****

**Раздел 1. Основные характеристики программы**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** заключается в том, что, знакомя учащихся с подвижными народными играми,мы через игровой фольклор расширяем и закрепляем знания учащихся о русском народном творчестве, развиваем в них духовный творческий патриотизм, интерес к истокам русского народного творчества.

Сохранение и возрождение национальной культуры является одной из первостепенных задач. Чтобы у ребенка сформировалось чувство любви к Родине, необходимо формировать и воспитывать у него эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, развивать умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать о них больше, формировать стремление оказывать посильную помощь людям, которые его окружают, воспитывать у учащихся толерантность.

Поэтому надо помнить, что подвижные игрыкак жанр устного народного творчества являются национальным богатством, и мы должны сделать их достоянием наших детей. Подвижные народные игры - своеобразная школа ребёнка, школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у ребёнка ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность. Через игру учащиеся познают окружающий мир. В них удовлетворяется жажда действия, предоставляется обильная пища для работы ума и воображения; воспитывается умение преодолевать неудачи, переживать их, постоять за себя и справедливость.

К сожалению, народные игры почти исчезли, поэтому задача педагога сделать этот вид деятельности частью жизни подрастающего поколения. Практическая значимость данной программы заключается в том, что она создаёт условия возрождения народных подвижных игр и помогает делать досуг детей содержательным и полезным.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивное.

**Язык реализации программы**: государственный язык РФ-русский.

**Уровень освоения:** стартовый.

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.
№ 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2

- Устава МОБУ Зареченская ООШ.

**Адресат программы**

Программа адресована всем любознательным учащимся МОБУ Зареченская ООШ от 7-ми до 11-ти лет.

**Особенности организации образовательного процесса**

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели, 34 часа).

Формы обучения – очная.

Режим занятий

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования «Подвижные игры» на протяжении всего курса обучения проводятся: для детей 7-11 лет – 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительность академического часа составляет 40 минут; в год – 34 академических часа.

Наполняемость групп: 6 – 12 учащихся.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся 7-11 лет МОБУ Зареченская путем приобщения их к подвижным играм как альтернативному виду досуга.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

* сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
* привить интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
* способствовать воспитанию культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

* способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
* способствовать гармоническому развитию функциональных систем организма учащегося, повышение жизненного тонуса;
* способствовать повышению физической и умственной работоспособности.

**Обучающие:**

* дать знания о народных играх, о традициях, истории и культуре народа;
* обучить разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
* познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта, гигиены.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие (инструктаж потехнике безопасности) | 1 | 1 | - | Опрос-играНаблюдение |
| 2. | Основные правила подвижных игр | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнование-игра |
| 3. | Командные подвижные игры | 4 | 2 | 2 | Соревнование-игра |
| 4. | Народные игры - эстафеты | 5 | 1 | 4 | Соревнование-игра, эстафеты |
| 5. | Игры, способствующие развитию основных физических качеств | 5 | 1 | 4 | Соревнование-игра |
| 6. | Зимние забавы | 4 | 2 | 2 | Соревнование-игра |
| 7. | Игры разных народов | 6 | 2 | 4 | Соревнование-игра |
| 8. | Сюжетные игры | 5 | 1 | 4 | Соревнование-игра |
| 9. | Хороводные игры | 2 | 1 | 1 | Соревнование-игра |
| 10. | Итоговые(контрольные) занятия | 1 | - | 1 | Анализ результатов |
|  | **Итого** | 34 | 11,5 | 22,5 |  |

**Содержание учебного плана**

**1.Тема: Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности)**

*Теория:*Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах народных подвижных игр.

**2. Тема: Основные правила народных подвижных игр.**

*Теория:* Экскурс в историю народных игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

*Практика:* «Горелки с платочком», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте».

**3. Тема: Командные народные подвижные.**

*Теория:* Понятие о команде; цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

*Практика:* «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

**4. Тема: Народные игры – эстафеты.**

*Теория:* Что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

*Практика:* Начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Скакалка», «Бабка-Ёжка», «Сторож», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

**5. Тема: Игры, способствующие развитию основных физических качеств.**

*Теория:* История развития народных игр на развитие основных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.

*Практика:* «Нитка и иголка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг», «Перестрелка», «Совушка».

**6. Тема: Зимние забавы.**

*Теория:* Как правильно одеваться для зимних прогулок, участие в зимних играх.

*Практика:* «Два Деда Мороза», «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота», «Снежки», «Чей ком больше», «Кто кого перетянет», «Снеговик- мишень», «Снежная галерея».

