнения и другие действия, выполнение которых обеспечивает достижение намеченной цели урока.

Деятельность учителя — важнейший компонент содержания урока физической культуры. Она предшествует активной познавательной деятельности учащихся и направляет ее.

Наиболее значимыми моментами деятельности учителя следует считать:

- определение и конкретизацию цели урока;

- обоснование педагогических задач урока, решение которых обеспечивает достижение соответствующей цели;

- подготовку места проведения урока;

- организацию учащихся для активной учебной деятельности;

- постановку перед учащимися учебной задачи;

- обеспечение ее восприятия;

- осознание учебной задачи;

- психофизиологическую подготовку учащихся к решению задач основной части урока;

- организацию активной учебной деятельности;

- получение конкретной информации о качестве учебной деятельности школьников;

- оценку полученной информации;

- анализ и обсуждение результатов учебной деятельности с учащимися;

- коррекцию собственных педагогических воздействий на коллектив учащихся класса (группы учащихся или на отдельных из них);

- определение содержания самостоятельных учебных заданий для учащихся;

- помощь и страховку при выполнении практических учебных действий;

- регулирование учебной нагрузки учащихся; - подведение итогов урока;

- организованное завершение урока определением групповых, общих и индивидуальных заданий на дом.

Данный перечень элементов деятельности учителя и их последовательность могут варьироваться. Наибольшую трудность испытывают учителя при постановке целей и задач перед коллективом класса, т.е. переводе собственных целей и задач в цели и задачи коллектива класса. Иначе не может быть сформирована доминирующая мотивация у учащихся и в последующем афферентный синтез функциональной системы, соответствующий предстоящему поведенческому акту (выполнению изучаемого двигательного действия).

Деятельность учащихся, реализуемая в соответствии с деятельностью учителя, имеет следующее содержание:

- подготовка к уроку (приобретение спортивной одежды, обуви, соблюдение норм личной и общественной гигиены, выполнение домашних заданий, психологической настройки к активной деятельности на уроке);

- явка на место проведения урока; - сосредоточение внимания на его педагогических воздействиях (словесных, зрительных и др.);

- выполнение команд, распоряжений, заданий учителя;

- восприятие и осознание учебных заданий (задач);

- проектирование собственных действий;

- активная интеллектуальная и практическая познавательная работа;

- само- и взаимоконтроль за результатами практической работы;

- получение конкретной информации о качестве собственной учебной 14 деятельности; - самооценка учебной деятельности (взаимооценка);

- само- и взаимоанализ оценочных суждений;

- обсуждение результатов учебной деятельности с другими учащимися и учителем;

- внесение корректив в собственную учебно-познавательную деятельность и др.

В результате совместной деятельности учителя и учащихся не уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году: цели начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников.

Здесь учитываются педагогические, физиологические и психологические закономерности процесса обучения во взаимосвязи с заранее намеченной дидактической целью урока. Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений (до 90 % общего времени).

Моторная плотность урока физической культуры тесно связана с его типом. Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки повторения пройденного и смешанные, наименьшей уроки по изучению нового материала и контрольные, занимающие немного места в годичной программе. Это свидетельствует о том, что физические упражнения составляют важнейший по объему и значимости компонент содержания урока физической культуры.

Результаты взаимодействия учащихся с педагогом, регламентируемого задачами урока и его предметным содержанием, зависят от определенных функциональных процессов, происходящих в различных системах организма. Изменения в психофизиологических процессах и в состоянии занимающихся обусловливают последующие изменения в развитии функций различных систем организма, сформированность конкретных знаний, двигательных и инструктивно-методических умений школьников. Все перечисленные составляющие содержания урока тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены, эта взаимосвязь характеризует другой 15 значимый признак урока физической культуры — его структуру.

Школьный урок физической культуры включает следующие основные структурные элементы: организацию внимания, подготовку организма, изучение нового, повторение, совершенствование, оценка степени усвоения, организацию условий, коррекцию нагрузки, подведение итогов урока, выполнение и обработку задания на дом.

