

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Професійно-педагогічний коледж
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка

ЗАТВЕРДЖУЮ
 заступник директора з НР
О. М. Заїка
 (підпис) (прізвище, ініціали)
 " ____ " _____ 20__ р.

Робоча програма

навчальної дисципліни **Підвищення спортивної майстерності** для студентів
 галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
 Шифр дисципліни _____
 Спеціальність 5.01020101 Фізичне виховання
 Відділення технологічної освіти
 ПЦК фізичного виховання та методик

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальне навантаження | | Кількість годин | | | | | Вид семестрового контролю | | |
|----------------|------|---------|-----------------------|--------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------|-------|--|
| | | | Європейські кредити | Години | Аудиторні заняття | | | | Самостійна робота студента | Залік | Іспит | |
| | | | | | Всього | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | | |
| Денна | II | III-IV | 2,5 | 118 | 70 | 4 | - | 66 | | 44 | 4 | |

Робоча програма складена на основі ОПП підготовки молодших спеціалістів галузевого стандарту вищої освіти МОН України (навчального плану) та навчальної програми: Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с. (Затверджено: наказ МОН України від 14.11.2003 р. № 757)

Програму складено _____ В. М. Юденюк
 (підпис) (прізвище та ініціали викладача)

Схвалено на засіданні ПЦК _фізичного виховання та методик
 (назва)

Протокол № _____ від " ____ " _____ 20__ р.

Голова ПЦК _фізичного виховання та методик М. В. Залюбівець
 (назва ПЦК) (підпис) (прізвище та ініціали)

Зав.відділення технологічної освіти _____ І. П. Гаврилов
 (назва відділення) (підпис) (прізвище та ініціали)

Пояснювальна записка

Постійне підвищення вимог до підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, вимагає від вищих навчальних закладів невідкладних дій щодо вдосконалення змісту, форм та методів підготовки спеціалістів у галузі фізичної культур та спорту. До того ж уведення нових навчальних програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, що передбачають вивчення варіативних модулів з різних видів спорту, висуває високі вимоги до спортивно-педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. Задовольнити ці вимоги має і підвищення ефективності викладання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» з обраного виду спорту, яка займає одне з провідних місць у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є підготовка спортсменів впродовж річного циклу тренувань та побудова тренувального процесу на етапах багаторічного тренувального процесу.

Міждисциплінарні зв'язки: пов'язана зі спортивною спеціалізацією студентів, а також з теорією підготовки спортсменів, спортивною морфологією, біомеханікою, фізіологією людини, педагогікою, психологією, гігієною.

Метою навчальної дисципліни є освоєння професійно-важливих знань, вмінь та навичок в проведенні та побудові тренувальних занять з обраного виду спорту.

Завданнями дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є:

- ✓ удосконалення спортивних досягнень з обраного виду спорту під час тренувальних занять;
- ✓ забезпечення гармонійного розвитку морально-вольових, фізичних та психічних якостей;
- ✓ прийняття участі в проведенні та підготуванні змагань з обраного виду спорту;
- ✓ знання правил змагань.

За підсумками вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» студент повинен *знати*:

- історію розвитку обраного виду спорту;
- сучасний стан і тенденції розвитку обраного виду спорту в світі й Україні;
- техніку обраного виду спорту, засоби і методи спортивного тренування;
- тактичну підготовку обраного виду спорту;
- основи технології навчання та тренування в обраному виді спорту з різними групами населення;
- правила змагань та особливості їх підготовки та проведення;
- склад суддівської колегії з обраного виду спорту;
- обов'язки суддів;
- правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з

обраного виду спорту.

Студент повинен *вміти*:

- підбирати та проводити загально-підготовчі та спеціальні вправи з обраного виду спорту;
- самостійно проводити навчально-тренувальні заняття;
- здійснювати практичне суддівство змагань з обраного виду спорту, виконуючи різні функції суддівської бригади;
- організовувати і проводити свята та змагання з обраного виду спорту.

Програмою курсу передбачені лекційні заняття (4 години), практичних занять (66 годин), а також, згідно з планом, самостійне вивчення ряду питань (44 години). Контроль поточної успішності здійснюється на практичних заняттях. Семестровий контроль здійснюється при складанні заліку.