**7. Тема: Игры разных народов.**

*Теория:* Знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

*Практика:* «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан), «Беги, Гуарача, беги!» (Чили), «Больная кошка» (Бразилия), «Салки по кругу» (Танзания).

**8. Тема: Сюжетные игры.**

*Теория:* Знакомство с играми на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

*Практика:* «Космонавты», «Земля, вода, воздух, огонь», «охотник и сторож», «Часовые и разведчики», «Жадный повар», «Зайцы в огороде», «Море волнуется», «Мыши и две кошки», «Канатоходцы», «Почта», «Баба-яга», «Самовар».

**9. Тема: Хороводные игры.**

*Теория:* Знакомство с историей появления хороводных игр, их названий, правила ведения игры. Развитие коммуникации детей, умение способности общаться, развитие тактильного и эмоционального взаимодействия.

*Практика:* «Пошли козлы по лесу», «Плетень», «Каравай», «Берёзка», «Кострома», «Кошки- мышки», «Ручеёк», «Теремок».

**10. Тема: Итоговое (контрольное) занятие.**

*Практика:* Игровая программа (заключительные игры).

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные**

Учащиеся:

- научатся вести совместную деятельность;

- узнают об историческом наследии русского народа и народных игр;

- познакомятся с традициями народных праздников;

- сформируют культуру общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

## Метапредметные

Учащиеся:

- узнают об истории возникновения народных игр;

- узнают о правилах проведения игр, эстафет и праздников;

- познакомятся с основными факторами, влияющими на здоровье человека;

- познакомятся с основами правильного питания;

- узнают о правилах поведения во время игры.

## Предметные

Учащиеся:

-смогут выполнять различные физические упражнения в игровой ситуации;

-приобретут навык проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

-смогут владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

-сформируют умение применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

**Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

**2.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

* Гимнастическая дорожка (8 матов);
* 30 теннисных мячей;
* 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
* 15 гимнастических обручей;
* 15 гимнастических палок;
* 15 мячей – прыгунок;
* 6 мячей для минибаскетбола;
* 30 миниклюшек;
* 30 платочков;
* 15 скакалок;
* 30 камешков одного размера (галька);
* 2 декоративные удочки;
* 14 флажков;
* 2 набора «Городки».

Техническое обеспечение:

- ноутбук;

- проектор;

- акустическая система.

**Учебно- методическое и информационное обеспечение**

**Список литературы для педагога**

* 1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно- методическое пособие /Владос, 2001.
	2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
	3. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).
	4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
	5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Пособие для институтов. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры /Под ред. к.б.н. Э.И. Абрамова/Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. Kypган, 2005.
	6. Константинов Ю.С. Туристическая игротека. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./ физической культуры, 1983.
	7. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей, 1986 г. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1–9-х классов общеобразовательных школ Курганской области /Под ред. Л.З. Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. Курган. 2004.
	8. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе. /Новая школа/, Москва, 1997.
	9. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. Тобольск, 2003.
	10. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе /Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. М., 1979.
	11. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, 1989.
	12. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики, 1992 г и др.
	13. Газета «Спорт в школе», журнал «Физкультура в школе» (1997-2005).

**Список литературы для учащихся**

1. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 1989.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986
5. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 1998.

## Интернет-источники:

1. [http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные](http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1%20%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5) технологии обучения в преподавании физической культуры.
2. <https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/igry-dlja-detei-zimoil>Игры зимой.
3. [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

## Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

* наблюдение;
* опрос-игра;
* соревнование-игра;
* анализ результатов.

Игра - одна из важнейших форм при проведении контроля/аттестации. Развивающие и познавательные игры способствуют развитию памяти, внимания, творческого воображения и аналитических способностей. Игры воспитывают наблюдательность, привычку к самопроверке, учат доводить начатую работу до конца.

Соревнование — это учебные, познавательные конкурсы, которые основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции. В ходе занятия группа делится на две команды, которые соревнуются между собой. Судейская бригада ставит баллы командам (оцениваются теоретические знания, реакция, полнота и оригинальность ответов, приобретенные практические умения и навыки).

# Виды и периодичность контроля результативности обучения.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Формы контроля** | **Периодичность контроля** |
|  Предварительный | Опрос-игра Наблюдение | Сентябрь |
| Периодический | Опрос-игра Наблюдение Соревнование-игра | В периоде обучения |
| Итоговый:1.Промежуточная аттестация по окончании учебного года.2.Подведение итогов реализации программы по окончании программы | Итоговые конкурсы и состязания. Анализ результатов |  Апрель-май |

## Формы предъявления результатов обучения:

* + фотоальбомы;
	+ видеохроника;
	+ отчетная документация.

**2.3 Методические материалы**

**Для организации образовательного процесса используются:**

- **методы обучения:** словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный.

- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, мотивация, упражнения.

- **формы организации образовательного процесса:** групповая (в группе 10-12 человек).

- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, соревнования, состязания. - **педагогические технологии**: личностно-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология индивидуализации обучения, технология разноуровневого обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма организации учебного занятия** | **Методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)** | **Дидактический материал** | **Техническое оснащение занятий** | **Формы проведения итогов** |
| Вводное занятие (инструктаж потехнике безопасности) | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | - | - | Беседа |
| Основные правила народных подвижных игр | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - | Игры: «Горелки с платочком»,«Море волнуется раз» |
| Командные народные подвижные игры | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - | Игры: «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька» «Бес соли соль», «Серый волк» |
| Народные игры - эстафеты | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - |  Игры: «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху» |
| Игры, способствующие развитию основных физических качеств | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - | Игры: «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Удержи круг», «Перестрелка» |
| Зимние забавы | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - | Игры: «Два Деда Мороза», «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота», «Снежки» «Чей ком больше», «Кто кого перетянет» |
| Игры разных народов | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - | Игры: «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан),«Неразбериха» (Куба), «Лес, болото,озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка»(Украина), «Огонь -вода» (Украина) |
| Сюжетные игры | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - | 8.2. «Охотник и сторож», «Часовые иразведчики»8.3. «Часовые и разведчики», «Жадныйповар»8.4. «Жадный повар», «Зайцы в огороде»Игры: «Зайцы в огороде», «Море волнуется», «Мыши и две кошки», «Канатоходцы», «Почта» |
| Хороводные игры | Практические занятия, игра, беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный | Спортивный инвентарь | - | Игры: «Пошли козлы по лесу», «Плетень», «Каравай», «Берёзка», «Кострома», «Кошки-мышки», «Ручеёк», «Теремок» |
| Итоговые(контрольные) занятия | Беседа | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстрационный |  | Ноутбук, проектор | Просмотр фотографий, слайд –шоу |

**Алгоритм учебного занятия**: организационно-мотивационная часть, актуализация знаний по теме постановка проблемы, информационная часть, усвоение новых знаний и способов действий, проверка понимания, практические задания с объяснением соответствующих правил, тренировочные упражнения, обобщение и систематизация знаний, анализ успешности достижения цели, рефлекция, итоговая часть.

**Инструкция по технике безопасности для детей**

**I. Общие требования безопасности**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в классе.

2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.

3. Не загромождать проходы сумками и портфелями.

4. Не включать электроосвещение и средства ТСО.

5. Не открывать форточки и окна.

6. Не передвигать учебные столы и стулья.

7. Не трогать руками электрические розетки.

8. Травмоопасность в кабинете:

- при включении электроосвещения;

- при включении приборов ТСО;

- при переноске оборудования и т.п.

9. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

10. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Не открывать ключом дверь кабинета.

2. Входить в кабинет спокойно, не торопясь.

3. Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.

4. Не менять рабочее место без разрешения учителя.

**III. Требования безопасности во время занятий**

1.  Внимательно слушать объяснения и указания педагога.

2. Соблюдать порядок и дисциплину во время урока.

3. Не включать самостоятельно приборы ТСО.

4. Не переносить оборудование и ТСО.

5. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

**IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке.

2. В случае получения травмы, обратиться к педагогу за помощью.

3. При плохом самочувствии или при внезапном заболевании сообщить педагогу.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Приводить своё рабочее место в порядок.

2. Не покидать своё рабочее место без разрешения педагога.

3. Выходить из кабинета спокойно, соблюдая дисциплину.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 34 |
| Количество учебных дней | 34 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2024-30.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025-30.05.2025 |
| Возраст детей, лет | 7-11 |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 1 раза в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | 34 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки проведения | Форма проведения |
|  |  «Осенний марафон» | сентябрь | марафон |
|  | «Наш школьный двор» | октябрьапрель | субботник |
|  | Папа, мама, я – новогодняя семья | декабрь | соревнования |
|  | А ну-ка девочки! | декабрь | соревнования  |
|  | А ну-ка мальчики! | декабрь | соревнования |
|  | День здоровья! | январь | состязания |
|  | Береги здоровье смолоду | февраль | беседа |
|  |  Веселые старты | февраль | соревнования |
|  |  Спортивные состязания | март | соревнования |

**Список использованной литературы**

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта: уч. пособие для СПО. Москва: Изд-во «Юрайт», 2019.
2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. Москва: Изд-во «Юрайт», 2020.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. Волгоград: Изд-во «Учитель», 2020.
4. Мельников Ю. А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании. Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021.
5. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. Москва: Изд-во «Юрайт», 2019.