Из этих основных элементов складывается та или иная часть школьного урока физической культуры, которые отражают особенности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». Части урока физической культуры сформировались в соответствии с логикой учебно-воспитательного процесса, т.е. постепенного вовлечения учащихся в познавательную деятельность, достижение требуемого уровня психофизического состояния занимающихся; поддержание уровня достижений учащихся на протяжении времени урока; сочетание коллективных видов работы класса в соответствии с режимом учебного дня школы.

Требуются четкая структура, и строгий переход от одной части к другой в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений, навыков и развития двигательных качеств.

Это также сопряжено с соблюдением оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока.

В дидактике средней школы выделяют элементы — структурные компоненты урока, которые приемлемы для школьного урока физической культуры. Ниже приводятся основные элементы урока:

- организация подготовки учащихся к уроку;

- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;

- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и их активная познавательная деятельность занимающихся:

- обучение двигательным действиям;

- развитие двигательных качеств;

- воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;

- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности обучающихся;

- коррекция учебно-воспитательных воздействий;

- коррекция физической нагрузки учащихся;

- подведение итогов урока;

- задание на дом;

- организованное завершение.

Эти элементы составляют подготовительную, основную и заключительную части урока физической культуры, обеспечивают реализацию его педагогической цели и задач.

Подготовительная часть урока создает предпосылки для основной учебно-воспитательной работы.

Цель этой части урока физической культуры — обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

Достижение цели осуществляется решением следующих педагогических задач:

- организовать коллектив учащихся класса, овладеть их вниманием;

- дать учащимся установку на активную познавательную деятельность;

- создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельностей преподавания и учения;

- организовать постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата учащихся;

- сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока. По мере необходимости можно решать некоторые образовательные и воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции — введению учеников в работу.

Средства — разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или же поддается быстрому усвоению:

- различные построения и перестроения;

- варианты ходьбы, бега и прыжков, выполняемых в рамках постепенно повышающихся, но относительно умеренных нагрузок;

- хорошо знакомые игры (не связанные с большим напряжением или длительными паузами в деятельности отдельных учеников).

Основная часть урока призвана достигнуть результатов, предусмотренных учебной программой, документами оперативного и текущего программирования и планами образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих мероприятий.

Цель — обеспечить активную учебную работу учащихся класса для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся.

Достижению цели основной части способствует решение следующего комплекса педагогических задач:

- общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, а также воспитание и поддержание хорошей осанки, закаливания организма;

- вооружение учащихся общими и специальными знаниями;

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;

- развитие основных и специальных двигательных (физических) качеств;

- воспитание проявляемых в двигательной деятельности моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Одновременно решаются задачи нравственного и эстетического воспитания. Средства — разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение перечисленных задач.

В основную часть могут включаться и упражнения, характерные для вводной и заключительной частей, если необходимо создать какие-либо дополнительные предпосылки для проведения основных упражнений, восстановить временно снизившуюся работоспособность и т. п. 19 6.3.

Заключительная часть урока.

Цель — приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создание по возможности установки на предстоящую учебную деятельность.

Наиболее характерные задачи этой части:

- снижение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем до нормы;

- снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;

- подкрепление навыка правильной осанки;

- регулирование эмоционального состояния;

- подведение итогов учебной деятельности, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов поведения учащихся;

- задания на дом.

Средства:

- варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- упражнения на расслабление и осанку;

- специальные упражнения на внимание;

- танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера;