Титульна сторінка опису

Назва дисципліни: **Підвищення спортивної майстерності**

| Характеристика дисципліни | Напрямок підготовки, Спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Академічний календар, види занять |
|--|---|---|
| <p>Кількість: Кредитів ECTS <u>2,5</u> Модулів <u>2</u> Змістових модулів <u>2</u> Загальний обсяг дисципліни <u>118 год.</u> Аудиторних годин на тиждень <u>2 год.</u></p> | <p>Напрямок підготовки <u>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u> ОКР <u>молодший спеціаліст</u> Спеціальність: <u>5.01020101 Фізичне виховання</u></p> | <p>Статус дисципліни <u>нормативна</u> Курс <u>II</u> Семестр <u>III-IV</u> Всього годин: Лекцій <u>4 год.</u> Практичних занять <u>66 год.</u> СРС <u>44 год.</u> Вид підсумкового контролю <u>залік</u></p> |

Робочий план

дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»
напряму підготовки 5.01020101 Фізичне виховання

(III - IV семестр, II курс)

| Вид навчальної роботи | Годин у семестрі | Розподіл годин по тижнях | | | | | | | | | | | | | | | | | Всього годин у семестрах | Вид підсумкового контролю |
|-----------------------|------------------|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------------|---------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | | |
| Лекційні заняття | III - 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | Всього годин у семестрах | |
| | IV - 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Практичні заняття | III - 32 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| | IV - 34 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Самостійна робота | III - 22 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| | IV - 22 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Всього годин | III - 58 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| | IV - 60 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |

Лектор _____ Ю.М. Бабачук _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Затверджено на засіданні кафедри протокол № _____ від " _____ " _____ 20__ р.

Голова ПЦК педагогіки, психології та фахових методик _____ Т.М. Біліченко _____
(назва ПЦК) (підпис) (прізвище та ініціали)

Зав.відділення технологічної освіти _____ О.М. Заїка _____
(назва відділення) (підпис) (прізвище та ініціали)

Структура залікових кредитів дисципліни

| Назва теми | Кількість годин, відведених на: | | | |
|---|---------------------------------|---------------|--|---|
| | Аудиторні заняття | | Самостійна робота студентів (СРС) | Індиві- дуальн а робота (ІРС) |
| | лекції | практич ні | | |
| Змістовий модуль 1. | | | | |
| <i>Теоретичні основи спортивного тренування</i> | | | | |
| Тема 1. Мета та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» | 2 | 2 | 4 | |
| Тема 2. Спорт та спортивна підготовка як основний зміст дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» | 2 | | 4 | |
| Тема 3. Історія розвитку та виникнення обраного виду спорту | | 2 | 6 | |
| Тема 4. Правила змагань з обраного виду спорту | | 2 | 6 | |
| Тема 5. Ведення та заповнення документації змагань в обраному виді спорту | | 2 | 4 | |
| Тема 6. . Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з обраного виду спорту | | 2 | 4 | |
| Змістовий модуль 2. | | | | |
| <i>Технологія спортивного тренування</i> | | | | |
| Тема 7. Загальна і спеціальна фізична підготовка | | 22 | 8 | |
| Тема 8. Різновиди технічних прийомів в обраному виді спорту | | 24 | 4 | |
| Тема 9. Організація та проведення змагань в обраному виді спорту | | 10 | 4 | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|----|--|
| Разом за III-IV семестр | 4 | | 44 | |
|--------------------------------|---|--|----|--|

Зміст лекційного курсу

| Номер теми | Перелік тем лекцій, їх анотації* | Кількість годин |
|------------|---|-----------------|
| 1. | <p><i>Тема 1. Мета та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Місце дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» в навчальному плані підготовки фахівців з фізичного виховання. 2. Основна мета спортивного тренування та її складові. 3. Головні завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності». 4. Основні терміни, що зустрічаються в спортивному тренуванні. <p style="text-align: center;">[]; []</p> | 2 |
| 2. | <p><i>Тема 2. Спорт та спортивна підготовка як основний зміст дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Функції спорту (змагальна, пізнавальна, економічна, функція підвищення фізичної активності, функція підняття престижу). 2. Фактори спорту (правила змагань, положення про змагання, календар змагань та класифікаційні системи). 3. Типи та види спорту. <p style="text-align: center;">[]; []</p> | 2 |
| | Разом за III-IV семестр | 4 |