- художественные формы передвижений под музыку, песню.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 5 |
| Автор УМК | В.И. Лях |
| Тема урока | **Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Подтягивание в висе на перекладине** |
| Количество часов | 1 |
| Цель урока | Формирование знаний, умений, навыков техники прыжка в длину с разбега и подтягивания в висе |
| Задачи урока | *Образовательная:* обучить технике выполнения прыжка, метания, подтягивания.  *Воспитательная:* формировать чувств ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.  *Развивающая:* развивать скорость, ловкость, координацию, выносливость.  *Оздоровительная:* укреплять нервную систему, развивать различные группы мышц тела |
| Планируемые результаты | **Предметные:**  ***Знания:*** техники выполнения прыжка в длину с разбега, метания малого мяча, подтягивания; правил поведения и выполнения действий по предупреждению травматизма.  ***Умения:*** выполнять прыжки с разбега, метать мяч с разбега, подтягиваться.  **Метапредметные УУД:**  ***Познавательные:***определение понятий, сопоставление, анализ.  ***Регулятивные:*** целеполагание, анализ ситуации, планирование, рефлексия, волевая регуляция.  ***Коммуникативные:*** диалог, сотрудничество.  **Личностные УУД:**формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве |
| Тип урока | Образовательно-тренировочный, комбинированный |
| Вид урока | Урок-игра |
| Педагогические технологии | Личностно-ориентированное обучение; игровые технологии; саморазвития личности |
| Межпредметные связи | ОБЖ, история, культура родного края |
| Оборудование и инвентарь | Ноутбук, экран, проектор; гимнастические маты, перекладина, мячи по количеству учащихся, песок |

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Ресурсы этапа** | **Деятельность обучающихся на этапе** | **Форма организации учебной деятельности** | **Содержание материала** | **Формируемые УУД**  **(для учителей)** |
| 1 этап. САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (МОТИВАЦИЯ)  5 минут | Презентация к уроку | Строятся. Приветствуют учителя. Готовят себя к предстоящей работе, участвуют в игре.  Затем участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Формулируют тему урока | Фронтальная | Построение. Сообщение задач. Приветствие. Сегодня мы побываем в особенной стране «Спортляндии…». Я буду вас сопровождать по этой стране, а также буду главным судьей. В начале я предлагаю вам немного повеселиться и для разминки поиграть в чувашскую национальную игру «Лошадиные скачки»…  Совсем немного остается до прибытия в Спортляндию. А там любят крепких, умных и смышленых ребят. Ответьте, пожалуйста, на вопросы:  1. Какие прыжки вы знаете?  2. Каких спортсменов по прыжкам вы знаете? Какие из них из Чувашии?  3. Как вы думаете, что мы будем делать на уроке?  4. Попробуем сформулировать тему урока? И др. | ***Предметные:***  ***Умения:*** анализировать ситуацию.  ***Метапредметные:***  ***Познавательные –*** анализ, построение цепи рассуждений.  ***Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция |
| 2 этап.  АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ И ФИКСИРОВАНИЕ ЗАТРУДНЕНИЙ  5 минут | Презентация к уроку.  Видеофраг-менты | Выполняют круговой бег и различные упражнения, в том числе прыжковые. Смотрят и анализируют видеофрагменты с прыжками, фиксируют затруднения | Фронтальная | Попробуем пробежаться и поупражняться, ведь в Спортляндии нам понадобится многое…  А вот мы и прибыли в Спортляндию!  Но вот беда, возникли затруднения. Я не знаю, как мы будем выбираться из этого. Попробуем вместе. Внимание на экран.  Смотрим внимательно, а потом скажем:  1. Кого вы там увидели?  2 Что они делают?  3. Что же там пошло не так?  4. В чем причина некоторых затруднений? И др. | ***Предметные:***  ***Умения:*** актуализировать знания и фиксировать затруднения в области прыжка и метания мяча.  ***Метапредметные:***  ***Познавательные –*** сопоставление, анализ, построение цепи рассуждений.  ***Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция.  ***Коммуникативные***–  диалог, сотрудничество.  ***Личностные:***  формирование мотивации и самомотивации изучения темы |
| 3 этап.  ПОСТАНОВКА УЧЕБНОЙ ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕЙ УРОКА  5 минут | Презентация к уроку | Учащиеся делятся на малые группы. Каждая группа делится своими соображениями. Отвечают на вопросы учителя, сопоставляют факты, анализируют, рассуждают. Формулируют цель и задачи урока | Фронтальная, групповая | Чтобы дело пошло гладко, нам нужно работать слаженно и целенаправленно. Ответим на вопросы:  1. Представьте, что в Спортляндии вас выбрали для участия на Олимпийских играх. Подумайте, какую бы цель вы бы поставили в первую очередь? Почему?  2. Что нужно сделать, чтобы стать хорошим спортсменом?  3. Что бы вы хотели узнать сегодня на уроке?  4. Подумайте, как можно сформулировать цель и задачи урока? И др. | ***Предметные:***  ***Умения:*** ставить цель и задачи урока.  ***Метапредметные:***  ***Познавательные –*** сопоставление, анализ, построение цепи рассуждений.  ***Регулятивные –***целеполагание.  ***Коммуникативные***–  диалог, сотрудничество.  ***Личностные:***  формирование мотивации и самомотивации изучения темы |
| 4 этап.  СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА, СТРАТЕГИИ ПО РАЗРЕШЕНИЮ ЗАТРУДНЕНИЯ  5 минут | Презентация к уроку | Учащиеся работают в тех же малых группах | Фронтальная, групповая | Учитель руководит работой групп и каждого ученика в отдельности. Каждая группа предлагает свои варианты плана урока. В итоге общий план работы записывается на доске (либо записывается маркером на бумаге и вывешивается на видном месте) | ***Предметные:***  ***Умения:*** составлять план урока, план действий по достижению цели.  ***Метапредметные:***  ***Познавательные –***построение цепи рассуждений.  ***Регулятивные –***анализ ситуации, планирование.  ***Коммуникативные***–  диалог, сотрудничество.  ***Личностные:***  формирование мотивации изучения темы |
| 5 этап.  РЕАЛИЗАЦИЯ ВЫБРАННОГО ПРОЕКТА  15 минут | Презентация к уроку.  Видеосюжеты с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, руки вверху (0,5 круга), ходьбу на пятках, правая рука через верх, левая вниз замок (0,5 круга), бег с изменением направления движения – с поворотами, прыжками, передвижение на руках и ногах (по 0,5 круга), и др.  Выполняют специальные беговые упражнения с подскоками, высоким подниманием бедра, крестными шагами, на ускорение из упора присев и др.  Далее выполняют подготовку места для прыжков (можно на матах в спортзале, можно на песке на стадионе). Определяют угол, находят место отталкивания, совершают прыжки, воспользуясь знаниями и навыками, полученными на предыдущем уроке.  С разных шагов и мест выполняют метание мяча, совершенствуют отдельные элементы.  Выполняют построение. Готовятся к подтягиванию в висе на перекладине. Выполняют отдельные элементы и упражнения, а затем начинают подтягиваться | Фронтальная,  индивидуальная | Итак, мы с вами имеем конкретную цель: формирование знаний, умений, навыков техники прыжка в длину с разбега и подтягивания в висе. Каждый из учащихся может столкнуться с этим на соревнованиях, сдаче ГТО и т.п. Чтобы победить на соревнованиях, нам нужны постоянные тренировки.  Выполним упражнения в движении на осанку. Следить за соблюдением дистанции, выполнять по сигналу, интенсивнее  Вдох и выдох. Упражнения на восстановление дыхания.  Обучение выполнению прыжка в длину с разбега разными способами. Показ прыжка учителем.  Прыжки с одного, двух, трех, четырех шагов.  Учитель и учащиеся следят за правильностью выполнения прыжков одноклассников.  Метание мяча с места, шага, трех шагов, 4 бросковых шагов, беговых шагов и т.д.  Шаги делать с левой ноги, на последние 2 счета в беговых шагах рука отводится назад прямая. При броске стопа опорной ноги разворачивается, таз выводится сильнее, делать финальное усилие с силой полета мяча. Разбег при метании дает большую скорость для метания мяча.  Учитель показывает правильное подтягивание, затем вместе с учащимися следит за правильностью выполнения, комментирует действия учащихся. | ***Предметные:***  ***Знания:***техники выполнения прыжков в длину, метания мяча и подтягивания на перекладине.  ***Умения:*** правильно выполнять упражнения, действия по достижению цели, восстанавливать дыхание после нагрузки.  ***Метапредметные:***  ***Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция**.**  ***Коммуникативные***–  диалог, сотрудничество.  ***Личностные:***  формирование познавательных интересов, интереса к здоровому образу жизни |
| 6 этап.  ЭТАП САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПРОВЕРКОЙ ПО ЭТАЛОНУ  5 минут | - | Делятся на 3 группы, составляют комплексы упражнений по прыжкам в длину, метанию мяча, подтягиванию на перекладине (по жребию), показывают их  После упражнений убирают на место спортивный инвентарь | Фронтальная, групповая, индивидуальная | А теперь самостоятельно выполним комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений по прыжкам в длину с разбега. Развитие физических качеств, координационных способностей. Каждая группа должна самостоятельно составить комплекс упражнений, а также выполнять эти упражнения на высоком качественном уровне. | ***Предметные:***  ***Знания:***техники выполнения упражнений.  ***Умения:*** технически правильно составлять комплекс упражнений и выполнять упражнения, прыжки, метание, подтягивание. ***Метапредметные:***  ***Регулятивные –***анализ ситуации, волевая регуляция**.**  ***Личностные:***  формирование познавательных интересов. |
| 7 этап.  ЭТАП РЕФЛЕКСИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  5 минут | Презентация к уроку | Образуют круг вокруг учителя, берутся за руки, улыбаются друг другу в одну сторону, в другую сторону,  задают друг другу вопросы  Строятся в колонну, благодарят учителя за урок, выходят из зала | Фронтальная,  индивидуальная | Подведение итогов урока проходит в форме доверительной беседы. В какой стране мы сегодня побывали? Понравилось ли в Спортляндии? Что понравилось? Что не понравилось? Почему? Что и как бы они еще сделали для достижения цели?  Удалось нам добиться цели? Что нам помогло в этом? И др.  Выставление оценок в журнал.  Домашнее задание – прочитать дополнительную информацию по теме урока в Интернете, спортивных газетах и журналах. Учитель благодарит учащихся, объявляет об окончании урока | ***Предметные:***  ***Знания:***техники выполнения упражнений.  ***Умения:*** закреплять изученный материал. ***Метапредметные:***  ***Познавательные –***построение цепи рассуждений.  ***Регулятивные –***анализ ситуации, рефлексия, волевая регуляция**.**  ***Личностные:***  формирование интереса к здоровому образу жизни |