Зміст практичних занять

| Номер теми | Тема практичного заняття | Кількість годин | |
|------------|---|-----------------|------------|
| | | III семестр | IV семестр |
| 1. | Загальні питання теорії та методики дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» | 2 | |
| 2. | Історія розвитку та виникнення обраного виду | 2 | |

| | | | |
|----|--|----|----|
| | спорту | | |
| 3. | Правила змагань з обраного виду спорту | 2 | |
| 4. | Ведення та заповнення документації змагань в обраному виді спорту | | 2 |
| 5. | Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з обраного виду спорту | | 2 |
| 6. | Загальна і спеціальна фізична підготовка. Значення загальної і спеціальної фізичної підготовки. Фізична підготовка – невід’ємна частина тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки в обраному виді спорту. Особливості ЗФП і СФП, характеристика засобів для розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних і швидкісно-силових, спритності, витривалості, гнучкості) в обраному виді спорту. | 12 | 10 |
| 7. | Різновиди технічних прийомів в обраному виді спорту. Значення техніки і тактики в обраному виді спорту. Значення техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки в обраному виді спорту. | 10 | 14 |
| 8. | Організація та проведення змагань в обраному виді спорту. Суддівська практика. | 4 | 6 |
| | Разом за III-IV семестр | | 66 |

Зміст самостійної роботи

| Номер теми | Зміст самостійної роботи | Кількість годин |
|------------|---|-----------------|
| | <i>Змістовий модуль 1.</i> | |
| 1. | <i>Теоретичні основи спортивного тренування</i> | |
| | 1. Мета та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» (Зробити термінологічний словник) | 4 |
| | 2. Спорт та спортивна підготовка як основний зміст дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» | 4 |
| | 3. Історія розвитку та виникнення обраного виду спорту (Підготовка реферату) | 6 |
| | 4. Правила змагань з обраного виду спорту (Підготовка реферату) | 6 |
| | 5. Ведення та заповнення документації змагань в обраному виді спорту (Підготовка реферату) | 4 |
| | 6. Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з обраного виду спорту | 4 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | <p>(Підготовка реферату)</p> <p style="text-align: center;">Змістовий модуль 2. Технологія спортивного тренування</p> <p>1. Засоби та методи розвитку витривалості в циклічних видах спорту.</p> <p>2. Засоби та методи розвитку витривалості в ациклічних видах спорту.</p> <p>3. Засоби та методи розвитку гнучкості в ациклічних видах спорту.</p> <p>4. Засоби та методи розвитку гнучкості в циклічних видах спорту.</p> <p>5. Засоби та методи розвитку силових здібностей в циклічних видах спорту.</p> <p>6. Засоби та методи розвитку силових здібностей в ациклічних видах спорту.</p> <p>7. Розкрити методику розвитку витривалості в обраному виді спорту.</p> <p>8. Розкрити методику розвитку гнучкості в обраному виді спорту.</p> <p>9. Розкрити методику розвитку силових здібностей в обраному виді спорту.</p> <p>10. Розкрити методику розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту.</p> <p>11. Розкрити методику розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту.</p> | 16 |
| | Разом за III-IV семестр | 44 |

Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Основна мета спортивного тренування та її складові.
2. Головні завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».
3. Основні терміни, що зустрічаються в спортивному тренуванні.
4. Функції спорту.
5. Типи та види спорту.
6. Критерії технічної майстерності спортсмена.
7. Критерії тактичної майстерності спортсмена.
8. Критерії фізичної підготовки спортсмена.
9. Критерії психологічної підготовки спортсмена.
10. Психічні якості в структурі змагальної діяльності спортсмена.
11. Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсменів.
12. Планування, організація та проведення змагань.
13. Завдання та зміст тренувального процесу в підготовчому періоді.
14. Методи навчання в обраному виді спорту.
15. Структура навчально-тренувального процесу.
16. Обов'язки судді в обраному виді спорту.
17. Вимоги до техніки безпеки в обраному виді спорту.
18. Організація процесу спортивного тренування.
19. Правила змагань та їх значення.
20. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.
21. Технічна підготовка в обраному виді спорту.
22. Тактична підготовка в обраному виді спорту.
23. Комплектування груп та організація занять в спортивних секціях.
24. Підготовчі та підвідні вправи в обраному виді спорту.
25. Принципи спортивного тренування.
26. Методи спортивного тренування.
27. Історія розвитку обраного виду спорту.

Критерії оцінювання

| Оцінка за національною шкалою | | Характеристика |
|--|---|---|
| для екзамену | для заліку | |
| відмінно | зараховано | <ul style="list-style-type: none"> • студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу; • вільно володіє понятійним апаратом; • знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання; • вміє застосовувати здобуті теоретичні та практичні знання у всіх видах професійної діяльності тренера-викладача; • не допускає помилок при відповідях на поставлені запитання |
| добре | | |
| задовільно | | |
| незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з умовою повторного складання | <ul style="list-style-type: none"> • студент має фрагментарні знання з усього курсу; • не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований; • не вміє чітко визначити основні етапи та шляхи розвитку олімпійського та професійного спорту; • практичні вміння та навички на примітивному рівні |
| незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | <ul style="list-style-type: none"> • студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно |

Критерії

оцінювання видів навчальної діяльності

Усна відповідь (доповідь на практичному занятті):

- . вільне володіння матеріалом;
- . повнота та логіка викладу;

- . чіткість і доведеність формулювань;
- . обґрунтованість тверджень;
- . посилання на науково-літературні джерела;
- . наявність узагальнень, висновків.