Оценка деятельности занимающихся на уроках Важным условием высокой эффективности работы учащихся, проявления инициативы и активности является оценка их деятельности. Успеваемость по физической культуре определяется по трем критериям:

- степени усвоения и практической реализации знаний;

- качеству выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при выполнении упражнений, предусмотренных программой;

- нормативами, предусмотренными школьной программой.

Критерии оценки следует разрабатывать и доводить к сведению учащихся до начала разучивания каждого упражнения. На основании разработанных критериев ученики смогут сами объективно оценивать ход усвоения разучиваемого двигательного действия, а также достижения товарищей. Научить детей самооценке и взаимооценке - важное условие их подготовки к самостоятельным занятиям. Рекомендации по выставлению оценки за выполнение конкретных заданий не могут быть средними, общими для всех. Учитель должен руководствоваться в основном уровнем подготовленности своих учеников и устанавливать свои нормы оценок. Итоговая оценка выводится с учетом всех трех ее компонентов, а в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, она определяется по технике движений и знанию соответствующего теоретического материала (строевые и танцевальные упражнения, акробатика, спуск с гор и подъем на гору на лыжах, техника и тактика в спортивных играх).

При оценивании следует строго соблюдать принцип объективности, т. е. отметка выставляется за освоение материала и общие требования независимо от особенностей личности ученика и его поведения. Выставляемая отметка объявляется перед всем классом с комментариями, за что ставится такой балл, за что снижена оценка и т. д.

Литература

1. Б.А. Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение,

1990.

2. И.С. Барчуков Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:

«КноРус»,2012.

3. Ю.Д. Железняк. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».

М.: «Академия», 2010.- 272с.

4. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко. Методика обучения физической культуре, М.:

«Академия», 2013.

5. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.

6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник. М.:

Физкультура и спорт, 1991.

7. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. Основы методики физического воспитания

школьников. М.: «Просвещение» 1989.

8. Г.С. Туманян. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.:

Академия, 2019.

9. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и

спорта. М.: Академия, 2020.