Письмова відповідь (тестування)

- правильність, чіткість, логічність у викладенні відповіді на запитання;
- комплексне бачення питання (проблеми)
- вміння виділити головне;
- обрання правильної відповіді;
- чіткість позначень і акуратність.

Реферат (індивідуальне завдання)

- опрацювання відбір та інтерпретація науково-літературних джерел;
- наявність узагальнень і висновків;
- оформлення відповідно з вимогами до наукових рефератів;
- підготовка доповіді за результатами реферативної роботи;
- захист реферату.

Опорний конспект:

- правильність, чіткість, послідовність та локанічність викладу матеріалу;
- врахування наукових позицій, підходів декількох авторів;
- наявність узагальнень, висновків;
- чіткість позначень, акуратність;
- своєчасне виконання.

Рекомендована література **Основна**

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Волков В. Л. Теория и методика детского и юношеского спорта / В. Л. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 294 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : Навч. посібник. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009.

5. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. // За ред. В. І. Мудріка. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. — 2-е изд., испр. — М. : Академия, 2005. — 384 с.

7.

Додаткова

1. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин. – К. : Здоровье, 1991. – 164 с.

2. Балбенко С. Ю. Роль підвищення спортивної майстерності в саморозвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури / С. Ю. Балбенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №3. – С.8-9.

3. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич. – Тип ФК. – 1990. – С. 22-26.

4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : 1997. – 36 с.

5. Кузьмин В.С. Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» как средство профессионально-творческой подготовки учителей физической культуры / В.С. Кузьмин // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 11-12. – С. 56-60.

6. Кузьмин В.С. Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» как средство профессионально-творческой подготовки учителей физической культуры / В.С. Кузьмин // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 11-12. – С. 56-60.

7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура) / П.Я. Захаров, В.Я. Ельдепов, Н.А. Ермаков. – Горно-Алтайск : РИОГАГУ, 2010. – 178 с.
8. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : Учебное пособие / А.Г. Рыбковский. – Донецк : 2003. – 160 с.
9. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф.дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Сущенко. – К. – 2003. – 36 с.
10. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава, ПП Шевченко Р. В. – 2010. – 260 с.
11. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : навч. прогр. / С. В. Синиця. – Полтава : [б. в.]. – 2008. – 64 с.
12. Федоров Г. Педагогическое пространство физкультурно-спортивного совершенствования студентов в профильных образовательных структурах / Г.Федоров // Теория и практика физической культуры, 2006. –№ 9. – С. 25-27.
13. Худолій О.М. Програма курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» / О.М. Худолій, О.В. Іваненко // Теорія і методика фізичного виховання, 2008. – № 6. – С. 45-47.
14. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : Навчальний посібник / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Харків : «ОВС». – 2005. – 208 с.

Карта забезпеченості літературою

| № | Найменування джерела | Кількість | Кількість студентів, що |
|---|----------------------|-----------|-------------------------|
|---|----------------------|-----------|-------------------------|

| п/п | | примірників в бібліотеці ВНЗ / коледжу | вивчають відповідну дисципліну | |
|-----|--|---|-----------------------------------|--------|
| | | | денна | заочна |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : ОВС, 2005. – 240 с. | 11 / – | 14 | – |
| 2. | Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Практичні рекомендації / В.А. Леонова з співавторами. – Вінниця, 2012. – 50 с. | 3 / 10 | 14 | – |
| 3. | Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література. 2004. – 448 с. | 1 / 1 | 14 | – |
| 4. | Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів, викладачів / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с. | 10 / – | 14 | – |
| 5. | Спортивные игры : Учебник для студентов пед. ин-тов по спец. 2114 «Физическое воспитание» / Под. ред. В. Д. Ковалева. – М. : Просвещение, 1988. - 304 с. | 2 / – | 14 | – |
| 6. | Спортивные и подвижные | 1 / 1 | 14 | – |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | игры : Учебник для средн. спец. учебн. завед. физ. культуры / Под. ред. Ю. И. Портных. – 3-е изд. переработ., доп. – М. : Просвещение, 1988. - 344 с. | | | |
|--|---|--|--|--|